



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](http://www.tdx.cat)) i a través del Dipòsit Digital de la UB ([diposit.ub.edu](http://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](http://www.tdx.cat)) y a través del Repositorio Digital de la UB ([diposit.ub.edu](http://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](http://www.tdx.cat)) service and by the UB Digital Repository ([diposit.ub.edu](http://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.

## CONCLUSIONES

Como un ejercicio de síntesis y a manera de conclusiones podemos destacar que nuestra investigación aporta datos empíricos y la generación de conocimientos que aunados a las reflexiones y contribuciones de aquellos que nos precedieron en el estudio de esta temática, permiten profundizar en la comprensión de las implicaciones entre las habilidades culinarias y las decisiones alimentarias.

Desde la perspectiva que estudiamos y entendemos las HC —centradas en las personas y en los contextos— consideramos que un aporte de nuestro trabajo es la invitación —que dejamos abierta— para reflexionar, entender y/o estudiar las HC desde una lógica que trascienda la perspectiva pragmática y en ocasiones sobre simplificada del análisis de las HC en el ámbito doméstico.

Nuestro enfoque y metodologías además de aportar datos empíricos que dan cuenta de la complejidad de factores que se articulan tanto en el proceso de aprendizaje culinario como en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra y elaboración de las comidas en el ámbito doméstico, contribuye con información que alimenta la postura sobre la adaptación de las HC y no la pérdida de las mismas.

En las primeras dos décadas del siglo XXI, las mujeres realizan ajustes y adaptaciones constantes tanto en las maneras de cómo se apropian y desarrollan sus conocimientos y HC como en sus prácticas culinarias cotidianas para dar solución a sus diferentes necesidades alimentarias. Y lo hacen de manera similar a las que les precedieron a mediados del siglo XX.

Como ha sido característico en la redacción del texto, a continuación presentamos las conclusiones con relación a la tipificación, aprendizaje, elementos de cambio y permanencia de las HC y posteriormente nos centraremos en las implicaciones de las HC con las DA.

### **La diversidad y complejidad de las habilidades culinarias en el ámbito doméstico**

De acuerdo con nuestros datos y maneras de proceder —métodos de recolección, delimitación y análisis de la información—, además de caracterizar diversas HC (ver tabla

3) implicadas en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra y elaboración de las comidas en los hogares, y a través de los discursos de las entrevistadas y las observaciones participantes; identificamos que quienes cocinan emplean diferentes HC de manera conjunta y simultánea mientras elaboran las comidas, independientemente de la naturaleza —o gamas— de los alimentos y/o el equipo de cocina que sea empleado.

La adquisición, conformación y desarrollo —el proceso de aprendizaje culinario— y la puesta en práctica de las diferentes HC demandan a quienes preparan los alimentos, de la ejecución de diversas tareas en la cocina mediante la articulación del uso de los sentidos —vista, olfato, tacto, gusto y oído—, diversos conocimientos, consideraciones y procesos mentales y creativos que conforman un saber-hacer, un saber-proceder y un saber-pensar en la cocina doméstica, lo que les permite, la elaboración de platos o comidas con fines establecidos, de entre los cuales destacamos la satisfacción de algunas necesidades como las biológicas —hambre—, psicológicas —gustos y preferencias personales— y/o sociales —como los ritos de comensalidad—.

Tanto el proceso de aprendizaje culinario como el uso de las diferentes HC son mediados por las propias condiciones individuales de las entrevistadas como la motivación personal, pero también por las circunstancias culturales, sociales, históricas y económicas de las mujeres, mismas que son enmarcadas en los contextos —macro y micro— que proporcionan las estructuras y/o marcos de referencia a los itinerarios vitales de las voluntarias.

Al respecto, identificamos que la motivación personal, junto con otras condiciones individuales como el hambre, el estado de salud, los gustos y preferencias alimentarias, el gusto o placer por comer y los roles de género derivados de prácticas culturales, vistas desde la infancia “la que cocinaba era mi madre” y reproducidas posteriormente “de una forma implícita, se entendía que yo era la mujer, y yo era la que cocinaba” son importantes promotores durante el proceso de aprendizaje culinario.

A su vez, estos condicionamientos individuales, interactúan con otros como las maneras de percibir la cocina, los ideales, las expectativas y/o estándares relacionados con la alimentación y los recursos para desarrollar las labores culinarias como el tiempo, las redes sociales, los conocimientos y/o HC previos; todos ellos influyen en la construcción y reconfiguración de los conocimientos y las HC de las mujeres entrevistadas.

Mediante la práctica y a través del método heurístico de “prueba y error” las mujeres adquieren, desarrollan y perfeccionan sus HC. Inicialmente las mecánicas, seguidas de algunas tácticas como las perceptuales y conceptuales y conforme más práctica culinaria, más experiencia —y confianza— se adquiere en la cocina, se promueve el desarrollo de las HC creativas, de organización, de orden, de planificación y de estimación, entre otras.

La motivación personal, principal factor que influye en el aprendizaje culinario, como el resto de condicionamientos, antes mencionados como maneras de percibir la cocina, los ideales, expectativas y/o estándares y los recursos; es influenciada por las trayectorias y transiciones del itinerario vital y los contextos —social, temporal y alimentario—. En este sentido, la emancipación, cohabitar en pareja, la procreación, cocinar “con” o “para otros” y los ritos de comensalidad —generalmente enmarcados en el contexto social y temporal de la cocina— fueron los elementos que más han influido en el aprendizaje culinario de las mujeres entrevistadas.

El proceso de aprendizaje culinario de las entrevistadas fue configurándose en fases: de transmisión y de aprendizaje culinario. Esta última, además es compuesta por dos etapas: inicial y secundaria. Durante el proceso del aprendizaje culinario identificamos elementos de cambio y permanencia en las mujeres de las generaciones estudiadas.

Como elementos de continuidad en la fase de transmisión distinguimos a las madres como primer referente de la transferencia de conocimientos relacionados con la cocina. A partir de las trayectorias familiares mediante los procesos de socialización primaria, las mujeres de las tres generaciones estudiadas han adquirido sus primeras memorias relacionadas con los procesos de planificación, compra, limpieza pre y post cocina y preparación de los alimentos. Otras “maestras” culinarias como las abuelas, tías, hermanas o el uso de libros de cocina y la práctica —prueba y error— han sido y siguen siendo componentes presentes en la etapa inicial del aprendizaje culinario de las mujeres entrevistadas.

La fase de transmisión culinaria *per se* no garantiza la apropiación y desarrollo de conocimientos y/o HC. Si bien, estos procesos de contacto sutil con las actividades culinarias en el hogar son los precursores de la configuración de las primeras memorias y/o conocimientos culinarios de las mujeres entrevistadas, la ausencia de la práctica —en la fase inicial del aprendizaje— y/o motivación personal para aprender —ambas condiciones individuales— influyen negativamente en la reconfiguración y apropiación del

aprendizaje. Ello lo argumentamos mediante la aparición de “huecos” de conocimientos y/o desconocimientos de maneras de proceder en la cocina revelados por las entrevistadas.

La diversificación de fuentes de información culinaria —internet, programas de televisión, aplicaciones de móviles, libros y/o revistas de cocina, redes sociales, entre otras— para continuar con el desarrollo y perfeccionamiento de las HC de las mujeres entrevistadas, a través de la búsqueda de conocimientos o técnicas particulares referenciados como “ideas” o “trucos” de cocina —condición característica de la segunda etapa del aprendizaje culinario—, fue otro elemento de permanencia que distinguimos en las tres generaciones estudiadas.

La búsqueda constante de nuevos conocimientos, recetas, ingredientes y/o maneras de preparar los alimentos que las entrevistadas dijeron realizar, contribuye a establecer la percepción —generalizada— de que el aprendizaje culinario es un proceso que nunca termina, “siempre se puede seguir aprendiendo”.

Con relación a las dos etapas —inicial y secundaria— del aprendizaje culinario identificamos condiciones de cambio, a partir de las cuales podemos argumentar que algunas de las mujeres en las generación B y las de la generación C a diferencia de la generación A, experimentan una diversificación tanto en las maneras de aprender como en relación con los referentes o maestros culinarios. Además de las madres, a través de los procesos de socialización secundaria, estas mujeres hicieron alusión a sus redes sociales —parejas, compañeros de piso, amigos, entre otros—, experiencias de vida —trabajo, viajes, salidas a restaurantes—, el uso de internet y/o YouTube como mediadores de su aprendizaje culinario en la etapa inicial.

La principal fractura intergeneracional del aprendizaje culinario detectada entre las mujeres de la generación A y algunas de la generación B y C fue la relacionada con la falta de adquisición de conocimientos y/o familiaridad sobre las características organolépticas de los alimentos de primera gama; ello se debe a diversas condiciones como la falta de interés personal, las percepciones sobre la cocina o los cambios en el contexto alimentario —que precisaremos en los siguientes párrafos—. Esta carencia de conocimientos acerca de las propiedades de los alimentos frescos fue percibida como problemática por algunas mujeres, debido a que este desconocimiento les dificulta la elección de los procesos y/o las técnicas de manipulación adecuadas para obtener los

resultados deseados en términos de sabor, textura y presentación de los platos preparados.

De manera semejante al aprendizaje culinario, otros elementos como los contextos —macro y micro—, las trayectorias y transiciones del itinerario vital, los condicionamientos —maneras de percibir la cocina, recursos, ideales, expectativas y/o estándares y condiciones individuales— y las propias DA, influyen en el tipo y las maneras en que son empleadas las diferentes HC.

De acuerdo con los datos empíricos recabados y bajo nuestra perspectiva de estudio, sostenemos que las prácticas culinarias —manejo y tipo de herramientas, materiales, técnicas, métodos, recetas, principios de condimentación— de las mujeres entrevistadas han cambiado y esto ha impactado en las HC que son puestas en práctica.

Las entrevistadas, en respuesta a las influencias de los contextos —macro y micro—, por diversas condiciones propias de sus itinerarios vitales como el desarrollo de un trabajo remunerado fuera del hogar, el cohabitar en pareja, la procreación, los condicionamientos —las maneras de percibir la cocina o los recursos, por mencionar algunos— y el sistema personal de DA; han realizado “ajustes” o “adaptaciones” en el empleo de sus HC con la finalidad de atender sus necesidades alimenticias a lo largo de la jornada alimentaria.

Dentro de los cambios más relevantes que han sufrido las prácticas culinarias de las mujeres pertenecientes a las tres generaciones, destacaríamos la disminución de tareas manuales de la manipulación de los alimentos, ello como consecuencia del avance tecnológico que ha permitido el empleo de herramientas de cocina, electrodomésticos y materias primas que a la vez que facilitan las tareas culinarias han influido en cómo las mujeres hacen uso de sus HC.

Agregamos también las modificaciones en las maneras de hacer —HC mecánicas— en la cocina, como el uso del pelador en lugar del cuchillo para retirar la piel de los alimentos, la relativa obsolescencia del empleo del abridor de latas derivado de la comercialización de latas “abre fácil” o la utilización de neveras, congeladores, microondas o robots de cocina que han impulsado diversas transformaciones en las prácticas culinarias y los comportamientos alimentarios —la planificación, compra, preparación y el consumo de alimentos— como la concentración de la compra y/o preparación de los platos que serán consumidos dentro de un periodo de tiempo determinado.

Aunque el empleo de las cocinas de fuego y/o vitrocerámica, hornos de gas y eléctricos han permitido la continuidad de prácticas y técnicas de cocción utilizadas desde el siglo pasado —hervir los alimentos, sofreír o cocinar al horno— condiciones que han favorecido la continuidad de la puesta en práctica de los diferentes atributos de las HC mecánicas y perceptuales al evaluar los distintos procesos y reacciones que sufren los alimentos cuando son manipulados. Estas mismas HC —mecánicas y perceptuales— “ajustadas” y otras más, son puestas en práctica cuando las mujeres eligen otros métodos de cocción como las microondas que demandan juzgar el “punto de cocción” de los alimentos —HC perceptuales— o poner en práctica las HC de organización —en su dimensión interna—, para estimar los “tiempos de cocción” a la vez que se han de integrar los parámetros de tiempo y temperatura —HC de manejo de herramientas y equipo de cocina— al cocinar de esta manera.

Los cambios en el contexto alimentario los podemos caracterizar de esta manera.

- a) Una mayor diversidad de alimentos inter e intra gamas.
- b) Las transformaciones tanto en términos de disponibilidad como de accesibilidad de alimentos de primera gama —no están ceñidas a las condiciones climáticas de las temporadas del año, lo que permite conseguirlos durante todo tiempo—, como las modificaciones en los formatos y/o las maneras de presentar los alimentos frescos a la venta. Se comercializan frescos o de primera gama con apenas algunas modificaciones en relación a su estado original —mismos que pueden ser tocados, olidos y/o probados por las informantes— y a la vez se encuentran con diversos grados de manipulación —pelados, troceados, porcionados, condimentados, con ausencia de alguna de sus partes como las patas del pollo, por mencionar algunas— en bandejas cerradas que impiden la validación de las características organolépticas de los mismos a través de los sentidos, salvo por el sentido de la vista.
- c) La coexistencia de diversas maneras de comercialización de los alimentos —despacho directo en comercios tradicionales de carácter familiar o “colmados” y autoservicio en los súper e hipermercados—.

Estas modificaciones han propiciado cambios tanto en las prácticas culinarias y los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos como en las maneras de poner en práctica las HC. Algunas

mujeres entrevistadas han hecho “ajustes” al poner en práctica sus HC perceptuales para elegir los alimentos deseados, ya que además de constatar a través del sentido de la vista algunas características deseadas en los alimentos —color, ausencia de golpes y/o manchas, cantidad de grasa y distribución de la misma, entre otras— también atienden otras características como el precio, fecha de envasado y/o consumo preferente para guiar sus elecciones al momento de realizar la compra.

Consideramos que las transformaciones en las prácticas culinarias caracterizadas por la disposición de alimentos de segunda, tercera, cuarta y quinta gama, la relativa modificación de la que pueden ser objeto los alimentos de primera gama, el uso de herramientas y electrodomésticos como las neveras, congeladores, batidoras, hornos de microondas, robots de cocina, por mencionar algunos; son factores, que entre otros —maneras de percibir la cocina, motivación personal y demás—, influyen en la reducción del esfuerzo físico al manipular los alimentos y también en la disminución del tiempo dedicado a las actividades culinarias.

Así mismo detectamos la coexistencia de prácticas culinarias “tradicionales” y “modernas” así como las mujeres hacen uso de los robots de cocina como la Thermomix®, hornos de microondas, “máquinas para hacer alioli” , batidoras manuales como la turmix® o minipimer® y emplean diversas HC tanto mecánicas como tácitas, influenciadas por diversos factores —contextos social y temporal de la cocina, gustos y preferencias alimentarias, maneras de percibir la cocina, motivación personal, percepción de disponer de tiempo, por mencionar algunos— también realizan operaciones “altamente” manuales “a veces hacemos [...] pasta casera, de hacer la pasta con la máquina” y utilizan instrumentos que demandan la ejecución de acciones coordinadas y rítmicas —inteligencia y práctica del cuerpo— y de la energía física de quien lo emplea. Resultados en los que nos apoyamos para reiterar nuestra postura sobre la “adaptación” y/o “ajustes” que las mujeres de las tres generaciones estudiadas han realizado al poner en práctica sus HC en los contextos que enmarcan la cocina doméstica de las primeras dos décadas del siglo XXI.

La autoconfianza entendida como el sentimiento de auto percepción de seguridad o falta de la misma al poner en práctica las diferentes HC para obtener el plato esperado y/o deseado en términos de sabor, presentación, olor y textura, se constituye a partir de la práctica constante y consciente —en la que la cocinera esté dispuesta y motivada para aprender— en la elaboración de las comidas.

Cuando el plato preparado satisface los gustos y preferencias de quienes cocinan o para quienes se cocina la autoconfianza se fortalece.

La percepción de la autoconfianza culinaria —positiva— se vinculó con lo que las entrevistadas perciben por “saber cocinar”.

“Saber cocinar” se relacionó principalmente con el uso y dominio de las HC mecánicas, de manejo de herramientas y equipo de cocina, perceptuales, conceptuales, creativas, de orden y organización.

## **Los factores que influyen en las decisiones alimentarias**

Desde la lógica de que las DA son polifacéticas, situacionales, dinámicas, complejas y que persiguen objetivos particulares y a partir de los datos empíricos recolectados, pudimos caracterizar diversos factores que las median, sus interacciones y la mutua influencia entre ellas, a la vez que identificamos dinámicas subyacentes y circunscritas a las DA.

Cada DA 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 y los valores, estrategias y hábitos —el sistema personal de DA— 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.

Nuestras informantes toman sus DA con la finalidad de satisfacer sus necesidades alimenticias, las cuales pueden ser diversas, algunas de las mencionadas fueron las biológicas —saciar el apetito, atender condiciones de salud particulares—, psicológicas —satisfacer gustos y preferencias alimentarias— y sociales —los ritos de comensalidad—. Sin embargo, el cómo dan respuesta a estas necesidades varía en cada entrevistada y a la vez cada en cada DA.

Si bien las DA pueden ser producto de cierta ritualización de hábitos influenciados —entre otros factores— por los gustos y preferencias alimentarias, ideales y valores relacionados con la alimentación, identificamos diversas contradicciones, que relataron de manera

consciente las propias informantes, según las diversas circunstancias y contextos en los que se circunscribe cada DA. Ello nos permite reiterar la complejidad de las mismas.

Los macro contextos —condiciones económicas, políticas, históricas, geográficas, sociales y culturales— influyen en las maneras de producir y comercializar los alimentos, y en las políticas alimentarias y de salud, en las legislaciones en materia de alimentos, y las tradiciones y costumbres relacionadas con las prácticas culinarias y de consumo. Todas son condiciones que dan forma a los micro contextos —social, temporal y alimentario—. Ambos contextos (macro y micro) median las DA.

El contexto temporal de la cocina —el momento en que se ejecutan los comportamientos alimentarios relacionados con la preparación de los alimentos— puede ajustarse a espacios temporales durante el día, la semana o el año (invierno, verano) y se relaciona estrechamente con el contexto social de la cocina, que se vincula con los motivos (porqué, para qué, para quién o con quién) por los cuales se producen dichas actitudes alimentarias y que se relacionan también con la planificación, compra, preparación y consumo de los alimentos.

Por lo tanto, a través de los contextos temporal y social de la cocina identificamos la manifestación de marcadores que expresan la estructura social, es decir, los ideales y expectativas de lo que integra una comida “apropiada” bajo criterios culturales —los ideales— así como expectativas y estándares personales y familiares sobre las combinaciones de alimentos, de sabores, la elaboración de platos determinados en momentos puntuales “la tostada por la mañana (desayuno), la paella para la comida del medio día los domingos” por mencionar algunos.

Los contextos temporal y social que se configuran a partir de la influencia de patrones culturales y sociales (los macro contextos), enmarcan la reproducción de la norma alimentaria de las comidas más instituidas, en nuestro caso el modelo ternario: desayuno, comida y cena de la alimentación, y los ritos de comensalidad. Ambas condiciones —las normas alimentarias y la comensalidad— influyen en la percepción de la importancia y la jerarquía de las tomas de la jornada alimentaria.

Generalmente, aunque varía de persona a persona, influenciadas por los por diversos factores del itinerario vital como las trayectorias y sus transiciones, mediadas a su vez por los ideales, expectativas y/o estándares de las personas, observamos situaciones polarizadas, por ejemplo la toma del desayuno de los días de entre semana que suele hacerse (prepararse y/o consumirse) en solitario, difiere en cuanto a inversión de recursos económicos, temporales y de esfuerzo —todos menores— en comparación con la toma alimentaria del medio día (la comida) en los días de fiesta que se enmarcan los ritos de comensalidad.

Además de los usos y costumbres culturales —las normas— expresados en los contextos social y temporal de la cocina, la relevancia de las tomas alimentarias es influenciada también por las trayectorias vitales, de ellas la subordinación de la alimentación con respecto al desempeño de un trabajo remunerado fuera del hogar, contribuye a la configuración de comidas (independientemente de la toma alimentaria) más rápidas, tanto en su elaboración como en su consumo. Así mismo esta subordinación se vincula con otros factores como la percepción de disposición de recursos —el tiempo y HC— y el sistema personal desarrollado para ejecutar las DA.

Elementos de contexto social de la cocina como son cocinar para alguien más (independientemente del contexto temporal) y la cocina de fiesta, condiciones que favorecen la comensalidad, además de que influyen en la cantidad y tipo de recursos que se invierten, estimulan —positivamente— la motivación personal (un importante mediador tanto de la práctica como del aprendizaje culinario) de quienes cocinan.

El cocinar para otros como parte de las recompensas culinarias, también interviene en las maneras de percibir la cocina (los condicionamientos) “cuando cocino para otros algo disfruto” y en la reproducción de prácticas culturales que se relacionan con la división sexual del trabajo (el macro contexto) “cuando me casé empecé a cocinar, teníamos que comer”.

Cocinar con alguien es otro matiz del contexto social de la cocina que se percibe como una actividad placentera, de ocio, lúdica o al menos “más llevadera”, que además de favorecer la convivencia entre quienes cocinan, coadyuva con el aprendizaje culinario al

momento de la ejecución de las tareas culinarias mediante la búsqueda de recetas (habilidad de gestión de la información) y la práctica.

La cocina al igual que la alimentación es funcional y circunstancial, estas condiciones influyen en los diferentes significados que se le pueden atribuir. En esa lógica, los contextos y las recompensas culinarias, son dos de los principales factores que moldean las maneras de percibir la cocina, desde los recursos que se utilizan hasta algunas condiciones individuales como la motivación personal.

Sobre el contexto alimentario, como un mediador más de las DA, las opciones de adquisición como la oferta y las formas de comercialización de los insumos, pueden ser percibidas como bastas —al distinguir diversas modalidades— o bien como limitantes —cuando no se consiguen las variedades o formatos esperados—.

El contexto alimentario se ha modificado sustancialmente a través del tiempo entre las tres generaciones estudiadas. Aunque persiste —en menor número que en el siglo pasado— el comercio tradicional, predomina la aparición de las grandes superficies, despacho de auto servicio y la posibilidad de comprar por internet sin realizar traslados a los establecimientos de venta, éstas son acciones que caracterizan el contexto alimentario de las primeras dos décadas del siglo XXI. A estos cambios se le añaden como condiciones sociales (macro contexto) el aumento de la escolarización y la participación de la mujer en el empleo remunerado fuera del hogar, los cambios demográficos derivados de modificaciones en las pautas reproductivas y el control de la natalidad y los cambios de los ritmos de la vida cotidiana.

Como producto de estas transformaciones, identificamos en los discursos de las mujeres de la generación A y algunas de la generación B la percepción de la carencia y de obligatoriedad tanto de “cocinar en casa” como de “aprender a cocinar” y de reproducir las pautas culturales relacionadas con la división sexual del trabajo, y por el contrario, las mujeres de principios del siglo XXI —de la generación B y las de la generación C— consideran que “ahora [la cocina] es un disfrute, antes era una imposición en las épocas en las madres ¿no? y ahora es: si te gusta o no te gusta”.

Sin embargo, las prácticas culinarias que nuestras informantes declararon sugieren que las mujeres continúan como las principales responsables de la ejecución de las diversas tareas culinarias: planificación, compra, almacenaje de alimentos, preparación de las comidas y limpieza pre y post cocina; independientemente de las maneras de percibir la cocina (los condicionamientos) y la variedad de opciones (restaurantes, bares, cadenas de comida rápida) para “no cocinar”.

En los discursos de las mujeres entrevistadas, influenciadas por diversos factores —de los contextos social y temporal y los condicionamientos— de su propio itinerario vital, detectamos que “hacer de comer” sigue siendo una actividad importante tanto por la regularidad (cada día y en varias ocasiones) y el tiempo dedicado a su desempeño, como por las razones o significados que se atribuyen a la preparación de los alimentos en el hogar, todos ellos relacionados con la racionalización de los recursos tangibles (económicos) e intangibles (HC), las recompensas de la cocina y los valores del sistema personal de DA.

Encontramos que la articulación de las modificaciones del contexto alimentario con otros factores que median las DA como las trayectorias y transiciones del itinerario vital, los condicionamientos, el sistema persona de DA y las innovaciones tecnológicas (el macro contexto) —características de finales del siglo XX y principios de XXI— así como el menaje de cocina, electrodomésticos y productos alimenticios (diversos grados de manipulación y/o industrialización) han influenciado las prácticas culinarias y los comportamientos alimentarios de las mujeres de las tres generaciones estudiadas.

En términos generales, los recursos materiales —herramientas, electrodomésticos, alimentos de conveniencia— además de reducir el esfuerzo físico durante la manipulación de los alimentos, disminuyen el ejercicio mental involucrado en la planificación de las comidas y permiten a las mujeres “poner la comida en la mesa” cuando se carece de conocimientos y/o HC en la elaboración de las comidas, no se dispone del tiempo (recurso) o no se desea (motivación personal y maneras de percibir la cocina) ejecutar uno o varios de los procedimientos para la elaboración de los platos.

El empleo de innovaciones tecnológicas en menaje de cocina, electrodomésticos y productos alimenticios brinda opciones —en términos de alimentos y/o maneras de

hacer— para satisfacer los gustos y preferencias alimentarias u otros valores del sistema personal. Por ejemplo, en la Thermimix® “el gazpacho queda perfecto”; de igual manera, las variedades de alimentos de segunda gama en ocasiones se prefieren sobre sus similares de primera para la elaboración de algunos platos, cuando se buscan resultados concretos en el sabor “así no queda ‘tan ácido’” y/o la presentación.

El hacer uso de “la silicona” y el horno de microondas permite la elaboración de platos en un menor tiempo que cuando se utiliza la cocina y/o el horno convencional, que a la vez permite la eliminación de ingredientes no deseados como la grasa en la preparación de algunos platos o bien la conservación de propiedades organolépticas (color, textura) y/o nutricionales (vitaminas y minerales) de algunos alimentos como los vegetales.

Si bien los cambios y las innovaciones tecnológicas antes señalados son considerados como positivos, también algunos elementos del contexto —presente, inicios del s. XXI— son percibidos como negativos. Por ejemplo, en las referencias alimentarias “de antes”, las más destacadas se relacionaron con la modalidad del autoservicio “en el súper nadie te dice” debido a la desaparición de la figura del vendedor como fuente de información u orientación sobre las propiedades de los alimentos y recomendaciones sobre su manipulación y almacenamiento.

Con relación a los métodos de producción masiva de alimentos, también detectamos ciertos aspectos negativos, ya que se atribuyen a estos procesos tanto pérdidas de propiedades organolépticas y/o nutricionales en los alimentos, como la inclusión de aditivos —pesticidas, hormonas, químicos, conservantes o colorantes— que han dado lugar a alimentos, “irreconocibles” para los consumidores, con características no deseables “la carne no tiene el mismo sabor” y la atribución de efectos adversos en la salud con la aparición de “tantas enfermedades ahora”.

Nos damos cuenta que, enmarcados en ambos contextos (macro y micro), de acuerdo con las características de cada persona, mediante las interacciones —producto de la socialización primaria y secundaria— las mujeres entrevistadas ha configurado sus propias trayectorias, entendidas como los pensamientos, sentimientos, estrategias y acciones relacionadas con la comida y la alimentación.

La perspectiva de diacronía, es decir, la evolución en el tiempo tanto del aprendizaje culinario como la puesta en práctica de las HC, que guio nuestras observaciones y nos permitió identificar los procesos de reconfiguración, resignificación, cambio y/o adaptación que las mujeres ha experimentado durante sus itinerarios vitales, todos ellos relacionados con los diversos factores —las trayectorias y transiciones, los condicionamientos y el sistema personal de DA— que finalmente median sus DA.

Entendemos que el concepto de trayectorias trasciende la visión de etapas de la vida debido a que incluye los contextos y los diferentes procesos de desarrollo personal, profesional y familiar. Como resultado de la conformación de las trayectorias, las personas configuran maneras de pensar, sentir y de actuar (estrategias y acciones) relativas a su alimentación, mismas que son sujetas a cambios de estado (transiciones) durante su vida.

Identificamos que si bien todos los factores que median las DA son importantes, los contextos y condiciones —trayectorias y sus transiciones— del itinerario vital son la base de la configuración y modificaciones (en el tiempo) tanto de los condicionamientos identificados —los ideales, expectativas y/o estándares sobre la alimentación, las maneras de percibir la cocina, las condiciones individuales y recursos— como del sistema personal de DA.

La adultez, la emancipación, cohabitar en pareja y la procreación, son las condiciones del itinerario vital que tienen una relevante influencia en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación, almacenamiento y consumo de alimentos en el hogar.

En esta serie de reflexiones finales, encontramos que las maneras —creencias, valores y opiniones— de percibir la cocina, son uno de los condicionamientos que influye tanto en la adquisición y desarrollo de las HC como en las DA y que su principal cualidad es su dinamismo, ya que las apreciaciones sobre la cocina son moduladas por los contextos, las condiciones del itinerario vital y las situaciones individuales como la motivación personal.

Los ideales, expectativas y/o estándares son puntos de referencia derivados de elementos sociales, culturales y simbólicos y por tanto compartidos por un grupo de

personas, aunque también son expresiones individuales ya que son reconfigurados de acuerdo con el contexto y las circunstancias.

Los ideales reflejan las aspiraciones e identidad cultural y les permiten a las mujeres juzgar qué es “una comida adecuada” en términos de ingredientes, combinaciones, sabores o presentación, y lo que es comestible e incluso el tipo de alimentos y/o platos que son apropiados de acuerdo con el contexto temporal de la cocina.

Por su parte, las expectativas se configuran durante la socialización primaria y son referencias compartidas por un grupo más pequeño como la familia. Los estándares se refieren a la operacionalización de estos puntos de referencia en el día a día y aunque son individuales, también son influenciados tanto por el contexto social de la cocina como por las interacciones con personas con las que cohabitan —o han cohabitado— los padres, parejas, hijos y/o compañeros de piso.

Los individualismos alimentarios se expresan en los estándares —mediados por los ideales y expectativas— y en las condiciones individuales en las que agrupamos los componentes biológicos —hambre, intolerancias a alimentos y/o nutrientes, estados fisiológicos puntuales, estado de salud y/o enfermedades—, psicológicos —gustos y preferencias alimentarias, sensación de placer o desagrado al comer y/o preparar los alimentos el gusto por la cocina o por comer, motivación personal, estados de ánimo, aversiones (ingredientes, alimentos, platos, prácticas) — y sociales —roles de género, paternidad, entre otros—.

En cuanto a los recursos, hemos visto que una vez que son adquiridos, pueden acumularse a lo largo del itinerario vital como el caso de los conocimientos, las HC, los valores y las tradiciones culturales, o bien pueden disminuir, como sucede con los económicos, temporales, sociales (las relaciones) por diversas condiciones propias del curso vital.

El tiempo como recurso intangible es un mediador importante de las DA que incide en los comportamientos alimentarios relacionados con la planificación, compra, preparación y el consumo de los alimentos en el hogar. Influye en las maneras de percibir la cocina, lo que

a su vez, aunado con el contexto social de la cocina, también contribuye en la sensación de disposición o carencia de este recurso y todo ello en su conjunto repercute en las DA.

El desempeño laboral fuera de casa (trayectoria) y los diversos roles que las mujeres ejercen produce sensaciones —consideradas negativas— de agobio, de “ir de siempre de prisa” e influyen en la apreciación de falta de recursos temporales y de energía física —el incremento de una noción de agotamiento o cansancio—, lo que repercute también en la motivación personal para realizar las actividades culinarias “muchas veces llego más tarde de las 8pm, tengo hambre, estoy cansada y no tengo ganas de hacer nada”.

Para dar solución a las tomas alimentarias cuando “no hay tiempo” las informantes procuran elaborar y/o planifican comidas “fáciles” y/o “prácticas” —constituidas por ingredientes ya conocidos de una diversidad limitada, “pocos” procedimientos de manipulación, y que no requieran vigilancia constante durante su elaboración—, y “rápidas”, aquella que se prepara entre 20 y 30 minutos (sin incluir la compra y la limpieza post cocina). Aunque también hubo quien considerara como comidas rápidas aquellas que “estuvieran listas” desde 5, 10 o en menos de noventa minutos.

La acción de concentrar la compra y/o la elaboración de comidas (platos, salsas, caldos, sofritos) en un solo día, incluir en la lista de la compra alimentos de segunda a quinta gama, que según criterios y HC de quienes cocinan puedan ser transformados en platos en “poco tiempo”, fueron algunas de las estrategias que se llevan a cabo para solucionar las tomas alimentarias —propias y/o familiares— cuando se carece de recursos temporales.

Relativo a los comportamientos alimentarios de la preparación y consumo de los alimentos, la impresión que se tiene del tiempo influye en las prácticas culinarias de las mujeres entrevistadas al mediar no sólo en el tipo de platos que son elaborados, sino en cómo se preparan y qué utensilios se emplean para hacerlo. Para preparar platos “rápidos” y/o “fáciles”, además de sus HC, las mujeres hace uso de diversos electrodomésticos para “ahorrar tiempo” como minipimer® o túrmix®, el horno de microondas o los robots de cocina.

El empleo del horno de microondas, les permite “dar golpes de calor” a los platos precocinados para tener la comida en un momento o bien con uso de “la silicona” pueden disminuir el tiempo de preparación de algunos platos “el pescado al vapor como un papillote [...] lo haces muy rápido [...] se puede hacer en el horno, pero en el microondas es más rápido, en 10 minutos tienes un filete de merluza o algo cocido al vapor perfecto”.

Los robots de cocina como la Thermomix® permiten el “ahorro del tiempo” ya que limita el uso de utensilios de cocina —lo cual ayuda a disminuir las actividades de limpieza durante y después de la elaboración de las comidas— “en 1 hora y media, tuve una pizza de primero, una lasaña que podía ser primero o segundo y un sorbete y las cocas y sin lavar el aparato en ningún momento”; estas herramientas también conceden la cocción de varios platos a la vez o bien facilitan la elaboración de platos o salsas porque no requieren por parte de la cocinera la realización de tareas manuales como “dar vuelta a la cazuela” y/o vigilancia constante, ambas condiciones facilitan a las entrevistadas la ejecución de otros quehaceres culinarios y/o el desempeño de otras actividades.

Por otro lado, sabemos que la interacción de diversos factores que influyen en las DA como las maneras de percibir la cocina “a mí me gusta cocinar”, contar con otros recursos como las HC “para ella todo es fácil, sabe cocinar”, el contexto temporal “el domingo haces más elaborado” y social de la cocina “si viene alguien, lo tengo bastante en cuenta, soy bastante más cuidadosa con la cocina y cocino más elaborado, que si es para mí sola” influyen positivamente en la sensación de disponer de tiempo para la compra, preparación, limpieza pre y post cocina y el consumo de los alimentos.

Con respecto al dinero, como un recurso tangible, permite a nuestras informantes hacerse de materias primas (alimentos, especies, bebidas), insumos (libros), electrodomésticos y/o menaje de cocina necesarios para la preparación de los alimentos en el hogar. El dinero y el tiempo son recursos que se expresan como valores en el sistema personal de DA y constantemente son tomados en cuenta por nuestras entrevistadas al realizar sus DA.

La relevancia del dinero en las DA, a su vez es influenciada por la interacción con otros recursos como el tiempo y los estándares personales sobre la alimentación “prefiero comer bio”, los gustos y preferencias alimentarios “selecciono mucho las marcas, algunas

no me gustan y punto” y otros valores del sistema personal de DA como son el sabor, la conveniencia, la salud, la calidad y la funcionalidad de los electrodomésticos.

Las estrategias como comprar productos de temporada y concentrar la compra, son percibidas como un ahorro de dinero. Al adquirir productos de la estación, además de conseguirlos a precios más asequibles, se considera que sus características organolépticas como el sabor son más recomendables. Hacer el menor número de viajes para la adquisición de la materia prima permite gestionar el tiempo y a la vez el ahorro del dinero ya que se gasta menos combustible, en el caso de utilizar el auto o el costo del pasaje en los viajes de transporte público y porque se realiza la compra en sitios ya identificados con precios más bajos, lo que además facilita la gestión y el control de los recursos económicos.

Sobre las HC, son un recurso personal y están circunscritas a contextos determinados — culturales, sociales y temporales— e intervienen en las DA a través de una compleja entramada de procesos racionales y conscientes, que de manera simultánea y contradictoria pueden ser inconscientes y arbitrarios. Se conforman por interacciones con otros factores que intervienen en las DA:

- las trayectorias y transiciones del itinerario vital;
- los recursos como el tiempo, dinero y las redes sociales;
- la motivación, una condición individual para el desempeño de las actividades culinarias;
- los ideales, expectativas y/o estándares;
- y los valores personales relacionados con la alimentación y la cocina.

Todos ellos son factores que a su vez se manifiestan como una importante influencia en las maneras de percibir la cocina. Y juntos, los procesos, los contextos, las maneras de percibir la cocina, las trayectorias, transiciones, recursos, motivación, ideales, expectativas y/o estándares y los valores personales sobre la alimentación influyen en las prácticas culinarias y en las DA.

Además de compleja, la relación entre las HC y las DA es bidireccional, ya que las DA influyen en el desarrollo y adquisición de las HC, porque a medida que la mujeres eligen

elaborar sus platos —independientemente de la gama de las materias primas que empleen— mediante la práctica y la motivación personal o maneras de percibir la cocina, se adquieren, desarrollan y/o perfeccionan sus conocimientos y HC.

Las HC como contextuales y personales, influyen también en las DA a través de procesos racionales, ya que de manera consciente se toman las decisiones y procedimientos que se consideran necesarios para la elaboración de las comidas. Estas elecciones incluyen desde identificar la materia prima, equipo y menaje, hasta las técnicas de manipulación y/o cocción de los alimentos.

Sin embargo, también observamos que la toma de ciertas decisiones se hace de manera improvisada y/o arbitraria, ya que “de último momento” mientras se desempeñan las actividades culinarias se pueden hacer cambios relacionados con la elección de los ingredientes, las técnicas de cocción o las maniobras de manipulación de los alimentos.

Las HC mecánicas son la base para el desarrollo de las HC tácitas —perceptuales, de estimación, conceptuales, creativas, planificación, gestión de la compra, organización, orden, negociación y conciliación—. También son fundamentales para el progreso de otras habilidades que consideramos transversales porque trascienden el ámbito doméstico, como las de búsqueda y gestión de la información, *multitasca* y manejo de herramientas y/o equipos.

Además de las HC mecánicas, algunas HC tácitas como el manejo de herramientas y/o equipo de cocina, las perceptuales, conceptuales, creativas, de orden y organización, fueron referidas por nuestras informantes como parte de lo que ellas consideran como “saber cocinar” mismas que también se vincularon con la auto confianza en el desempeño culinario.

Las redes sociales, como capital intangible, son esas interacciones con los familiares, madres, padres, hermanos y amigos, que además de contribuir a la adquisición y desarrollo de las HC tanto en las fases de transmisión como de aprendizaje; también son un recurso que se puede concretar materialmente en comida, o bien, al compartir y repartir las tareas involucradas en la preparación de los alimentos.

Por otro lado, algunos condicionamientos, se expresan como valores en el sistema personal de DA. Por ejemplo, el gusto por cocinar y/o por comer, que se manifiesta en el valor del placer y los gustos y preferencias alimentarios, lo encontramos con el mismo nombre o como otro valor en diferentes situaciones y personas; los recursos tangibles como el dinero también son operacionalizados en forma de valor: el costo y el tiempo en la conveniencia.

Observamos diversas formas en las que se manifiestan y satisfacen los gustos y preferencias alimentarias (condicionamiento y valor), en los comportamientos alimentarios relativos a la preparación y consumo de los alimentos. Además de la influencia de otros factores —recursos, ideales, expectativas y/o estándares—, el influjo de los gustos y preferencias alimentarias se distingue en la selección de alimentos, condimentos, técnicas y/o métodos de cocción y uso del menaje y equipo de cocina. Encontramos que el sistema personal de DA está integrado por los valores, estrategias y hábitos de nuestras informantes.

Los valores como las DA son dinámicos ya que se modifican a lo largo del itinerario vital y situacionales porque suelen jerarquizarse de acuerdo con contextos determinados — temporales y sociales—. Por ejemplo, el valor de los gustos y preferencias alimentarias premia sobre el de la conveniencia o rapidez en una comida de celebración (contexto social).

Los valores que identificamos en la muestra estudiada fueron: los gustos y preferencias alimentarias, el costo, la calidad, la “practicidad” y/o conveniencia y/o la inmediatez, el placer, el satisfacer los gustos y preferencias alimentarias de terceros, la salud, las manifestaciones ideológicas y el cuidado del medio ambiente y la responsabilidad social. Generalmente la prioridad otorgada a los diferentes valores está sujeta a condiciones de tensión, conflicto, negociaciones y ajustes que las propias mujeres hacen, ya que una sola DA difícilmente los satisface todos. Pero el desarrollo del sistema de valores permite el establecimiento de ciertas estrategias que facilitan la rutinización de las DA.

Aunque discursivamente la alimentación y su relación con la salud fue un binomio mencionado en diferentes ocasiones por nuestras informantes, la salud, como otro de los valores que integran el sistema personal es jerarquizado y negociado cuando se

considera con relación a otros factores —contextos determinados, maneras de percibir la cocina, condiciones del itinerario vital, condiciones personales o recursos— que determinan las DA.

Además, el valor de la salud fue mencionado como referente —moral— o guía de lo que “los otros” deberían tomar en cuenta al realizar sus DA. Se configura a partir de los comportamientos alimentarios que las informantes consideran que son “saludables”.

Hemos señalado que las percepciones de comer “saludable” son diversas y complejas, porque admiten matices que se relacionan con la ingestión de los alimentos, las formas de prepararlos o producirlos y se configuran a partir de ideales, expectativas o estándares. También son un reflejo de las experiencias sociales, culturales y la reproducción tanto de los discursos médicos como de los contradiscursos —discursos “alternativos” a los difundidos por autoridades sanitarias del ámbito de la salud pública— de un momento histórico determinado.

Las maneras de comer “saludable” se asocian con el consumo de alimentos (frutas y verduras, lácteos, carne, pescado y legumbres) y/o combinaciones específicas, el origen de los insumos —lo local, regional y/o nacional que no “lo extranjero”— y procesos de producción, en este sentido los métodos no intensificados ofrecen ventajas importantes al compararlos con los intensificados: carecen de aditivos que son asociados con efectos adversos a la salud y preservan sus propiedades organolépticas y nutricionales.

A diferencia de las comidas procesadas industrialmente, las elaboradas en casa son “saludables” debido a que se conocen y controlan los ingredientes —tipo y cantidad— que son añadidos en las preparaciones.

Las técnicas culinarias para preparar los alimentos, las frecuencias, cantidades y patrones de consumo, también fueron asociadas con una dieta “saludable”. En este sentido, la medida, en especial con el empleo de las grasas, el balance y/o el equilibrio, la variedad y “la dieta mediterránea” conforman las características de las maneras “saludables” de comer.

La variedad es un instrumento con el que se logra el “equilibrio” de la dieta. La identificamos en tres dimensiones: la inclusión de varios grupos de alimentos (verduras, lácteos, pescados), distintos alimentos de un mismo grupo (zanahorias, judías, tomates, lechuga) y las maneras en que son preparados los alimentos (arroz con judías, arroz con atún, arroz a la cubana, por mencionar algunos).

Así mismo, cumplir con la pauta de darle variedad a la alimentación es una condición que añade complejidad a la planificación de las comidas y se percibe como lo “peor” la que “más abruma” y/o “más cansa”. Durante las entrevistas y los grupos de discusión las mujeres revelaron diversas estrategias —de eliminación, limitación, sustitución y modificación— durante los comportamientos alimentarios de la compra y preparación de los alimentos, cuando priorizan el valor de la salud en sus DA.

De este modo, las estrategias son los esquemas individuales desarrollados para realizar las DA, se emplean para atender necesidades —biopsicosociales— de las personas, al operar en la práctica un sistema personal de valores.

Las estrategias además son influenciadas por otros condicionamientos como los ideales, expectativas y/o estándares, las percepciones sobre la cocina y los recursos con los que se cuenta: tiempo, HC y dinero, entre otros. Se construyen a partir de experiencias pasadas, de decisiones con resultados exitosos bajo condiciones particulares en contextos determinados y suelen convertirse en hábitos.

Ambas, estrategias y hábitos ayudan a simplificar y ejecutar algunas DA de manera rutinaria, proporcionan los lineamientos que facilitan la toma de decisiones sin necesidad de analizar y/o negociar y reajustar los valores en cada DA. La eliminación, limitación, sustitución, adición y modificación de platos, ingredientes o técnicas culinarias, fueron las principales estrategias empleadas por las mujeres entrevistadas que se articulan con diferentes HC —mecánicas, perceptuales, creativas, de estimación, de organización, de orden, de planificación y la habilidad de búsqueda y gestión de la información, por mencionar algunas— cuando buscan satisfacer el valor de la salud en la DA en cuestión.

## **Nuevas interrogantes**

Aunque consideramos que nuestro estudio aporta datos empíricos que contribuyen a la comprensión de la relación entre las HC y las DA, también consideramos que abre otras interrogantes.

Realizamos un estudio cualitativo con una muestra de 32 mujeres entre 24 a 73 años de edad, residentes en la zona metropolitana de Barcelona. Basados en los contextos y las personas, a partir de los discursos de 32 informantes y 721 encuestas aplicadas, caracterizamos las HC descritas. Sin embargo, en estudios con muestras más grandes en las que se incluyan hombres y mujeres de otras regiones de Cataluña y/o España y/o otros países y diversos entornos rurales y urbanos, podrían brindar más información sobre las HC —identificarse otras más—, prácticas culinarias y las DA —observarse más factores que las moldean—.

Consideramos que nuestro proceder teórico metodológico y los temas identificados dentro del análisis pueden ser replicables y/o aplicables como una aproximación para comprender las DA y su relación con las HC en poblaciones similares.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aarseth, H., y Olsen, B. (2008). Food and masculinity in dual-career couples. *Journal of Gender Studies*, 17(4), 277-287. doi:10.1080/09589230802419922
- Agricultura y Agroalimentación de Canadá y Serecon Gestión y Consutoría. (2005). Canadian Food Trends to 2020: A Long Range Consumer Outlook. Recuperado de [http://stayactiveeathealthy.ca/sites/default/files/resources/Canadian\\_Food\\_Trends\\_2020.pdf](http://stayactiveeathealthy.ca/sites/default/files/resources/Canadian_Food_Trends_2020.pdf)
- Abbott, P., Davison, J., Moore, L., y Rubinstein, R. (2012). Effective nutrition education for Aboriginal Australians: lessons from a diabetes cooking course. *Journal of nutrition education and behavior*, 44(1), 55-59. doi:10.1016/j.jneb.2010.10.006
- Adolphus, K., y Baic, S. (2011). Oily fish consumption in young adults: current intakes, knowledge, barriers and motivations. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 24(4), 375-375. doi:10.1111/j.1365-277X.2011.01177\_1.x
- Antin, T., y Hunt, G. (2012). Food choice as a multidimensional experience. A qualitative study with young African American women. *Appetite*, 58(3), 856-863. doi:10.1016/j.appet.2012.01.021
- Aranceta, J. (2003). Community Nutrition. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(Suppl 1), S79-S81. doi:10.1038/sj.ejcn.1601823
- Aranceta, J., Serra, L., Arija, V., Hernández, A., Martínez, E., y Ortega, R. (2011). Objetivos nutricionales para la población española: consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2011. *Revista española de nutrición comunitaria*, 17(4), 178-199.
- Ashfield-Watt, P. (2006). Fruits and vegetables, 5+ a day: are we getting the message across? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 15(2), 245-252.
- Asp, E. (1999). Factors affecting food decisions made by individual consumers. *Food Policy*, 24(2), 287-294. doi:10.1016/S0306-9192(99)00024-X
- Axelson, M., y Brinberg, D. (1989). *A social-psychological perspective on food-related behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Azcoytia, C. (s. f.). Historia de la salsa bechamel. *Historia de la cocina y la gastronomía*. Recuperado 15 de enero de 2015, a partir de <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/bechamel.htm>
- Azcoytia, C. (2008). Historia de la chirivía, la patata antes de la patata. *Historia de la cocina y la gastronomía*. Recuperado 10 de enero de 2014, a partir de <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/chirivia.htm>
- Bava, C., Jaeger, S., y Park, J. (2008). Constraints upon food provisioning practices in «busy» women's lives: Trade-offs which demand convenience. *Appetite*, 50(2-3), 486-498. doi:10.1016/j.appet.2007.10.005
- Banco BBVA. (2008). La población de Barcelona. Recuperado a partir de <http://www.fbbva.es/TLFU/tlfu/esp/publicaciones/cuadernos/fichacuaderno/index.jsp?>

codigo=341

- Beagan, B., Chapman, G., D'Sylva, A., y Bassett, B. (2008). 'It's Just Easier for Me to Do It': Rationalizing the Family Division of Foodwork. *Sociology*, 42(4), 653-671. doi:10.1177/0038038508091621
- Beck, M. (2007). Dinner preparation in the modern United States. *British Food Journal*, 109(7), 531-547. doi:10.1108/00070700710761527
- Begley, A., y Gallegos, D. (2010). What's cooking for dietetics? A review of the literature. *Nutrition and Dietetics*, 67(1), 26-30. doi:10.1111/j.1747-0080.2010.01406.x
- Bell, A., Stewart, A., Radford, A., y Cairney, P. (1981). A method for describing food beliefs which may predict personal food choice. *Journal of Nutrition Education*, 13(1), 22-26. doi:10.1016/S0022-3182(81)80259-2
- Bellisle, F. (2003). Why should we study human food intake behaviour? *Nutrition Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 13(4), 189-193. doi:10.1016/S0939-4753(03)80010-8
- Beltran, M. (2009). Reflexiones sobre el análisis antropológico de la alimentación. En Castro (Coord.), *Salud, Nutrición y Alimentación: Investigación Cualitativa* (Primera ed., pp. 41-64). Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Benzi, M., y Serafino, M. (2013). Aproximación al ejercicio antropológico desde los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición Cocinas en la ciudad de Santa Fe. *Revista aula universitaria*, (15), 87-93. Recuperado a partir de <http://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/ojs/index.php/AulaUniversitaria/article/viewFile/4371/6640>
- Bisogni, C., Connors, M., Devine, C., y Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat: a qualitative study of identities in food choice. *Journal of nutrition education and behavior*, 34(3), 128-139. doi:10.1016/S1499-4046(06)60082-1
- Bisogni, C., Falk, L., Madore, E., Blake, C., Jastran, M., Sobal, J., y Devine, C. (2007). Dimensions of everyday eating and drinking episodes. *Appetite*, 48(2), 218-231. doi:10.1016/j.appet.2006.09.004
- Bisogni, C., Jastran, M., Seligson, M., y Thompson, A. (2012). How People Interpret Healthy Eating: Contributions of Qualitative Research. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(4), 282-301. doi:10.1016/j.jneb.2011.11.009
- Bisogni, C., Jastran, M., Shen, L., y Devine, C. (2005). A biographical study of food choice capacity: Standards, circumstances, and food management skills. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(6), 284-291. doi:10.1016/S1499-4046(06)60158-9
- Blake, C., Bisogni, C., Sobal, J., Devine, C., y Jastran, M. (2007). Classifying foods in contexts: How adults categorize foods for different eating settings. *Appetite*, 49(2), 500-510. doi:10.1016/j.appet.2007.03.009
- Blake, C., Bisogni, C., Sobal, J., Jastran, M., y Devine, C. (2008). How adults construct evening meals. Scripts for food choice. *Appetite*, 51(3), 654-662. doi:10.1016/j.appet.2008.05.062
- Blake, C., Devine, C., Wethington, E., Jastran, M., Farrell, T., y Bisogni, C. (2009). Employed parents' satisfaction with food-choice coping strategies. Influence of

- gender and structure. *Appetite*, 52(3), 711-719. doi:10.1016/j.appet.2009.03.011
- Blaylock, J., Smallwood, D., Kassel, K., Variyam, J., y Aldrich, L. (1999). Economics, food choices, and nutrition. *Food Policy*, 24(2-3), 269-286. doi:10.1016/S0306-9192(99)00029-9
- Bove, C., Sobal, J., y Rauschenbach, B. (2003). Food choices among newly married couples: Convergence, conflict, individualism, and projects. *Appetite*, 40(1), 25-41. doi:10.1016/S0195-6663(02)00147-2
- Bowen, R., y Devine, C. (2011). «Watching a person who knows how to cook, you'll learn a lot» Linked lives, cultural transmission, and the food choices of Puerto Rican girls. *Appetite*, 56(2), 290-298. doi:10.1016/j.appet.2010.12.015
- Bowman, S., Gortmaker, S., Ebbeling, C., Pereira, M., y Ludwig, D. (2004). Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics*, 113(1 Pt 1), 112-8. Recuperado a partir de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14702458>
- Boycott, R. (26 de abril de 2007). Why a woman's place is in the kitchen. *The Guardian*. London, UK. Recuperado a partir de <http://www.theguardian.com/world/2007/apr/26/gender.lifeandhealth>
- Braverman, H. (1998). *Labor and Monopoly Capital. The Degradation of Work in the Twentieth Century*. New York: Monthly Review Press. Recuperado a partir de <http://digamo.free.fr/braverman.pdf>
- Brekke, H., Sunesson, A., Axelsen, M., y Lenner, R. (2004). Attitudes and barriers to dietary advice aimed at reducing risk of type 2 diabetes in first-degree relatives of patients with type 2 diabetes. *Journal of human nutrition and dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*, 17(6), 513-21. doi:10.1111/j.1365-277X.2004.00566.x
- Brown, B., y Hermann, J. (2005). Cooking classes increase fruit and vegetable intake and food safety behaviors in youth and adults. *Journal of nutrition education and behavior*, 37(2), 104-5. Recuperado a partir de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15882491>
- Brownlie, D., Hewer, P., y Horne, S. (2005). Culinary tourism: An exploratory reading of contemporary representations of cooking. *Consumption Markets & Culture*, 8(1), 7-26. doi:10.1080/10253860500068937
- Brunner, T., van der Horst, K., y Siegrist, M. (2010). Convenience food products. Drivers for consumption. *Appetite*, 55(3), 498-506. doi:10.1016/j.appet.2010.08.017
- Bryman, A. (1998). *Quantity and Quality in Social Research*. London, UK: Routledge.
- Bucher, T., van der Horst, K., y Siegrist, M. (2011). Improvement of meal composition by vegetable variety. *Public health nutrition*, 14(8), 1357-63. doi:10.1017/S136898001100067X
- Buckley, M., Cowan, C., y McCarthy, M. (2007). The convenience food market in Great Britain: Convenience food lifestyle (CFL) segments. *Appetite*, 49(3), 600-617. doi:10.1016/j.appet.2007.03.226
- Bugge, A. (2006). Domestic dinner: Representations and practices of a proper meal among young suburban mothers. *Journal of Consumer Culture*, 6(2), 203-228.

doi:10.1177/1469540506064744

- Byrd-Bredbenner, C. (2005). Food Preparation Knowledge and Confidence of Young Adults. *Journal of Nutrition in Recipe & Menu Development*, 3(3-4), 37-50. Recuperado a partir de [http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J071v03n03\\_04](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J071v03n03_04)
- Cairns, K., Johnston, J., y Baumann, S. (2010). Caring About Food: Doing Gender in the Foodie Kitchen. *Gender & Society*, 24(5), 591-615. doi:10.1177/0891243210383419
- Candel, M. (2001). Consumers' convenience orientation towards meal preparation: conceptualization and measurement. *Appetite*, 36(1), 15-28. doi:10.1006/appe.2000.0364
- Caraher, M., Dixon, P., Lang, T., y Carr-Hill, R. (1999). The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice. *British Food Journal*, 101(8), 590-609. doi:10.1108/00070709910288289
- Caraher, M., y Lang, T. (1999). Can't cook, won't cook: A review of cooking skills and their relevance to health promotion. *International Journal of Health Promotion and Education*, 37(3), 89-100. Recuperado a partir de [http://openaccess.city.ac.uk/502/3/Cant\\_cook.pdf](http://openaccess.city.ac.uk/502/3/Cant_cook.pdf)
- Caraher, M., Lange, T., y Dixon, P. (2000). The Influence of TV and Celebrity Chefs on Public Attitudes and Behavior Among the English Public. *Journal for the Study of Food and Society*, 4(1), 27-46. doi:10.2752/152897900786690805
- Carrera, M. (2013). Métodos y Técnicas de Cocción. *Martincarrera.com*. Recuperado 16 de julio de 2015, a partir de <http://www.martincarrera.com/2013/08/metodos-y-tecnicas-de-coccion.html>
- Carrigan, M., Szmigin, I., y Leek, S. (2006). Managing routine food choices in UK families: The role of convenience consumption. *Appetite*, 47(3), 372-383. doi:10.1016/j.appet.2006.05.018
- Chenhall, C. (2010). *Improving cooking and food preparation skills a synthesis of the evidence to inform program and policy development*. Recuperado de <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-eng.php>
- Collantes, F. (28-29 de mayo de 2009). La alimentación en la España del siglo XX: una perspectiva desde la historia económica. En I Congreso de Sociología de la Alimentación. Congreso llevado a cabo en Gijón, España. Recuperado a partir de [http://www.unizar.es/departamentos/estructura\\_economica/personal/collantf/documents/Collantes-AlimentacionenlaEspañadelsigloXX.pdf](http://www.unizar.es/departamentos/estructura_economica/personal/collantf/documents/Collantes-AlimentacionenlaEspañadelsigloXX.pdf)
- Condrasky, M., y Hegler, M. (2010). How Culinary Nutrition Can Save the Health of a Nation. *Journal of extension*, 48(2), 1-6.
- Condrasky, M., Parisi, M., Kirbry, E., Michaud, P., Graham, K., Wall-Bassett, E., y Clifford, A. (2009). Application of the Process Evaluation Model to the Cooking-with-a-Chef Program. *Topics in Clinical Nutrition*, 24(2), 152-160.
- Connors, M., Bisogni, C., Sobal, J., y Devine, C. (2001). Managing values in personal food systems. *Appetite*, 36(3), 189-200. doi:10.1006/appe.2001.0400
- Conrad, P. (1992). Medicalization and Social Control. *Annual Review of Sociology*, 18(1), 209-232. doi:10.1146/annurev.so.18.080192.001233

- Contento, I. (2011). *Overview of determinants of food choice and dietary change: Implications for nutrition education. Nutrition Education: Linking research, theory and practice* (Second edi.). United States of America: Jones and Bartlett Publishers.
- Contreras, J. (1993). La nostra alimentació contemporània: dialectica entre tendències contradictòries ? *Revista d'Etnologia de Catalunya*, (2), 42-53.
- Contreras, J. (1999). Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo XX. *Anuarios de Psicología*, 30(2), 25-42.
- Contreras, J. (2005). La modernidad alimentaria. Entre la sobreabundancia y la inseguridad. *Revista Internacional de Sociología*, (40), 109-132.
- Contreras, J., y Gracia, M. (2004). *La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud*. Barcelona: Alimentaria.
- Contreras, J., y Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- Contreras, J., y Gracia, M. (2006). *Comemos como vivimos. Alimentación, salud y estilos de vida*. Barcelona: Alimentaria Exhibitions.
- Costa, A., Schoolmeester, D., Dekker, M., y Jongen, W. (2007). To cook or not to cook: A means-end study of motives for choice of meal solutions. *Food Quality and Preference*, 18(1), 77-88. doi:10.1016/j.foodqual.2005.08.003
- Crawford, D., Ball, K., Mishra, G., Salmon, J., y Timperio, A. (2006). Which food-related behaviours are associated with healthier intakes of fruits and vegetables among women? *Public health nutrition*, 10(3), 256-265.
- Cuesta-Valiño, P. (2006). *Estrategias de crecimiento de las empresas de distribución comercial de productos de gran consumo que operan en España* (tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, España. Recuperado a partir de <http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2006/pcv/index.htm>
- Cussó, X. (2005). El estado nutritivo de la población española, 1900-1970: análisis de las necesidades y disponibilidades de nutrientes. *Historia agraria: Revista de agricultura e historia rural*. (36), 329-358. Recuperado a partir de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1288803&info=resumen&idioma=SPA>
- Cutler, D., Glaeser, E., y Shapiro, J. (2003). Why Have Americans Become More Obese? *Journal of Economic Perspectives*, 17(3), 93-118. doi:10.1257/089533003769204371
- Daniels, S., y Glorieux, I. (2015). Convenience, food and family lives. A socio-typological study of household food expenditures in 21st-century Belgium. *Appetite*, 94, 54-61. doi:10.1016/j.appet.2015.04.074
- Daniels, S., Glorieux, I., Minnen, J., y van Tienoven, T. (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, 58(3), 1050-1056. doi:10.1016/j.appet.2012.02.040
- de León, D. (2003). *Actions, artefacts and cognition: an ethnography of cooking*. Suecia: Lund University. Recuperado a partir de <http://www.lucs.lu.se/LUCS/104/LUCS.104.pdf>
- Delicias prehispánicas. (2012). El origen de la palabra atole. Blog Delicias Prehispánicas.

Recuperado 12 de septiembre de 2013, a partir de  
<http://deliciasprehispanicas.blogspot.mx/search?q=atole>

- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., y Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC public health*, (14), 1-12. doi:10.1186/1471-2458-14-53
- Devasahayam, T. (2005). Power and pleasure around the stove: The construction of gendered identity in middle-class south Indian Hindu households in urban Malaysia. *Women's Studies International Forum*, 28(1), 1-20. doi:10.1016/j.wsif.2005.02.001
- DeVault, M. (1991). *Feeding the Family The social organization of caring as gendered work*. Chicago: University of Chicago Press.
- Devine, C. (2005). A Life Course Perspective: Understanding Food Choices in Time , Social Location , and History. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(3), 121-128. doi:10.1016/S1499-4046(06)60266-2
- Devine, C., Connors, M., Bisogni, C., y Sobal, J. (1998). Life-Course Influences on Fruit and Vegetable Trajectories: Qualitative Analysis of Food Choices. *Journal of Nutrition Education*, 30(6), 361-370. doi:10.1016/S0022-3182(98)70358-9
- Devine, C., Connors, M., Sobal, J., y Bisogni, C. (2003). Sandwiching it in: spillover of work onto food choices and family roles in low- and moderate-income urban households. *Social science & medicine* (1982), 56(3), 617-30. Recuperado a partir de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12570978>
- Devine, C., Jastran, M., Jabs, J., Wethington, E., Farell, T., y Bisogni, C. (2006). «A lot of sacrifices»: work-family spillover and the food choice coping strategies of low-wage employed parents. *Social science & medicine* (1982), 63(10), 2591-603. doi:10.1016/j.socscimed.2006.06.029
- Devine, C., Sobal, J., Bisogni, C., y Connors, M. (1999). Food Choices in Three Ethnic Groups: Interactions of Ideals, Identities, and Roles. *Journal of Nutrition Education*, 31(2), 86-93. doi:10.1016/S0022-3182(99)70400-0
- Díaz, C., y Gómez, C. (2005). Sociología y alimentación. *Revista Internacional de Sociología*, (40), 21-46.
- Diekman, C., y Malcolm, K. (2009). Consumer perception and insights on fats and fatty acids: knowledge on the quality of diet fat. *Annals of nutrition & metabolism*, 54 Suppl 1, 25-32. doi:10.1159/000220824
- Directo al paladar. (2009). Masa o pasta brisa neutra. Blog Directo al paladar. El sabor de la vida. Recuperado 15 de junio de 2013, a partir de <http://www.directoalpaladar.com/postres/masa-o-pasta-brisa-neutra-receta>
- Dixey, R. (1996). Gender perspectives on food and cooking skills. *British Food Journal*, 98(10), 35-41. doi:10.1108/00070709610153803
- Drewnowski, A., y Popkin, B. (1997). The nutrition transition: new trends in the global diet. *Nutrition reviews*, 55(2), 31-43. doi:10.1111/j.1753-4887.1997.tb01593.x
- Duruz, J. (2000). A Nice Baked Dinner...or Two Roast Ducks from Chinatown?: Identity grazing. *Continuum: Journal of Media & Cultural Studies*, 14(3), 289-301. Recuperado a partir de

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/713657724?journalCode=ccon20>

- Engler-Stringer, R. (2010a). Food, cooking skills, and health: A literature review. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 71(3), 141-145. doi:10.3148/71.3.2010.141
- Engler-Stringer, R. (2010b). The Domestic Foodscapes of Young Low-Income Women in Montreal: Cooking Practices in the Context of an Increasingly Processed Food Supply. *Health Education & Behavior*, 37(2), 211-226. doi:10.1177/1090198109339453
- Esquivel, L. (2014). *Intimas succulencias*. México, D.F., México: Punto de lectura.
- European Food Information Council. (2011). *Can cooking skills be the key to health?* Bruxelles, Bélgica. Recuperado a partir de [http://www.eufic.org/article/en/artid/Cooking\\_skills\\_key\\_health/](http://www.eufic.org/article/en/artid/Cooking_skills_key_health/)
- Falk, L., Bisogni, C., y Sobal, J. (1996). Food Choice Processes of Older Adults: A Qualitative Investigation. *Journal of Nutrition Education*, 28(5), 257-265. doi:10.1016/S0022-3182(96)70098-5
- Falk, L., Bisogni, C., y Sobal, J. (2000). Diet Change Processes of Participants in an Intensive Heart Program. *Journal of Nutrition Education*, 32(5), 240-250. doi:10.1016/S0022-3182(00)70572-3
- Falk, L., Sobal, J., Bisogni, C., Connors, M., y Devine, C. (2001). Managing Healthy Eating: Definitions, Classifications, and Strategies. *Health Education & Behavior*, 28(4), 425-439. doi:10.1177/109019810102800405
- Fernandez, F. (14 de septiembre de 2002). Meals make us human. *The Guardian*. London, UK. Recuperado a partir de <http://www.theguardian.com/society/2002/sep/14/publichealth.comment>
- Fernández, L. (2006, octubre). ¿Cómo analizar datos cualitativos? *Butlletí LaRecerca*, 1-13.
- Fischler, C. (1986). Learned versus «spontaneous» dietetics: French mothers' views of what children should eat. *Social Science Information*, 25(4), 945-965. doi:10.1177/053901886025004009
- Fischler, C. (1995). *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona, España: Anagrama.
- Flynn, M., Reinert, S., y Schiff, A. (2013). A Six-Week Cooking Program of Plant-Based Recipes Improves Food Security, Body Weight, and Food Purchases for Food Pantry Clients. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 8(1), 73-84. doi:10.1080/19320248.2012.758066
- Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas y Universidad de la República. (2003). *Nuevas formas de familia. Perspectivas nacionales e internacionales*. Montevideo, Uruguay. Recuperado a partir de [http://files.unicef.org/uruguay/spanish/libro\\_familia.pdf](http://files.unicef.org/uruguay/spanish/libro_familia.pdf)
- Fordyce-Voorham, S. (2011). Identification of Essential Food Skills for Skill-based Healthful Eating Programs in Secondary Schools. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(2), 116-122. doi:10.1016/j.jneb.2009.12.002

- Fort, M. (20 de mayo de 2003). The death of cooking. *The Guardian*. London, UK. Recuperado a partir de <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2003/may/10/foodanddrink.shopping5>
- Fox, N., y Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2-3), 422-9. doi:10.1016/j.appet.2007.09.007
- Franchi, M. (2012). Food choice: beyond the chemical content. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 63(S1), 17-28. doi:10.3109/09637486.2011.632403
- Freeman, J. (2004). *The Making of the Modern Kitchen: A Cultural History*. Oxford: Berg.
- Frith, M. (8 de enero 2009). Food «fraudsters» claim credit for ready meals. *The Independent*. London, UK. Recuperado a partir de <http://www.independent.co.uk/life-style/food-and-drink/news/food-fraudsters-claim-credit-for-ready-meals-6112239.html>
- Furey, S., McIlveen, H., Strugnell, C., y Armstrong, G. (2000). Cooking skills: a diminishing art? *Nutrition & Food Science*, 30(5). doi:10.1108/nfs.2000.01730eaf.001
- Fürst, E. (1997). Cooking and femininity. *Women's Studies International Forum*, 20(3), 441-449. doi:10.1016/S0277-5395(97)00027-7
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C., Sobal, J., y Falk, L. (1996). Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, 26(3), 247-65. doi:10.1006/appe.1996.0019
- García de León, M., García de Cortázar, M., y Ortega, F. (1996). *Sociología de las mujeres españolas*. Madrid, España: Editorial Complutense.
- García, J. Pulido, R. (1994). *Antropología de la Educación. El estudio de la transmisión-adquisición de cultura*. Madrid, España: EUEDEMA, S. A.
- García, M. (1989). El tiempo en la física: de Newton a Einstein. *Enrahonar*, 39-59.
- Garine, I. (2001). Views about food prejudice and stereotypes. *Social Science Information*, 40(3), 487-507. doi:10.1177/053901801040003006
- Gastroteca. cat (s.f.) Cebolla de Figueres. Recuperado a partir de <http://gastroteca.cat/es/ficha-productos/cebolla-de-figueres/>
- Gatley, A., Caraher, M., y Lang, T. (2014). A qualitative, cross cultural examination of attitudes and behaviour in relation to cooking habits in France and Britain. *Appetite*, 75, 71-81. doi:10.1016/j.appet.2013.12.014
- Gedrich, K. (2003). Determinants of nutritional behaviour: A multitude of levers for successful intervention? *Appetite*, 41(3), 231-238. doi:10.1016/j.appet.2003.08.005
- Giard, L. (1999). Hacer de comer. En M. De Certeau, L. Giard, y P. Mayol (Eds.), *La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar* (pp. 151-231). México, D.F.: Universidad Iberoamericana.
- Gironella, A. (11 de agosto de 2011). Triada en la cultura alimentaria de los mexicanos. *El universal*. México, D.F. Recuperado a partir de <http://archivo.eluniversal.com.mx/articulos/65441.html>
- Glanz, K., Basil, M., Maibach, E., Goldberg, J., y Snyder, D. (1998). Why Americans eat what they do: Taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(10),

1118-1126.

- Gofton, L. (1992). Machines for the Suppression of Time: Meaning and Explanations of Food Change. *British Food Journal*, 94(7), 31-37.
- González, M. (2012). Enchiladas Rojas. *Platos mestizos*. Recuperado 3 de febrero de 2013, a partir de <http://platillosmestizosest17.blogspot.mx/2012/11/normal-0-21-false-false-false-es-x-none.html>
- Gracia, M. (2005). Maneras de comer hoy. Comprender la modernidad alimentaria desde y más allá de las normas. *Revista Internacional de Sociología*, 63(40), 159-182. doi:10.3989/ris.2005.i40.193
- Gracia, M. (2008). Nuevas maneras de vivir, nuevas maneras de comer. Comer hoy en España. *Distribución y consumo*, 5-17. Recuperado a partir de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&codigo=2537541&orden=0>
- Gracia, M. (2010). De Modernidades y Alimentación: Comer hoy en España. *Horizontes Antropológicos*, 16(33), 177-196.
- Green, J., Willis, K., Hughes, E., Small, R., Welch, N., Gibbs, L., y Daly, J. (2007). Generating best evidence from qualitative research: the role of data analysis. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 31(6), 545-550. doi:10.1111/j.1753-6405.2007.00141.x
- Grunert, K. (2002). Current issues in the understanding of consumer food choice. *Trends in Food Science & Technology*, 13(8), 275-285. doi:10.1016/S0924-2244(02)00137-1
- Gustafsson, K., y Sidenvall, B. (2002). Food-related health perceptions and food habits among older women. *Journal of advanced nursing*, 39(2), 164-73. Recuperado a partir de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12100660>
- Guthrie, J., Lin, B., y Frazao, E. (2002). Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: changes and consequences. *Journal of nutrition education and behavior*, 34(3), 140-150. doi:10.1016/S1499-4046(06)60083-3
- Harnack, L., Story, M., Martinson, B., Neumark-Sztainer, D., y Stang, J. (1998). Guess who's cooking? The role of men in meal planning, shopping, and preparation in US families. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(9), 995-1000. doi:10.1016/S0002-8223(98)00228-4
- Harris, J., Gleason, P., Sheean, P., Boushey, C., Beto, J., y Bruemmer, B. (2009). An Introduction to Qualitative Research for Food and Nutrition Professionals. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(1), 80-90. doi:10.1016/j.jada.2008.10.018
- Hartmann, C., Dohle, S., y Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, 65(1), 125-131. doi:10.1016/j.appet.2013.01.016
- Herbert, J., Flego, A., Gibbs, L., Waters, E., Swinburn, B., Reynolds, J., y Moodie, M. (2014). Wider impacts of a 10-week community cooking skills program--Jamie's Ministry of Food, Australia. *BMC public health*, 14(1), 1161. doi:10.1186/1471-2458-14-1161
- Hernández, M. (2008). A la altura de lo cotidiano: algunos sentidos del cocinar y comer en casa. *Fundamentos de Humanidades*, 11(18), 71-89.

- Hernandez, M., y Sutton, D. (2003). Hands that remember. An ethnographic approach to everyday cooking. *Expedition Magazine*, 31-37. Recuperado a partir de [https://www.academia.edu/2158618/Hands\\_that\\_Remember\\_An\\_Ethnographic\\_Approach\\_to\\_Everyday\\_Cooking](https://www.academia.edu/2158618/Hands_that_Remember_An_Ethnographic_Approach_to_Everyday_Cooking)
- Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, 86, 38-44. doi:10.1016/j.appet.2014.10.021
- Hollows, J. (2003). Oliver's Twist: Leisure, Labour and Domestic Masculinity in The Naked Chef. *International Journal of Cultural Studies*, 6(2), 229-248. doi:10.1177/13678779030062005
- International Food Information Council Foundation. (2011). *2011 Food & health survey*. Recuperado a partir de [http://www.foodinsight.org/Content/3840/2011 IFIC FDTN Food and Health Survey.pdf](http://www.foodinsight.org/Content/3840/2011_IFIC_FDTN_Food_and_Health_Survey.pdf)
- Instituto de la Mujer. (2013). Mujeres en cifras. Recuperado a partir de <http://www.inmujer.gob.es/estadisticas/boletinEstadistico/docs/Boletinjunio2013.pdf> Consultado el octubre del 2012
- Instituto Nacional de Estadística. (2007). *Encuesta del empleo del tiempo. Qué hacemos y durante cuánto tiempo*. Recuperado a partir de [www.ine.es/revistas/cifraine/0407.pdf](http://www.ine.es/revistas/cifraine/0407.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística. (2011a). *Encuesta de Empleo del Tiempo 2009-2010*. Recuperado a partir de <http://www.ine.es/welcome.shtml>
- Instituto Nacional de Estadística. (2011b). *Encuesta de Empleo del Tiempo 2009-2010 Metodología. Julio de 2011*.
- Isenstadt, S. (1998). Visions of Plenty: Refrigerators in America around 1950. *Journal of Design History*, 11(4), 311-321. doi:10.1093/jdh/11.4.311
- Jabs, J., y Devine, C. (2006). Time scarcity and food choices: An overview. *Appetite*, 47(2), 196-204. doi:10.1016/j.appet.2006.02.014
- Jabs, J., Devine, C., Bisogni, C., Farrell, T., Jastran, M., y Wethington, E. (2007). Trying to find the quickest way: employed mothers' constructions of time for food. *Journal of nutrition education and behavior*, 39(1), 18-25. doi:10.1016/j.jneb.2006.08.011
- Jabs, J., Devine, C., y Sobal, J. (1998). Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians. *Journal of Nutrition Education*, 30(4), 196-202. doi:10.1016/S0022-3182(98)70319-X
- Jaeger, G. (2013). *Women and their «food time». An investigation into food purchases, preparation and consumption using smartphone survey technology* (tesis de maestría). Polytechnic State University. San Luis Obispo, Estados Unidos. Recuperado a partir de <http://digitalcommons.calpoly.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2048&context=theses>
- Jaffe, J., y Gertler, M. (2006). Victual Vicissitudes: Consumer Deskillling and the (Gendered) Transformation of Food Systems. *Agriculture and Human Values*, 23(2), 143-162. doi:10.1007/s10460-005-6098-1
- James, W. (2008). The epidemiology of obesity: the size of the problem. *Journal of internal medicine*, 263(4), 336-52. doi:10.1111/j.1365-2796.2008.01922.x

- Jastran, M., Bisogni, C., Sobal, J., Blake, C., y Devine, C. (2009). Eating routines. Embedded, value based, modifiable, and reflective. *Appetite*, 52(1), 127-136. doi:10.1016/j.appet.2008.09.003
- Johnson-Askew, W., Fisher, R., y Yaroch, A. (2009). Decision making in eating behavior: State of the science and recommendations for future research. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(Suppl 1), S88-S92. doi:10.1007/s12160-009-9125-4
- Jones, S., Walter, J., Soliah, L., y Phifer, J. (2014). Perceived motivators to home food preparation: focus group findings. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(10), 1552-6. doi:10.1016/j.jand.2014.05.003
- Kaufmann, J. (2010). *The meaning of cooking*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Kessler, D. (2009). *The end of evereating. Taking control of the insatiable american appetite*. New York: RODALE.
- Kim, C. (1989). Working wives' time-saving tendencies: Durable ownership, convenience food consumption, and meal purchases. *Journal of Economic Psychology*, 10(3), 391-409. doi:10.1016/0167-4870(89)90031-7
- Kjærnes, U. (2001). *Eating Patterns A Day in the Lives of Nordic Peoples*. Recuperado a partir de [http://sifo.no/files/file48478\\_rapport2001\\_07.pdf](http://sifo.no/files/file48478_rapport2001_07.pdf)
- Kornelsen, S. (2009). Is that the way the cookie crumbles? Consumer deskilling in food systems and the journey toward food sovereignty. Wilfred Laurier University. Recuperado a partir de [http://www.agbio.ca/Docs/Guelph2009SocialSciences/Kornelsen\\_S\\_2009.pdf](http://www.agbio.ca/Docs/Guelph2009SocialSciences/Kornelsen_S_2009.pdf)
- Köster, E. (2009). Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Food Quality and Preference*, 20(2), 70-82. doi:10.1016/j.foodqual.2007.11.002
- Krebs-Smith, S., y Kantor, L. (2001). Choose a variety of fruits and vegetables daily: understanding the complexities. *The Journal of nutrition*, 131(2S-1), 487S-501S.
- Kremmer, D., Anderson, A., y Marshall, D. (1998). Living Together and Eating Together: Changes in Food Choice and Eating Habits during the Transition from Single to Married/Cohabiting. *Sociological Review*, 46(1), 48-72. doi:10.1111/1467-954X.00089
- Lake, A., Hyland, R., Mathers, J., Rugg-Gunn, A., Wood, C., y Adamson, A. (2006). Food shopping and preparation among the 30-somethings: whose job is it? (The ASH30 study). *British Food Journal*, 108(6), 475-486. doi:10.1108/00070700610668441
- Lake, A., Hyland, R., Rugg-Gunn, A., Wood, C., Mathers, J., y Adamson, A. (2007). Healthy eating: perceptions and practice (the ASH30 study). *Appetite*, 48(2), 176-82. doi:10.1016/j.appet.2006.08.065
- Lang, T., y Caraher, M. (2001). Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. *of Home Economics Institute of Australia (HEIA)*, 8(2), 2-14.
- Lang, T., Caraher, M., Dixon, P., y Carr-Hill, R. (1999). *Cooking skills and health*. Great Britain: Health Education Authority.
- Lappalainen, R., Kearney, J., y Gibney, M. (1998). A pan EU survey of consumer attitudes

- to food, nutrition and health: an overview. *Food Quality and Preference*, 9(6), 467-478. doi:10.1016/S0950-3293(98)00018-4
- Larmangue. (2014). La cocina marroquí: «El origen del cuscús». *Mundifood Lifestyle*. Recuperado 20 de enero de 2015, a partir de <https://mundifoodlifestyle.wordpress.com/2014/12/14/la-cocina-marroqui-el-origen-del-cuscus/>
- Larson, N., Perry, C., Story, M., y Neumark-Sztainer, D. (2006). Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 2001-2007. doi:10.1016/j.jada.2006.09.008
- Las fechas decisivas en la crisis económica española. (9 de agosto de 2012). *El mundo*. Madrid, España. Recuperado a partir de <http://www.elmundo.es/elmundo/2012/06/09/economia/1339243054.html>
- Leather, S. (1995). Fruit and vegetables. *British Food Journal*, 97(7), 10-17. doi:<http://dx.doi.org/10.1108/00070709510095403>
- Lennernäs, M., Fjellström, C., Becker, W., Giachetti, I., Schimitt, A., Remaut de Winter, A., y Kearney, M. (1997). Influences on food choice perceived to be important by nationally-representative samples of adults in the European Union. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51(Suppl 2), S8-S15.
- Leres, T. (26 de agosto de 2014). El (horno) microondas llegó para quedarse hace ya 67 años. *El prural.com*. Recuperado a partir de <http://www.elplural.com/2014/08/26/el-horno-microondas-llego-para-quequedarse-hace-ya-67-anos/>
- Levy, J., y Auld, G. (2004). Cooking classes outperform cooking demonstrations for college sophomores. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 36(4), 197-203. Recuperado a partir de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15544728>
- Lewin, K. (1943). Forces Behind Food Habits and Methods of Change. En *The Problem of Changing Food Habits Report of the Committee on Food Habits 1941-1943* (pp. 35-65). Washington, DC: The National Academies Press. Recuperado a partir de <http://books.google.de/books?id=8SUrAAAAYAAJ&pg=RA1-PA35&lpg=RA1->
- Liamputtong, P. (2009). Qualitative data analysis: conceptual and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 20(2), 133-139.
- Life Sciences Research Office. (1989). *Nutrition Monitoring in the United States*. Hyattsville, Maryland. doi:10.1002/9781119946045.ch64
- Lin, J. (2012). Food Design and Well-being: a research into cooking behaviour and well-being to guide designing for behaviour change. En *International Conference on Designing Food and Designing for Food* (p. 18). London, UK. Recuperado a partir de <http://www.fooddesign2012.com/>
- Liquori, T., Koch, P., Contento, I., y Castle, J. (1998). The Cookshop Program: Outcome Evaluation of a Nutrition Education Program Linking Lunchroom Food Experiences with Classroom Cooking Experiences. *Journal of Nutrition Education*, 30(5), 302-313. doi:10.1016/S0022-3182(98)70339-5
- Lupton, D. (2000). The heart of the meal: food preferences and habits among rural Australian couples. *Sociology of Health and Illness*, 22(1), 94-109. doi:10.1111/1467-9566.00193

- Lyon, P. (2005). *Rethinking the older consumer*. En M. Hölttä (Presidencia), *Food in Contemporary Society. Food is not only nutrition*. Simposio llevado a cabo en Helsinki University, Helsinki, Finland.
- Lyon, P., Colquhoun, A., y Alexander, E. (2003). Deskillling the domestic kitchen: national tragedy or the making of a modern myth?\*\*. *Food Service Technology*, 3(3-4), 167-175. doi:10.1111/j.1471-5740.2003.00078.x
- Lyon, P., Mattsson, Y., Fjellström, C., Janhonen-Abruquah, H., Schröder, M., y Colquhoun, A. (2011). Continuity in the kitchen: how younger and older women compare in their food practices and use of cooking skills. *International Journal of Consumer Studies*, 35(5), 529-537. doi:10.1111/j.1470-6431.2011.01002.x
- Macht, M., Meininger, J., y Roth, J. (2005). The Pleasures of Eating: A Qualitative Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6(2), 137-160. doi:10.1007/s10902-005-0287-x
- Mäkineniemi, J.-P., Pirttilä-Backman, A.-M., y Pieri, M. (2011). Ethical and unethical food. Social representations among Finnish, Danish and Italian students. *Appetite*, 56(2), 495-502. doi:10.1016/j.appet.2011.01.023
- Mancino, L., y Newman, C. (2006). Who's cooking? Time spent preparing food by gender, income and household composition. Recuperado a partir de <http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/21456/1/sp06ma13.pdf>
- Mancino, L., Todd, J., Guthrie, J., y Lin, B. (2010). *How Food Away From Home Affects Children's Diet Quality*. Recuperado a partir de [http://www.ers.usda.gov/media/136261/err104\\_3\\_.pdf](http://www.ers.usda.gov/media/136261/err104_3_.pdf)
- Manson, J. (2002). *Qualitative Researching* (2nd ed.). London, UK: Sage Publications.
- Manu. (2012). «Escudella i carn d'olla» o la historia del cocido. *Las recetas de Manu*. Recuperado 10 de junio de 2014, a partir de <http://lasrecetasdemanu.blogspot.mx/2012/11/escudella-i-carn-dolla-o-la-historia.html>
- Marquis, M. (2005). Exploring convenience orientation as a food motivation for college students living in residence halls. *International Journal of Consumer Studies*, 29(1), 55-63. doi:10.1111/j.1470-6431.2005.00375.x
- Martín-Cerdeño, V. (2012). Consumo de platos preparados en los hogares españoles. *Distribución y consumo*, 5-18. Recuperado a partir de [http://www.mercasa.es/files/multimedios/1336045911\\_pag\\_005-020\\_Martin-Cerdeno.pdf](http://www.mercasa.es/files/multimedios/1336045911_pag_005-020_Martin-Cerdeno.pdf)
- Martínez, X. (5 de abril de 2012). Multicultural y cosmopolita. *El Periódico Barcelona*. Recuperado a partir de <http://www.elperiodico.com/es/noticias/barcelona/multicultural-cosmopolita-1626341>
- Maury, E. (2010). Ritos de comensalidad y espacialidad. Un análisis antro-po-semiótico de la alimentación. *Gazeta de Antropología*, 26(2), 1-13. Recuperado a partir de <http://www.gazeta-antropologia.es/?p=1805>
- McIntosh, W., Kubena, K., Tolle, G., Dean, W., Jan, J., y Anding, J. (2010). Mothers and meals. The effects of mothers' meal planning and shopping motivations on children's participation in family meals. *Appetite*, 55(3), 623-628. doi:10.1016/j.appet.2010.09.016

- McLaughlin, C., Tarasuk, V., y Kreiger, N. (2003). An examination of at-home food preparation activity among low-income, food-insecure women. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(11), 1506-12. doi:10.1016/S0002
- Meah, A., y Watson, M. (2011). Saints and slackers: Challenging discourses about the decline of domestic cooking. *Sociological Research Online*, 16(2). doi:10.5153/sro.2341
- Mennell, S., Murcot, A., y van Otterloo, A. (1992). The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture. *Current Sociology*, 40(2) 1-146.
- Mercier-Laurent, E. (2010). Knowledge management: French cooking. *Vine*, 40(3/4), 301-311. doi:10.1108/03055721011071421
- México posee la mayor variedad de tamales en el mundo. (11 de septiembre de 2009,). *El informador*. Guadalajara, México. Recuperado a partir de <http://www.informador.com.mx/cultura/2009/136807/6/mexico-posee-la-mayor-variedad-de-tamales-en-el-mundo.htm>
- Mitchell, J. (2001). Cookbooks as a social and historical document. A Scottish case study. *Food Service Technology*, 1(1), 13-23. doi:10.1046/j.1471-5740.2001.00002.x
- Morin, E. (2012). ¿Qué es Transdisciplinariedad? *Web page*. Recuperado 7 de octubre de 2013, a partir de <http://www.edgarmorin.org/que-es-transdisciplinariedad.html>
- Möser, A. (2010). Food preparation patterns in German family households. An econometric approach with time budget data. *Appetite*, 55(1), 99-107. doi:10.1016/j.appet.2010.04.008
- Murcott, A. (1982). On the social significance of the «cooked dinner» in South Wales. *Social Science Information*, 21(4-5), 677-696. doi:10.1177/053901882021004011
- Murcott, A. (2000). Invited presentation: Is it still a pleasure to cook for him? Social changes in the household and the family. *Journal of Consumer Studies and Home Economics*, 24(2), 78-84. doi:10.1046/j.1365-2737.2000.00148.x
- Neff, R., Palmer, A., McKenzie, S., y Lawrence, R. (2009). Food Systems and Public Health Disparities. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 4(3-4), 282-314. doi:10.1080/19320240903337041
- Nelson, S., Corbin, M., y Nickols-Richardson, S. (2013). A call for culinary skills education in childhood obesity-prevention interventions: current status and peer influences. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(8), 1031-6. doi:10.1016/j.jand.2013.05.002
- Nestle, M. (2000). Ethical dilemmas in choosing a healthful diet: vote with your fork! *The Proceedings of the Nutrition Society*, 59(4), 619-29. Recuperado a partir de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11115798>
- Neuman, N., Persson, C., Mattsson, Y., y Fjellström, C. (2014). Swedish students' interpretations of food symbols and their perceptions of healthy eating. An exploratory study. *Appetite*, 82, 29-35. doi:10.1016/j.appet.2014.07.003
- Newcombe, M., McCarthy, M., Cronin, J., y McCarthy, S. (2012). « Eat like a man». A social constructionist analysis of the role of food in men's lives. *Appetite*, 59(2), 391-398. doi:10.1016/j.appet.2012.05.031

- Nie, C., y Zepeda, L. (2011). Lifestyle segmentation of US food shoppers to examine organic and local food consumption. *Appetite*, 57(1), 28-37. doi:10.1016/j.appet.2011.03.012
- Ortega, R., Requejo, A., López-Sobaler, A., y Andrés, P. (2010). *La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional* (2da ed.). Madrid, España: Editorial Complutense.
- Oxford dictionaries, O. (s. f.). Casserole. Recuperado a partir de <http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/learner/casserole>
- Perineau, L. (2002). France: Dining with the Doom Generation. *Gastronomica*, 2(4), 80-82.
- Pettinger, C., Holdsworth, M., y Gerber, M. (2006). Meal patterns and cooking practices in Southern France and Central England. *Public health nutrition*, 9(8), 1020-6. doi: 10.1017/PHN2006945
- Polak, R., Dill, D., Abrahamson, M., Pojednic, R., y Phillips, E. (2014). Innovation in diabetes care: improving consumption of healthy food through a «chef coaching» program: a case report. *Global advances in health and medicine : improving healthcare outcomes worldwide*, 3(6), 42-8. doi:10.7453/gahmj.2014.059
- Pollan, M. (s. f.). Cooking: FAQ & Useful Links. Recuperado a partir de <http://michaelpollan.com/resources/cooking/#faqstart>
- Pollan, M. (29 de julio de 2009). Out of the Kitchen, Onto the Couch. *The New York Times Magazine*. New York, Estados Unidos. Recuperado a partir de [http://www.nytimes.com/2009/08/02/magazine/02cooking-t.html?pagewanted=all&\\_r=1](http://www.nytimes.com/2009/08/02/magazine/02cooking-t.html?pagewanted=all&_r=1)
- Pollan, M. (2014). *Cooked A Natural history of transormation*. New York, Unitet States of America: Penguin Books.
- Pollard, J., Kirk, S., y Cade, J. (2002). Factors affecting food choice in relation to fruit and vegetable intake: a review. *Nutrition research reviews*, 15(2), 373-387. doi:10.1079/NRR200244
- Popkin, B., y Haines, P. (1981). Popkin y Haines (1981) Factors affectig food selection: The role of economics. *Journal of the American Dietetic Association*, 79(4), 419-25.
- Poulain, J. (2002). *Sociologies de l'alimentation*. París: Presses Universitaires de Franc.
- Procuraduría Federal del Consumidor. (2009). Métodos para llevar fresca empacada a tu mesa. Tecnoconservación. *Revista del Consumidor*, 34-35.
- Real Academia Española. (2001a). Fideua. *Diccionario de la lengua española*. Madrid, España. Recuperado a partir de <http://lema.rae.es/drae/?val=fideua>
- Real Academia Española. (2001b). Fricandó. Madrid, España. Recuperado a partir de <http://lema.rae.es/drae/?val=fideua>
- Real Academia Española. (2001c). Hojalde. Madrid, España. Recuperado a partir de <http://buscon.rae.es/drae/srv/search?id=AUrYtapOjDXX2JXUJOzY>
- Real Academia Española. (2001d). Mousse. Madrid, España. Recuperado a partir de <http://lema.rae.es/drae/srv/search?key=mousse>

- Real Academia Española. (2001e). Organoléptico. Madrid, España. Recuperado a partir de <http://lema.rae.es/drae/?val=propiedades+organol%C3%A9pticas>
- Real Academia Española. (2001f). Quiche. Madrid, España. Recuperado a partir de <http://lema.rae.es/drae/?val=quiche>
- Real Academia Española. (2001g). Yuca. Madrid, España. Recuperado a partir de <http://lema.rae.es/drae/?val=yuca>
- Reicks, M., Trofholz, A., Stang, J., y Laska, M. (2014). Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs. *Journal of nutrition education and behavior*, 46(4), 259-76. doi:10.1016/j.jneb.2014.02.001
- Ripe, C. (1993). *Goodbye Culinary Cringe (A Rathdowne book)*. Sydney, Australia: Allen & Unwin.
- Ritzer, G. (1996). *La McDonalización de la sociedad. Un análisis de la racionalización en la vida cotidiana*. Barcelona, España: Ariel.
- Rose, D. (2007). Food Stamps, the Thrifty Food Plan, and meal preparation: the importance of the time dimension for US nutrition policy. *Journal of nutrition education and behavior*, 39(4), 226-32. doi:10.1016/j.jneb.2007.04.180
- Rose, D., Bodor, J., Hutchinson, P., y Swalm, C. (2010). The importance of a multi-dimensional approach for studying the links between food access and consumption. *The Journal of nutrition*, 140(6), 1170-1174. doi:10.3945/jn.109.113159
- Sabor Mediterráneo. (s. f.-a). Salsas: el sofrito como salsa base de guisos. Revista digital de gastronomía mediterránea. Recuperado 1 de abril de 2015, a partir de <http://www.sabormediterraneo.com/cocina/salsas5.htm>
- Sabor Mediterráneo. (s. f.-b). Salsas: utilizar la picada (preparación catalana) para espesar salsas o guisos. Revista digital de gastronomía mediterránea. Recuperado 2 de abril de 2015, a partir de <http://www.sabormediterraneo.com/cocina/salsas4.htm>
- Sayer, L. (2005). Gender, Time and Inequality: Trends in Women's and Men's Paid Work, Unpaid Work and Free Time. *Social Forces*, 84(1), 285-303. doi:10.1353/sof.2005.0126
- Scholliers, P. (2015). Convenience foods: what, why, and when. *Appetite*, 94, 2-6. doi:10.1016/j.appet.2015.02.017
- Schwartz, R. (1983). *More Work for Mother: The Ironies of Household Technology from the Open Hearth to the Microwave*. New York, United States of America: Basic Books, inc.
- Sellaeg, K., y Chapman, G. (2008). Masculinity and food ideals of men who live alone. *Appetite*, 51(1), 120-8. doi:10.1016/j.appet.2008.01.003
- Shapiro, L. (2004). *Something from the Oven: Reinventing Dinner in 1950s America*. United States of America: Penguin.
- Sharkey, J., Horel, S., y Dean, W. (2010). Neighborhood deprivation, vehicle ownership, and potential spatial access to a variety of fruits and vegetables in a large rural area in Texas. *International journal of health geographics*, 9, 26. doi:10.1186/1476-072X-9-

- Short, F. (2002). *Domestic cooking and cooking skills in late twentieth century England (tesis doctoral)*. University of West London, London, UK. Recuperado a partir de [http://repository.uwl.ac.uk/382/1/Frances\\_Short\\_-\\_PhD.pdf](http://repository.uwl.ac.uk/382/1/Frances_Short_-_PhD.pdf)
- Short, F. (2003a). Domestic cooking practices and cooking skills: findings from an English study\*. *Food Service Technology*, 3(3-4), 177-185. doi:10.1111/j.1471-5740.2003.00080.x
- Short, F. (2003b). Domestic cooking skills - what are they? *Journal of the Home Economics Institute of Australia*, 10(3), 13 - 22.
- Short, F. (2006). *Kitchen secrets : the meaning of cooking in everyday life*. Oxford; New York, United States of America: Berg.
- Short, F. (2007). *Cooking, Convenience and Dis-Connection*. Paper from the Conference "INTER: A European Cultural Studies Conference in Sweden", organised by the Advanced Cultural Studies Institute of Sweden (AC SIS) in Norrköping, Sweden.
- Sidenvall, B., Nydahl, M., y Fjellström, C. (2001). Managing food shopping and cooking: the experiences of older Swedish women. *Ageing & Society*, 21(02), 151-168. doi:10.1017/S0144686X01008121
- Silva, E. (2000). The cook, the cooker and the gendering of the kitchen. *The Sociological Review*, 48(4), 612-628. doi:10.1111/1467-954X.00235
- Slater, J., Sevenhuysen, G., Edginton, B., y O'neil, J. (2012). «Trying to make it all come together»: structuration and employed mothers' experience of family food provisioning in Canada. *Health promotion international*, 27(3), 405-15. doi:10.1093/heapro/dar037
- Sobal, J., y Bisogni, C. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(SUPPL.). doi:10.1007/s12160-009-9124-5
- Sobal, J., Bove, C., y Rauschenbach, B. (2008). Commensal careers at entry into marriage: establishing commensal units and managing commensal circles. *The Sociological Review*, 50(3), 378-397. doi:10.1111/1467-954X.00388
- Sobal, J., Kettel, L., y Bisogni, C. (1998). A conceptual model of the food and nutrition system. *Social Science & Medicine*, 47(7), 853-863. doi:10.1016/S0277-9536(98)00104-X
- Sobal, J., y Wansink, B. (2007). Kitchenscapes, Tablesapes, Platescapes, and Foodscapes: Influences of Microscale Built Environments on Food Intake. *Environment and Behavior*, 39(1), 124-142. doi:10.1177/0013916506295574
- Soliah, L., Walter, J., y Antosh, D. (2006). Quantifying the impact of food preparation skills among college women. *College Student Journal*, 40(4), 729-739.
- Soliah, L., Walter, J., y Jones, S. (2012). Benefits and Barriers to Healthful Eating: What Are the Consequences of Decreased Food Preparation Ability? *American Journal of Lifestyle Medicine*, 6(2), 152-158. doi:10.1177/1559827611426394
- Southerton, D., Díaz, C., y Warde, A. (2012). Behavioural Change and the Temporal Ordering of Eating Practices: A UK–Spain Comparison. *International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, 19(1), 19-36. Recuperado a partir de

<http://ijsaf.org/archive/19/1/southernton.pdf>

- Stead, M., Caraher, M., Wrieden, W., Longbottom, P., Valentine, K., y Anderson, A. (2004). Confident, fearful and hopeless cooks. *British Food Journal*, 106(4), 274-287. doi:10.1108/00070700410529546
- Stephoe, A., Pollard, T., y Wardle, J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite*, 25(3), 267-284. doi:10.1006/appe.1995.0061
- Stitt, S. (1996). An international perspective on food and cooking skills in education. *British Food Journal*, 98(10), 27-34. doi:10.1108/00070709610153795
- Sutton, D. (2006). Cooking skills, the senses, and memory: the fate of practica knowledge. En E. Edwards, C. Gosden y R. Philips (Eds.), *Sensible Objects: Colonialism, Museums and Material Culture* (pp. 87-113). New York, Unitet States of America: Berg.
- Sutton, D. (2009). The maindful kitchen, the embodied cook: tools, technology and knowledge transmission on a Greek Island. *Material Culture Reviur*, 70, 63-68.
- Sydner, Y., Fjellström, C., Lumbers, M., Sidenvall, B., y Raats, M. (2007). Food Habits and Foodwork. *Food, Culture & Society*, 10(3), 367-387. Recuperado a partir de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2752/155280107X239845?journalCode=rffc20>
- Szabo, M. (2013). Foodwork or Foodplay? Men's Domestic Cooking, Privilege and Leisure. *Sociology*, 47(4), 623-638. doi:10.1177/0038038512448562
- Szabo, M. (2014a). «I»m a real catch': The blurring of alternative and hegemonic masculinities in men's talk about home cooking. *Women's Studies International Forum*, 44, 228-235. doi:10.1016/j.wsif.2013.08.003
- Szabo, M. (2014b). Men nurturing through food: Challenging gender dichotomies around domestic cooking. *Journal of Gender Studies*, 23(1), 18-31. doi:10.1080/09589236.2012.711945
- Ternier, S. (2010). Understanding and measuring cooking skills and knowledge. *Studies by Undergraduate Researchers at Guelph -SURG-*, 3(2). Recuperado a partir de <https://journal.lib.uoguelph.ca/index.php/surg/article/view/1122/1668>
- Thompson, C. (1996). Caring Consumers: Gendered Consumption Meanings and the Juggling Lifestyle. *Journal of Consumer Research*, 22(4), 388. doi:10.1086/209457
- Tyrrell, R., Townshend, T., Adamson, A., y Lake, A. (2015). 'Im not trusted in the kitchen': food environments and food behaviours of young people attending school and college. *Journal of Public Health*, pp.1-11. doi:10.1093/pubmed/fdv030
- Underwood, F. (1890). *Cookery for Working-Men's Wives*. New Almaden, California, Unitet States of America: Applewood Books. Recuperado a partir de [https://books.google.com/books?id=zjHuMc6U\\_-kC&pgis=1](https://books.google.com/books?id=zjHuMc6U_-kC&pgis=1)
- Utensilios de Cocina. (2010). Cocottes. Recuperado 15 de mayo de 2014, a partir de <http://www.cocottes.es/>
- van der Horst, K., Brunner, T., y Siegrist, M. (2010). Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. *Public Health Nutrition*, 14(2), 239-

245. doi:10.1017/S1368980010002624

- van't Riet, J., Sijtsema, S., Dagevos, H., y De Bruijn, G. (2011). The importance of habits in eating behaviour. An overview and recommendations for future research. *Appetite*, 57(3), 585-96. doi:10.1016/j.appet.2011.07.010
- Villani, A., Egan, T., Keogh, J., y Clifton, P. (2015). Attitudes and beliefs of Australian adults on reality television cooking programmes and celebrity chefs. Is there cause for concern? Descriptive analysis presented from a consumer survey. *Appetite*, 91, 7-12. doi:10.1016/j.appet.2015.03.021
- Villareal, A. (2007). Métodos de cocción. *Boletín de nutrición Nestle FoodServices*. Recuperado a partir de [https://www.nestleprofessional.com/mexico/es/Documents/nutri-pro/nutripro\\_2.pdf](https://www.nestleprofessional.com/mexico/es/Documents/nutri-pro/nutripro_2.pdf)
- Virudachalam, S., Long, J., Harhay, M., Polsky, D., y Feudtner, C. (2013). Prevalence and patterns of cooking dinner at home in the USA: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2007–2008. *Public Health Nutrition*, 17(05), 1022-1030. doi:10.1017/S1368980013002589
- Wales, M. (2009). Understanding the role of convenience in consumer food choices: a review article. *Studies by Undergraduate Researchers at Guelph -SURG-*, 2(2), 40-48. Recuperado a partir de <https://journal.lib.uoguelph.ca/index.php/surg/article/view/983/1430>
- Walters, L., y Stacey, J. (2009). Focus on Food: Development of the Cooking with Kids Experimental Nutrition Education Curriculum. *Journal of nutrition education and behavior*, 41(5), 371-373.
- Wansink, B. (2004). Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers\*. *Annual Review of Nutrition*, 24(1), 455-479. doi:10.1146/annurev.nutr.24.012003.132140
- Warde, A. (1999). Convenience food: space and timing. *British Food Journal*, 101(7), 518-527. doi:10.1108/00070709910279018
- West, E., Lamp, C., Joy, A., Murphy, S., Hudes, M., Bunch, S., y Wright, J. (1999). Food preparation practices influence nutrition. *California Agriculture*, 53(1), 29-32. Recuperado a partir de <http://californiaagriculture.ucanr.edu/landingpage.cfm?article=ca.v053n01p29&abstract=yes>
- Wethington, E. (2005). Overview of the Life Course Perspective: Implications for health and nutrition. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(3), 115-120.
- Wiig, K., y Smith, C. (2009). Factors Affecting Low-income Women's Food Choices and the Perceived Impact of Dietary Intake and Socioeconomic Status on Their Health and Weight. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(4), 242-253. doi:10.1016/j.jneb.2008.07.003
- Wills, K., Backett-Milburn, K., Roberts, M., y Lawton, J. (2011). The framing of social class distinctions through family food and eating practices. *The Sociological Review*, 59(4), 725-740.
- Wrieden, W., Anderson, A., Longbottom, P., Valentine, K., Stead, M., Caraher, M., ... Dowler, E. (2007). The impact of a community-based food skills intervention on

cooking confidence, food preparation methods and dietary choices - an exploratory trial. *Public health nutrition*, 10(2), 203-11. doi:10.1017/S1368980007246658

Yates, L., y Warde, A. (2015). The evolving content of meals in Great Britain. Results of a survey in 2012 in comparison with the 1950s. *Appetite*, 84, 299-308. doi:10.1016/j.appet.2014.10.017

Zong, G., Eisenberg, D., Hu, F., y Sun, Q. (2015). *Eating more homemade meals may reduce risk of Type 2 diabetes*. Orlando, Florida: American Heart Association. Recuperado a partir de <http://newsroom.heart.org/news/eating-more-homemade-meals-may-reduce-risk-of-type-2-diabetes?preview=cd73>

## ANEXOS

### ANEXO I. Términos culinarios

**Atole:** la palabra atole es una derivación de la voz náhuatl *atolli* y significa "agua en movimiento" o "agua removida". Es una bebida de origen prehispánico, hecha a base de maíz hervido con leche y agua, endulzada con piloncillo —un tipo de azúcar morena—. Los más comunes son saborizados con vainilla, fresa y chocolate, pero cada estado del país tiene su propia versión. Son la bebida que por excelencia acompaña a los tamales (Delicias prehispánicas, 2012).

**Bechamel:** salsa a base de harina, que dependiendo del lugar puede ser de trigo o de maíz, sofrita en una grasa que dependiendo igualmente del país es mantequilla o aceite, se le añade leche entera —removiendo sin descanso para que no se formen grumos— y se condimenta con nuez moscada (Azcoytia, s. f.).

**Chirivía** (pastinaca sativa): es una raíz que se emplea como hortaliza, físicamente muy parecida a la zanahoria, aunque es más pálida y con sabor más intenso (Azcoytia, 2008).

**Coca de pinyons:** las cocas son unos de los dulces que se ofrecían a los dioses griegos y romanos. Las cocas son muy antiguas y se ha documentado sobre ellas desde que existe la escritura. En el campo bajo, las tierras tarragonesas y en la comarca de Lleida las cocas tienen mucha tradición. Se hacen siempre para los festejos mayores, para cualquier fiesta o para un convite con amigos a manera de postre después de la comida. La coca de *pinyos* es una de las más valoradas<sup>260</sup>.

**Carquinyolis:** son una especie de pastas secas típicas de Cataluña<sup>261</sup>.

**Cocotte:** olla hecha de hierro fundido esmaltado, es una aleación de hierro rica en carbono y recubierta de esmalte, compuesto principalmente de vidrio. Se trata de uno de los materiales que mejor retienen el calor, difundiéndolo lentamente y repartiéndolo de forma homogénea (Utensilios de cocina, 2010).

**Cuscús:** el cous cous, cous-cous, alcuzcuz o kuskusús, es un plato tradicional de la cocina de África del norte, hecho a base de sémola de trigo duro, y a veces de cebada o de trigo verde, este último en Túnez especialmente (Larmangue, 2014).

**Enchiladas:** plato que se elabora con tortilla de maíz bañada en alguna salsa en la que se utiliza uno o varios chiles para su preparación. Dependiendo del estilo o región del país en donde son elaborados, las enchiladas pueden rellenarse de carnes: pollo, pavo, res o queso, y ser acompañadas de alguna guarnición adicional a manera de *topping*, que generalmente consiste en cebolla fresca picada o en rodajas, lechuga, crema de leche y queso (González, 2012).

---

<sup>260</sup> Información obtenida de la observación participante del curso "passtiseria catalana" impartido por Albert Iglesias.

<sup>261</sup> Información obtenida de la observación participante del curso "passtiseria catalana" impartido por Albert Iglesias.

**Escudella de carn d'olla:** antes era un plato de uso diario y de cocina campesina. Hasta 1936 era un plato de los días laborables con más o menos riqueza de ingredientes y los domingos: arroz. Hoy en día es un plato para festividades, típico en Navidad. La *escudella* está compuesta por carne y huesos de cerdo, ternera y verduras (Manu, 2012).

**Fideuà:** del valenciano *fideuà*. F. Plato semejante a la paella hecho con fideos en lugar de arroz (Real Academia Española [RAE], 2001a).

**Fricandó:** cierto guisado de la cocina francesa (RAE, 2001b).

**Gamas de los alimentos:** de acuerdo con la Procuraduría Federal del Consumidor [PROFECO] (2009) existe una clasificación de alimentos desde hace varias décadas denominada *gamas*, agrupa frutas, hortalizas y alimentos preparados. Las características de cada categoría de la nomenclatura gama son las siguientes.

**Gama I:** son los alimentos frescos, verduras y todo tipo de carnes que simplemente se refrigeran para conservarlos.

**Gama II:** son los alimentos enlatados, conservas o vegetales donde ya existe un tratamiento térmico para su conservación.

**Gama III:** en esta clasificación se incluyen todos los alimentos congelados.

**Gama IV:** esta gama también es conocida como alimentos mínimamente procesados y son particularmente vegetales y frutas cuidadosamente seleccionados, lavados, desinfectados y troceados a los cuales se les elimina el agua. Una vez realizado dicho proceso, se envasan y quedan listos para el consumo. Por ejemplo, las ensaladas que se venden en bolsas flexibles o charolas y que traen incluso aderezo y crotones. Estos alimentos no sufren ningún tratamiento térmico, se caracterizan por ser crudos y venderse frescos.

**Gama V:** son alimentos preparados y cocidos que tienen la característica de conservar el sabor de un plato “recién hecho”. El proceso de manufactura comprende: cocinar, envasar, quitar el oxígeno, sellar y refrigerar. El consumidor lo único que debe hacer es calentarlo y consumirlo.

**Hojaldre:** masa de harina muy sobada con manteca que, al cocerse en el horno, forma muchas hojas delgadas superpuestas (RAE, 2001c).

**“Mariquitas”:** también conocidas como chicharitas o chips de plátano. Se preparan haciendo cortes finos en rodajas del plátano verde, se fríen en aceite o manteca de cerdo hasta quedar doradas y se añade sal<sup>262</sup>.

**Masa brisa:** masa quebrada o la pasta brisa (galicismo de *pâte brisée*) es un tipo de masa dura empleada para bases tanto de tartas como tartaletas dulces y saladas. Al ser cocinada al horno forma una costra consistente (Directo al paladar, 2009).

**Mousse:** Plato preparado con claras de huevo que dan consistencia esponjosa a los ingredientes dulces o salados que lo componen (RAE, 2001d).

**Pastissets de Tortosa:** dulce —tipo empanadilla— se constata su elaboración desde la época medial, existen diversas recetas para elaborarlos<sup>263</sup>.

---

<sup>262</sup> Información obtenida de la observación participante del curso “*cuinat cultura cubana*” impartido por Isabel Holgado.

**Picada:** la picada se utiliza en la cocina catalana para ligar salsas o reforzar los guisos —realzar el sabor del guiso—. Hay diferentes picadas, la base para prepararla es mezclar pan frito o galletas, ajo, frutos secos, plantas aromáticas diversas, se machaca en el mortero hasta formar una pasta espesa (Sabor mediterráneo, s. f.-b).

Inés Butrón, una de nuestras informantes, crítica gastronómica en [www.atable.es](http://www.atable.es) y cocinera con experiencia de más de 20 años, describe así la picada:

Hay muchas, de pan, de frutos secos, de chocolate de toda clase de especias, de toda clase de hierbas de licores de todo tipo, vinos, vinos rancios, vinos dulces, la picada se hace un mortero y que vuelca al final en un guiso y lo que hace es “redondearlo”, llenarlo de sabor y de aroma. Lo has de tirar en el último momento y dejar que haga un 5 minutos una última ebullición y luego dejarlo reposar para que todos los sabores se ligen y eso es lo que distingue a la cocina catalana y es muy rica. Inés (B, 48, E, PH).

**Propiedades organolépticas** (o características): Dicho de una propiedad de un cuerpo: Que se puede percibir por los sentidos (RAE, 2001e).

**Quiche:** pastel hecho con una base de pasta sobre la que se pone una mezcla de huevos, leche y otros ingredientes y se cuece al horno (RAE, 2001f).

**Sofrito:** es una de las salsas básicas en los guisos. Constituye una base con que se elaboran la mayoría de los platos guisados de la cocina mediterránea. Se puede decir que no hay guiso sin sofrito (Sabor mediterráneo, s. f.-a). Esta salsa base o básica se prepara al sofreír (freír) en aceite de oliva cebolla y tomate. Además se pueden agregar diversos vegetales como puerro, zanahoria o pimiento. La elección de los ingredientes depende de las preferencias alimentarias “el gusto” de la cocinera o de las personas que comerán el plato preparado.

**Tamales:** proviene de la palabra *tamalli* del náhuatl que significa envuelto. Son una preparación de origen prehispánico. Elaborados con masa de maíz rellena de carnes, vegetales, chiles, frutas, salsas y otros ingredientes, envuelta en hojas de maíz o plátano y cocinados al vapor. Pueden tener sabor dulce o salado. Igual que hoy, los tamales eran un alimento para las grandes fiestas, se preparaban siempre en forma colectiva para agradecer la fertilidad de la tierra, en eventos sociales y como ofrenda a los muertos (Gironella, 2011; “México posee la mayor variedad de tamales en el mundo”, 2009).

**Tamizar:** pasar algún ingrediente por el tamiz para separar o depurar las partes finas de las gruesas "tamizar la harina; tamizar una salsa".

**Técnicas de cocción:** se derivan de los métodos de cocción. Algunas de las más comunes en el ámbito doméstico son:

**A la cazuela (o *casseroing*, del francés a *casserole*):** la comida es cocinada y servida en el mismo recipiente. Se refiere a la cocción lenta de vegetales y carnes con líquido y en el horno. También puede referirse a un plato (Oxford dictionaries, s. f.).

**Asar:** cocer y dorar al contacto con calor —seco—. Es un método empleado cuando se busca dejar una costra en el alimento cocinado. Puede emplearse el horno para este método (Villareal, 2007).

---

<sup>263</sup> Información obtenida de la observación participante del curso "passtiseria catalana" impartido por Albert Iglesias.

**Asar la plancha:** cocimiento por contacto por calor radiante (Villareal, 2007).

**Empanar:** se refiere a la acción de rebozar un alimento con pan rallado antes de cocinarlo; generalmente antes de rebozar se pasa el alimento por algún ingrediente como huevo batido, leche, entre otros para facilitar que el pan se adhiera y/o ligue al alimento.

**Escalfar:** también referido como pochar, es cocer un alimento en un líquido: agua, caldo, leche, salsa o mantequilla, a una temperatura inferior al punto de ebullición. Esta es la principal diferencia entre escalfar y escaldar, el escaldado se realiza en el líquido hirviendo y en tiempo reducido. Los alimentos ideales para utilizar este método de cocción son los que poseen un alto contenido en proteínas y son firmes, como los pescados y las carnes, así se consigue que conserven su forma, que no pierdan mucho volumen y que resulten jugosos, pero siempre y cuando se controle la temperatura.

El término **pochar** se utiliza más a menudo con los vegetales, por ejemplo al sofreír cebolla, pimientos o tomates, se están cocinando en su propio jugo y generalmente en el medio graso utilizado que suele ser aceite (Carrera, 2013).

**Estofar:** al igual que al guisar, es un método de cocción en el que se emplea calor húmedo, se realiza una cocción lenta que ayuda a reblandecer las fibras musculares y tejido conectivo resultando así carnes tiernas. Sin embargo, a diferencia de guisar, se utilizan piezas grandes de carne, las cuales son cubiertas parcialmente con líquido (Carrera, 2013).

**Freír:** cocción por inmersión en aceite (Carrera, 2013).

**Guisar:** método de cocción lento en el que se emplea calor húmedo, ello ayuda a reblandecer las fibras musculares y tejido conectivo con la finalidad obtener carnes tiernas. A diferencia de estofar, se utilizan pequeñas piezas de tamaño uniforme que están totalmente inmersas en el líquido (caldos) (Carrera, 2013).

**Hervir:** cocción de un alimento por inmersión en un líquido que puede partirse con el líquido en frío, a punto de hervir o hirviendo (Carrera, 2013).

**Hornear (o rustir):** hornear y rustir son dos métodos de cocción de calor seco. En ambas técnicas se utiliza aire caliente para conducir el calor, por lo general a 300°F o más. En ambos métodos, la comida queda color marrón en el exterior, le añade textura crujiente y sabor al cocinarse en su propio jugo. Antes el rustido se realizaba sobre una llama directa —asar— hoy se hace en el horno. Si bien estos métodos de cocción son casi idénticos en la cocina, hay algunos puntos que los diferencian como:

- a) *la estructura de los alimentos:* éste es el principal factor que diferencia a estos métodos de cocina aparte. Rustir, aplica a alimentos que son de estructura sólida antes de que comience el proceso de cocción, carne y verduras, mientras que al hornear se emplean alimentos que carecen de estructura y que se convertirán en sólidos como tartas o madalenas;
- b) *la temperatura:* por lo general se dice que el rustido requiere temperaturas más altas, 400°F o superiores, mientras que la cocción al hornear se produce a temperaturas más bajas, hasta 375°F;
- c) *el contenido de grasa:* mientras que muchos productos horneados contienen grasa en el interior, un revestimiento exterior de grasa, como las verduras o

carne cepillado con aceite de oliva, es un indicador de rustir o asar al horno; *cacerola cubierta*: Al rustir se emplea típicamente una cacerola sin tapa, mientras que los alimentos que se cuecen pueden estar cubiertos, aunque no todos, por ejemplo las tartas (Carrera, 2013).

**Rebozar:** recubrir un alimento antes de freírlo o cocinarlo al horno con ingredientes como harina y huevo u otros. Una vez cocinado queda envuelto en una costra más o menos crujiente.

**Saltear:** es un método de cocción en el que se emplea un *wok* o cazuela profunda y los alimentos son cocinados con poca cantidad de grasa con una llama relativamente alta. Se vierten inicialmente condimentos y luego los alimentos a saltear. Durante la aplicación de este método de cocción es importante mantener los alimentos en movimiento para evitar que se quemen (Carrera, 2013).

**Sofreír:** Freír en una sartén alimentos, generalmente verduras.

**Vapor:** cocción mediante calor y humedad, el líquido —generalmente agua— se encuentra separado de los alimentos, estos se cuecen por vapor que despiden el líquido hirviendo. Para realizar este tipo de cocción se puede emplear una vaporera o una rejilla que contenga los alimentos arriba del líquido de cocción (Villareal, 2007).

**Tostones:** hechos con plátano macho verde cortado en rodajas gruesas, es freído dos veces, una inicial y posteriormente se aplanan mecánicamente y se fríen por segunda ocasión, una vez dorados, se les añade sal<sup>264</sup>.

**Maduritos:** se elaboran con plátano macho maduro en cortes longitudinales, se fríe en aceite o manteca<sup>265</sup>.

**Yuca con “mojo criollo” de naranja agría:** la yuca es una planta de América tropical, de la familia de las Liliáceas, con tallo arborescente, cilíndrico, lleno de cicatrices, de 15 a 20 dm de altura, coronado por un penacho de hojas largas, gruesas, rígidas y ensiformes. Tiene flores blancas, casi globosas, colgantes de un escapo largo y central, y raíz gruesa, de la que se saca harina alimenticia. Se cultiva en Europa como planta de adorno (RAE, 2001g). La raíz de la yuca es un tubérculo comestible. El mojo criollo se elaboró con cebolla, ajos, aceite vegetal y el zumo de una naranja agría que se puede sustituir por limón o vinagre y sal<sup>266</sup>.

**Ropa vieja:** es un plato popular del Caribe, especialmente Cuba, Panamá, Puerto Rico y la República Dominicana. Se trata de un bistec de falda rallado en una base de salsa de tomate. El origen de la ropa vieja es de las Islas Canarias (España), como el último lugar en donde los barcos de España se detendrían en el camino a las Américas o de regreso a España. Así es como ropa vieja llegó a la isla, con los inmigrantes de Canarias. En la

---

<sup>264</sup> Información obtenida de la observación participante del curso “*cuinat cultura cubana*” impartido por Isabel Holgado.

<sup>265</sup> Información obtenida de la observación participante del curso “*cuinat cultura cubana*” impartido por Isabel Holgado.

<sup>266</sup> Información obtenida de la observación participante del curso “*cuinat cultura cubana*” impartido por Isabel Holgado.

versión original de “Ropa Vieja” figuran restos de comida, pero más tarde se convirtió en un plato de carne desmenuzada con garbanzos y patatas en las Islas Canarias. El plato nacional es una característica de Cuba y no tiene garbanzos o las patatas, es sólo la carne desmenuzada en salsa<sup>267</sup>.

**Vichyssoise:** es una crema elaborada con puerro, patata, cebolla, leche y nata, aunque puede incluir otros ingredientes.

**Wok:** una especie de sartén redonda y es característica por ser abombada en el fondo, el tamaño medio es de 30 cm o más de diámetro. Suele estar hecha de acero, hierro fundido o aluminio.

---

<sup>267</sup> Información obtenida de la observación participante del curso “*cuinat cultura cubana*” impartido por Isabel Holgado.

## ANEXO II. Perfiles de las informantes

A continuación presentamos datos complementarios acerca de nuestros informantes. Inicialmente ampliaremos información sobre las voluntarias de los grupos de discusión y las entrevistas y posteriormente sobre las personas que cumplieron las encuestas aplicadas en los CC de Barcelona.

**Ethel** nació en Callao (Perú), reside en la ciudad de Barcelona hace más de 20 años. Cocinera quien disfruta de las labores culinarias y desde la infancia (no indicó la edad) guiada por su propia motivación personal o gusto por la cocina prefería ayudar a su madre en las tareas culinarias que no en el resto de las labores del hogar, de esas, se encargaba su hermana mayor. Actualmente su cocina se caracteriza por incluir platos y sabores de los lugares en los que ha vivido y visitado.

**Docoloz** nació en Melilla, España. Hija de padres comerciantes se considera afortunada por no haber pasado hambre en la época de las post guerra. Docoloz no solía estar por casa cuando su madre cocinaba debido a que desempeñaba trabajos remunerados fuera del hogar pero aprendió a cocinar porque “no quedaba otro remedio” una vez que contrajo nupcias.

**Margarita** de Lugo, España y en el grupo de discusión dijo vivir en Barcelona desde hacía más de 44 años. Reconoce no gustarle la cocina y aunque aprendió a cocinar por “obligación” y desarrollo esta actividad desde que se casó, ahora, que sus hijos se han emancipado y su marido jubilado, suele compartir las tareas culinarias con este último quien desde su jubilación participa cada día en las actividades relacionadas con la planificación, compra, almacenamiento y preparación de los alimentos.

**Silvia Z** nació en Chile y ha vivido en Argentina y Barcelona, en esta última ciudad desde hace 31 años (al momento de su participación en el grupo de discusión). Ella desde pequeña le ha gustado cocinar, condición que favoreció su aprendizaje culinario. Actualmente su cocina suele caracterizarse por la elaboración comida de Argentina y España en general, sobre la cocina Chilena dijo que dado que salió de Chile siendo una adolescente suele hacer apenas algunos platos de esta gastronomía.

**Carmen** nació en España, incursionó en la cocina desde joven. En casa de sus padres solía hacer postres para diferentes ocasiones. Relató que aprendió a cocinar bajo la enseñanza de su madre y hermana mayor. Posterior a contraer nupcias se ha hecho responsable de la alimentación de su familia. Reconoce que le gusta la cocina, tanto la dulce como la salada. Actualmente junto con su hija (Marta) han hecho un compendio de recetas de postres que comparten a la comunidad cibernauta mediante el blog Galeteria <http://galeteria.blogspot.com.es/>

**Pilar** de España, desde pequeña recuerda haber participado en las tareas culinarias del hogar al ayudar a su madre. También reconoce que como parte de las inquietudes culinarias de su padre, solían —cada sábado— salir a comer a algún sitio por los alrededores de Barcelona. “los sábados por la mañana nos íbamos a conocer restaurantes de pueblos de Cataluña que le habían dicho [a mi padre] que estaban bien entonces yo conozco muchos restaurantes [...] porque cada sábado íbamos a conocer un

restaurante”. Destacó, de sus memorias de las rutas culinarias (parte de las trayectorias familiares), el inicio de su gusto por la comida y el entrenamiento de su sentido del gusto, ya que sus padres le permitían ordenar lo que ella deseara de la carta, sin restricciones.

Supongo que es la educación del gusto al suerte de tener un padre que le gustaba comer y que le gustaba llevarnos a sitios, ir probado [...] y el hecho de que nunca me han hecho comer el menú de niños [...] yo la carta era libre y yo podía coger lo que quería, siempre tenía platos que me encantaban. Pilar (B, 51, JC, S).

Actualmente comparte en el blog <http://delicies.blogspot.com/> información relacionada con diversas temáticas de la cocina, de entre las cuales destacamos críticas gastronómicas a restaurantes de Cataluña, recomendaciones de recetas (hechas por ella o bien de amigos cercanos) y sugerencias de libros de cocina, por mencionar algunas.

**Susanna** nació en España, desde pequeña aprendió a cocinar producto de las enseñanzas de su madre y abuela. Actualmente vive con su pareja quien muy ocasionalmente participa en las actividades de la cocina. Ella es la responsable principal de todas las tareas involucradas en la preparación de los alimentos. Reconoció que prefiere elaborar comida salada que no postres.

**Anna** nació en Cataluña y siempre ha vivido ahí, se considera ser una persona que no le gusta cocinar. Sin embargo a pesar de ello reconoció: “me gusta tener libros de cocina [y] tengo bastantes”. Comenzó a desempeñarse en las labores culinarias por asociarla como parte del rol de esposa y madre. Es usuaria habitual de la Thermomix®.

**Inés** nació en Cádiz España y ha vivido en Barcelona desde que se emancipó por estudios. Ha trabajado como periodista y escritora gastronómica. En su haber cuenta con la autoría de los libros como: “Comer en España. De la succulencia a la vanguardia”, “Ruta gastronómica por Andalucía”, “Ruta gastronómica por Cantabria” y “Ruta gastronómica por Galicia”. En su blog <http://www.atable.es/> comparte sus pasiones: “recetas y letras”. Ahí es posible encontrar recetas, noticias relacionadas con el mundo de la gastronomía, “gastroexperiencias” dónde comparte sus opiniones sobre restaurantes, entre otras aportaciones.

**Martina** hija de padres migrantes nació en Francia. Casada con un español, vive en Barcelona desde hace 18 años, con un trabajo a medio tiempo, ella es la única responsable de desempeñar las labores de la cocina en su hogar. Es esposa y madre de dos hijos. Reconoció que prefiere preparar postres que no otro tipo de comida.

**Marisa** de Argentina, pero hace años que reside en España. Actualmente está en el paro y vive sola. Le gusta comer “yo soy gorda de alma, porque me encanta comer”, sin embargo no asoció este placer con sus trayectorias culinarias, las transiciones en su vida, en especial una vez que se divorció que comenzó su andar en los terrenos culinarios.

[...] me casé y mi suegra [...] todos los días me mandaba la vianda con la comida o sea que estaba yo como una reina, bueno y luego ya me divorcié estaba sola y la verdad que recién hace unos años estoy indagando en la cocina. Marisa (B, 45, P, S).

**Ariev** de padres portugueses nació en Portugal y emigró en los primeros años de su infancia a Venezuela, ahí creció junto a sus cinco hermanos. Como consecuencia de los múltiples viajes que sus padres realizaban cuando era una niña, ella y sus hermanos “aprendieron a cocinar”. Ha vivido en dos periodos de su vida en Barcelona por estudios

de máster y posteriormente de doctorado, mismo que realizaba al momento de la entrevista. Reconoció gustarle comer, incluso señaló “tengo un pelín, pelín, no llego a calificar, porque me he hecho los estudios el síndrome del atracón”. Así mismo considera “placer cocinar para otros”. También relato que desde hace años con la finalidad de controlar su peso se ha asesorado de nutricionistas, información de la que se ha valido para modificar algunas de sus prácticas culinarias.

**Muntsa** de España, desde pequeña le ha gustado participar en la cocina. Considera que “saber cocinar” es un recurso importante y ello la impulsa a participar de las actividades culinarias junto con su hija.

**Helena** nació en Barcelona, desde hace 17 años, cuando contrajo nupcias, cambió su residencia a Masnou. Desde niña le ha gustado la cocina por considerarla una actividad manual. Sin embargo debido diversas circunstancias del día a día, dijo sentirse agobiada, estresada y cansada de realizar las tareas culinarias en el hogar.

**Alessandra**, italiana de nacimiento, durante los primeros 21 años de su vida reconoció no interesarse por la cocina, más tarde, cuando comenzó a vivir con su pareja descubrió “que tenía alma de maruja” y se interesó por el desarrollo de las actividades culinarias, condición que ha favorecido positivamente su aprendizaje culinario. Al momento de la entrevista hacía 5 meses que residía en Barcelona.

**Olga** nació en Miranda de ebro, en Burgos, pero al cabo de unos meses posteriores a su nacimiento su familia emigró a Barcelona, por lo que prácticamente toda su vida ha residido en esta ciudad. Después de su participación en el grupo de discusión, fue una de las informantes que decidimos entrevistar para indagar con mayor profundidad sobre algunos argumentos que presentó en el grupo. Al momento de la entrevista estaba próxima a dejar el hogar de su madre para ir a vivir con sus dos hijas. Esta condición, aunada a diversos cambios de su itinerario vital ha modificado la importancia que Olga percibía sobre la elaboración de las comidas en el hogar. En este sentido expresó diversas intenciones sobre cómo planificaba involucrarse e involucrar más a sus hijas en la preparación de las comidas.

**Bona** nació en Barcelona, pero ha vivido en Alemania algunos años. Aunque nunca se interesó por las actividades culinarias, “ayudaba” en la ejecución de tareas puntuales cuando vivía en casa de sus padres. Al emanciparse cuando contrajo nupcias fue cuando “de verdad aprendí [a cocinar], fue con un libro de recetas de cocina”. Debido al influjo de diversas transiciones en su itinerario vital y asociaciones de sentimientos y emociones (negativos) con la cocina, ahora, busca pasar el menos tiempo posible en el desempeño de estas actividades.

**Marilo** de España. Mientras habitaba en casa de sus padres poco participa en las actividades culinarias por no considerarlas de su interés. Cuando se emancipó y producto de cambios en su vida su manera de percibir la cocina cambió. Ahora considera la cocina como una actividad que además de placentera, es importante para llevar a cabo una buena alimentación.

**Natieli** nació en Francia, su interés por la cocina como sus incursiones culinarias han ido de menos a más conforme el pasar de los años. Además de señalar sus primeros recuerdos culinarios en el hogar materno como parte de su aprendizaje culinario, los

cursos (obligatorios) durante su paso por instituciones educativas también fueron un referente en su aprendizaje. Actualmente por condiciones de su itinerario vital quien mayormente dedica tiempo a la elaboración de las comidas e, su pareja, condición considerada por Natieli como “una suerte”.

**Silva V** nació en Barcelona y ahí ha vivido toda su vida. Considera la cocina como mucho trabajo. No considera “que cocine bien” y busca alternativas para darle solución a sus tomas alimentarias, que no preparar ella misma sus alimentos.

**Teresa** de Santander, España, se ha mudado a Barcelona desde hace 6 meses. Reconoció nunca interesarse por la elaboración de las comidas en el hogar. Así mismo dijo no sentirse muy confiado en su desempeño culinario “yo abro la nevera y sí yo iba a preparar un puré o iba a preparar unas lentejas y si no hay esto, digo pues vaya ya tengo que cambiar de cosa [se ríe] soy muy cuadrículada”. Reveló que con el paso del tiempo su interés por la cocina y los alimentos se ha modificado y ahora:

[...] a través de los amigos, de haber viajado fuera un poquito, me ha dado otra perspectiva de las cosas y me ha permitido conocer algo más y empezar a aprender, porque antes, pues bueno, sabía hacer muy poco, pero bueno, ahora, reconozco que ahora estoy más abierta ¿no? al tema de la cocina. Teresa (C, 39, MJ, CP).

**Juliana**, colombiana de nacimiento y naturalizada española. Desde hace más de 8 años reside en Barcelona. Dijo no interesarse nunca por las tareas domésticas ni culinarias. Mediada por sus intereses y motivación personal y debido a transiciones en su itinerario vital, Juliana ha progresivamente transformado su visión y prácticas en la cocina. Actualmente reconoce “apañárselas” y ser capaz de preverse comidas que considera “adecuadas” para cubrir sus necesidades.

**Selva**, nació en Barcelona y durante su vida ha vivido en otras ciudades de España y distintos países de Europa. Aunque de pequeña no le interesó nunca la cocina, después de emanciparse y atender médicamente una condición de trastorno de la conducta alimentaria, su manera de percibir la cocina cambió. Ahora reconoce gustarle el desempeño de estas actividades, que aunque vive sola, le dedica tiempo en el día a día para cocinar, ya que además de considerarlo placentero le permite seguir los patrones alimentarios que por priorizar el valor de la salud, ya desde hace años lleva a la práctica.

**Gara** se mudó a Barcelona desde hace más de 8 años, antes de residir en esta ciudad desde su nacimiento hasta los 20 años había vivido en Tenerife. También ha pasado periodos de su vida, por motivos de estudio, en algunas ciudades de Francia. Considera la cocina y la alimentación elementos importantes para mantener, junto con la actividad física, un estado de salud adecuado. Sus maneras de percibir la cocina han cambiado, de pequeña reconoció participar “algo en la cocina” sin tener mayor interés en ello, durante su adolescencia “tuve una etapa de: ‘no, no, no, no, no, yo no quiero cocina’ he porque eres chicas y te tienes que revelar ¿no?” condición que cambió una vez se emancipó. Ahora reconoce que disfruta de las actividades culinarias y se considera una cocinera que sigue aprendiendo.

**Rosa** hija de padres españoles siempre ha vivido en Barcelona, de pequeña no manifestó ninguna inclinación particular por las actividades culinarias a los “16 años empecé a estudiar un ciclo formativo de restauración, servicio de sala y cocina” ello le ha servido

para trabajar como camarera en diversos sitios. Tanto los conocimientos durante sus años de estudio como las experiencias laborales han influido en las maneras en las que Rosa percibe la cocina. Actualmente estudia un curso de repostería, suele elaborar platos étnicos “yo he hecho pollo con mole, pero la primera vez que lo hice fue un desastre” y en especial los patrones alimentarios vegetarianos, por considerarlos mejores para su salud y más asequibles para su presupuesto.

**Sofía** nació en Bogotá, Colombia, emigró a Barcelona por motivos de estudio. Ni en el pasado ni ahora considera la cocina como algo prioritario. Soluciona sus tomas alimentarias a partir del consumo de “cosas prácticas”, generalmente alimentos de tercera a quinta gama.

**Victoria** de Cadi, Colombia, ya desde hace más de dos años que vive en Barcelona. Destacó que “el gusto por la cocina o por cocinar yo en Colombia no lo tenía, allá me dedicaba a comer, los otros cocinaban y yo comía”. Encontró la motivación personal para cocinar cuando se mudó a Barcelona. Victoria señaló que un elemento que motivo su aprendizaje y prácticas culinarias fue mostrar la cocina colombiana en los convites a los que asistía con amigos de diferentes países. Cuando “tiene tiempo” cocina con su pareja, un chico español, como una actividad recreativa.

**Carolina** nació y vivo los primeros años de su vida en Argentina. Su familia emigró a España una vez terminó sus estudios universitarios. Considera que su motivación personal y gusto por cocinar han sido elementos que han favorecido tanto su aprendizaje como sus prácticas culinarias.

**Olivia** originaria de EUA, nació en Seattle. Descubrió su gusto por la cocina cuando se hizo responsable del desempeño de estas actividades cuando sus padres se divorciaron. Debido a que su madre estudiaba y trabajaba, Olivia, como una manera de ayudar a su madre comenzó a cocinar. Durante su proceso de aprendizaje encontró el placer de “ver lo que podía hacer” en la cocina. Tanto en EUA como en Barcelona ha trabajado en cocinas de restaurantes.

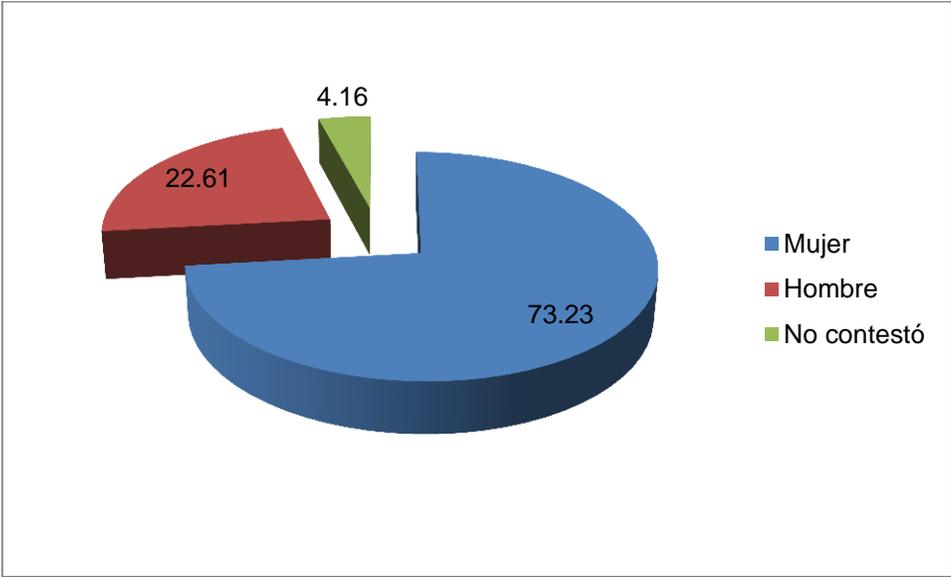
**Jimena** de Burgos, emigró a Barcelona por motivos de estudio. Reconoció haberse iniciado en la cocina, cuando niña, como un gesto de ayuda hacia su madre, quien trabajaba, además de su propia motivación para aprender las labores culinarias. Como consecuencia de su emancipación e interacciones con otras personas y los aprendizajes que como camarera en un hotel ha tenido, “ha evolucionado” su manera de cocinar, es decir, en comparación con sus inicios culinarios, ahora, nuestra informante se siente más confiada en la elaboración de las comidas.

**Marta**, hija de Carmen, también una de nuestras informantes, siempre ha vivido en Barcelona y en fechas recientes a la entrevista se había emancipado de casa de sus padres. Junto con su madre comparte la afición por la repostería debido a que “los dulces los encuentro bonitos y todo es como muy delicado, la [comida] salada no, [no] me parece bonito un plato de lentejas no es delicado” y con la finalidad de acopiar las recetas que elabora con su madre lleva su blog de cocina <http://galeteria.blogspot.com.es/>

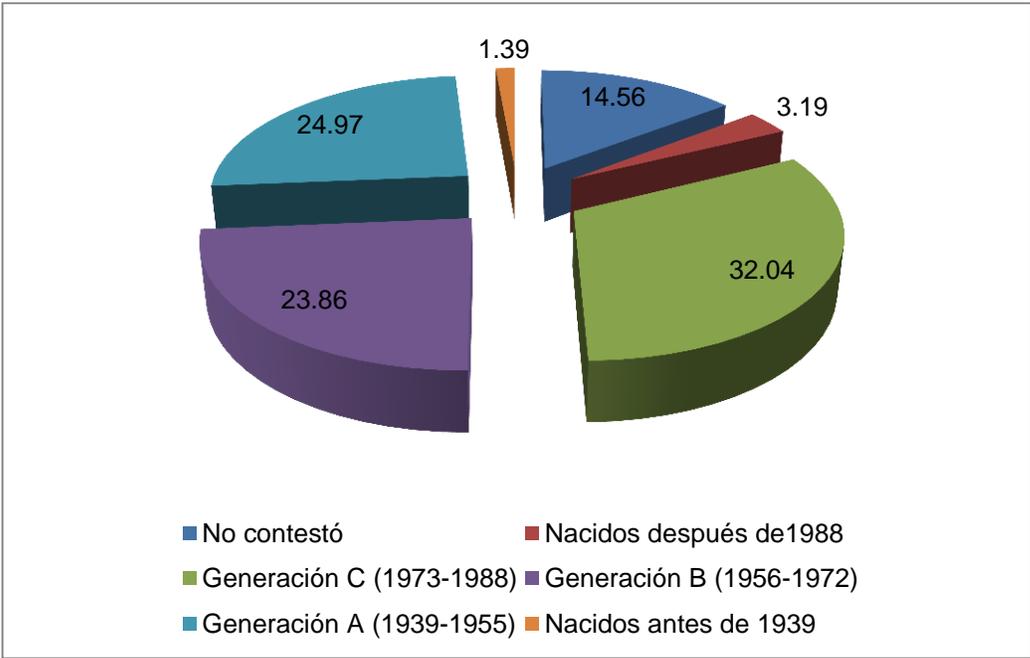
En las gráficas siguientes presentamos el perfil de los encuestados (sexo, edad, último nivel de estudios, situación laboral, conformación de los hogares, ingresos) y la frecuencia sobre la preparación de los alimentos en el hogar de los voluntarios que cumplimentaron las encuestas en los cursos de cocina impartidos en los CC de Barcelona durante el otoño del 2013.

Los porcentajes de distribución los estimamos con base a la muestra total (n= 721)

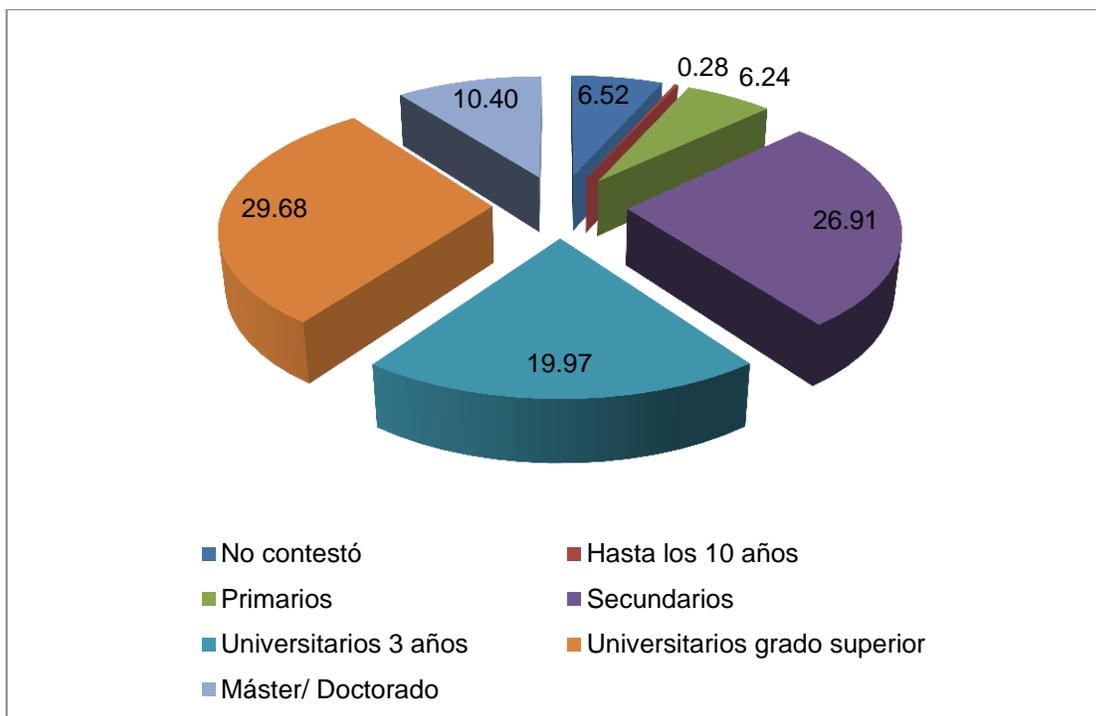
**Gráfica 11 Porcentajes de distribución de acuerdo con el sexo**



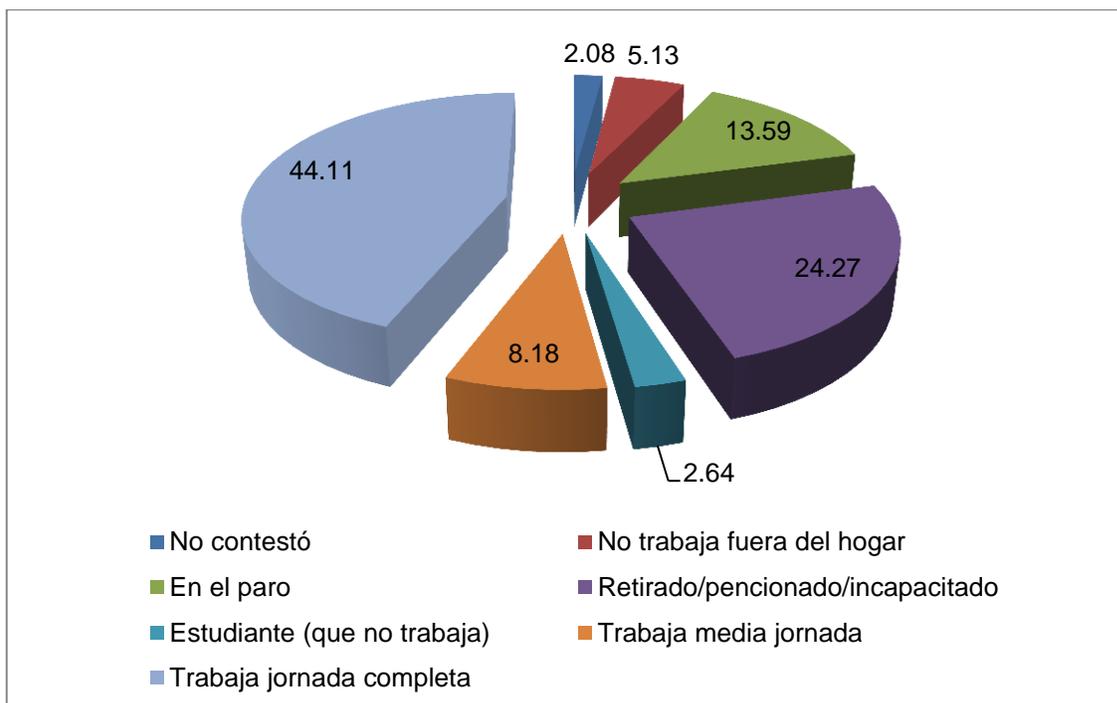
**Gráfica 12 Porcentajes de distribución por grupos generacionales**



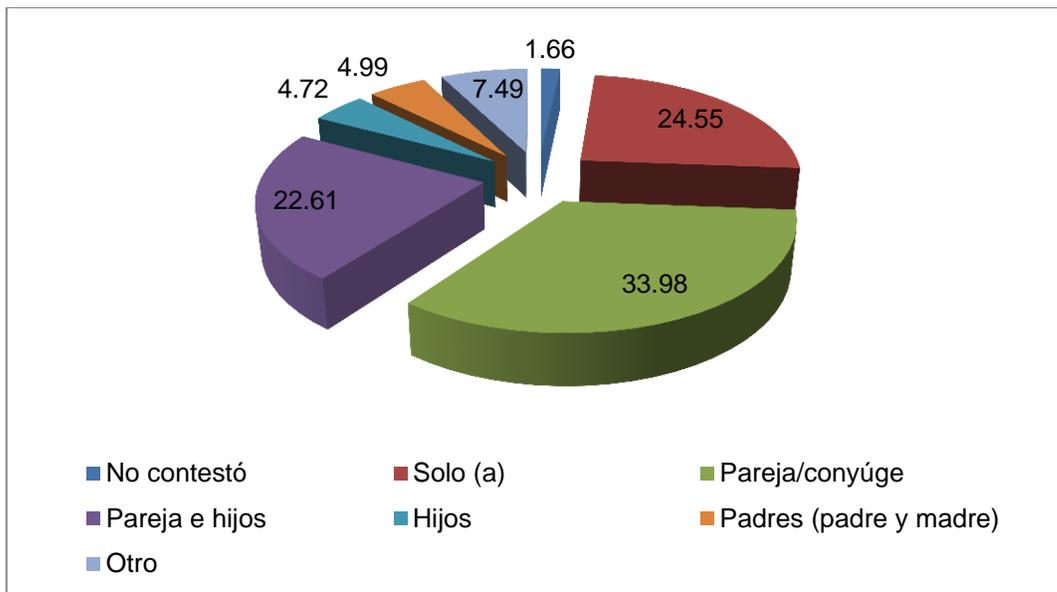
**Gráfica 13 Porcentajes de distribución de acuerdo con el nivel de estudios**



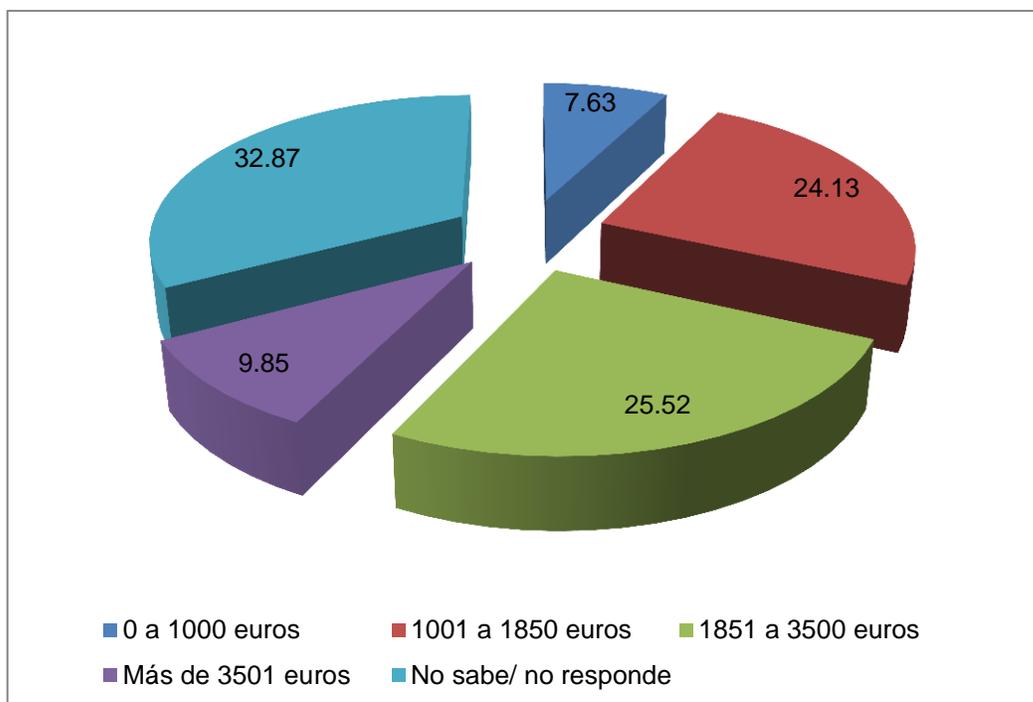
**Gráfica 14 Porcentajes de distribución de acuerdo con la situación laboral**



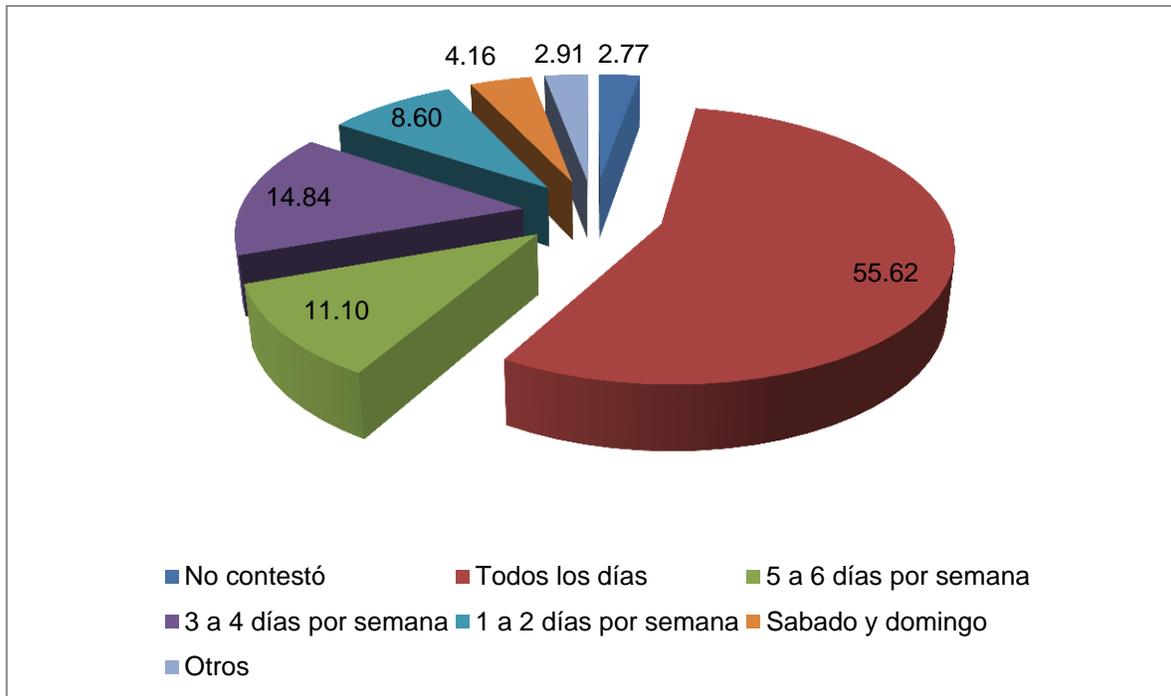
**Gráfica 15 Porcentajes de distribución según tipo de cohabitación**



**Gráfica 16 Porcentajes de distribución de acuerdo con los ingresos económicos mensuales**

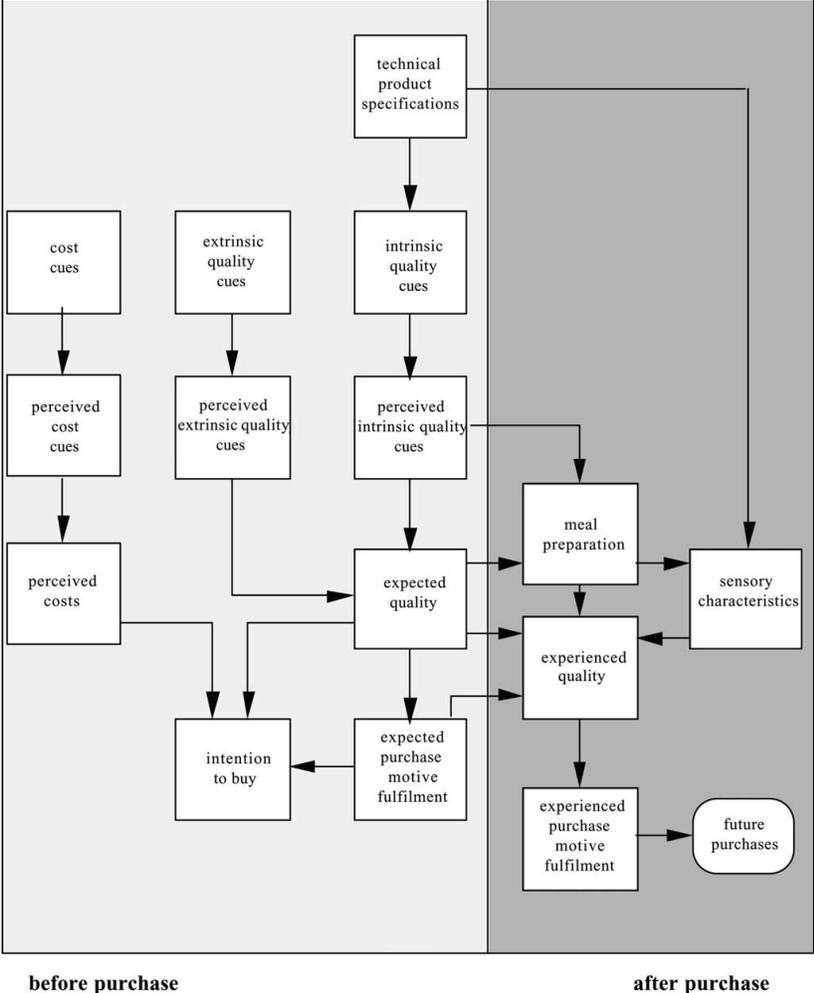


**Gráfica 17 Porcentajes de distribución según frecuencia con que se realizan la preparación de las comidas**



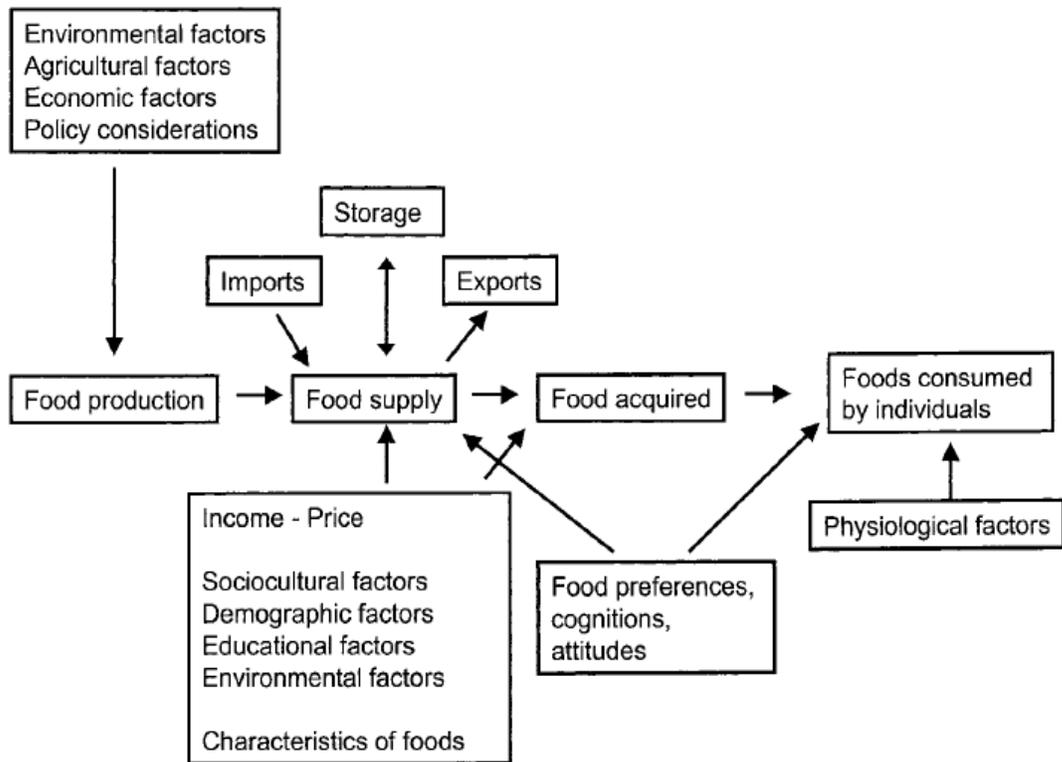
**ANEXO III. Diagramas de marcos y modelos conceptuales para el estudio de las Decisiones Alimentarias**

**Figura 8 Modelo de calidad total de los alimentos de acuerdo con Grunert**



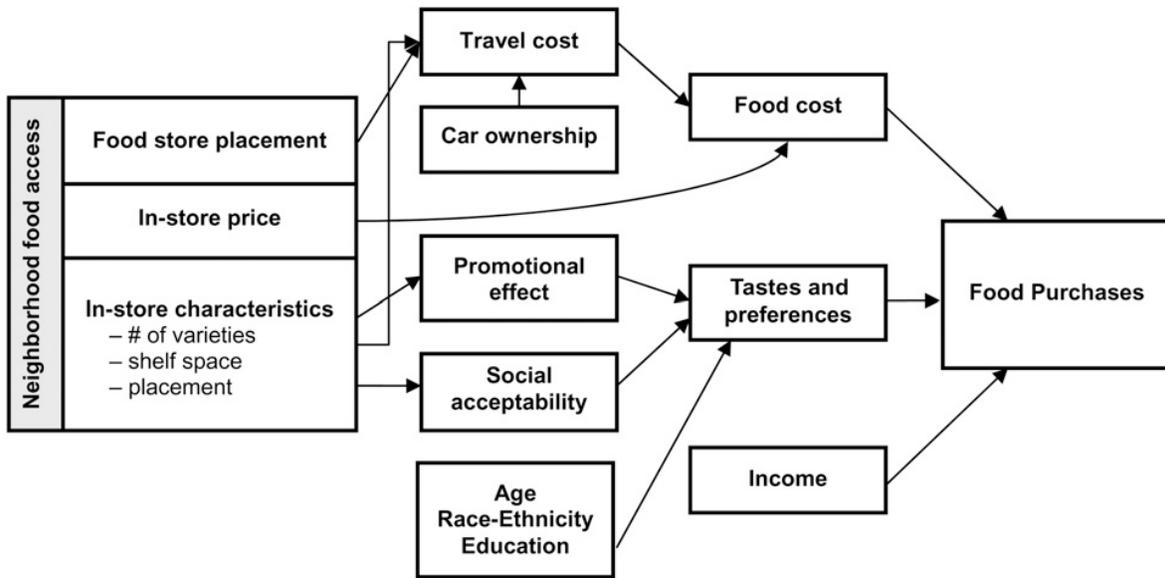
**Fuente:** Grunert, 2002, p. 276

**Figura 9 Modelo conceptual sobre los factores que influyen en las decisiones alimentarias. Propuesta de Krebs-Smith y Kantor**



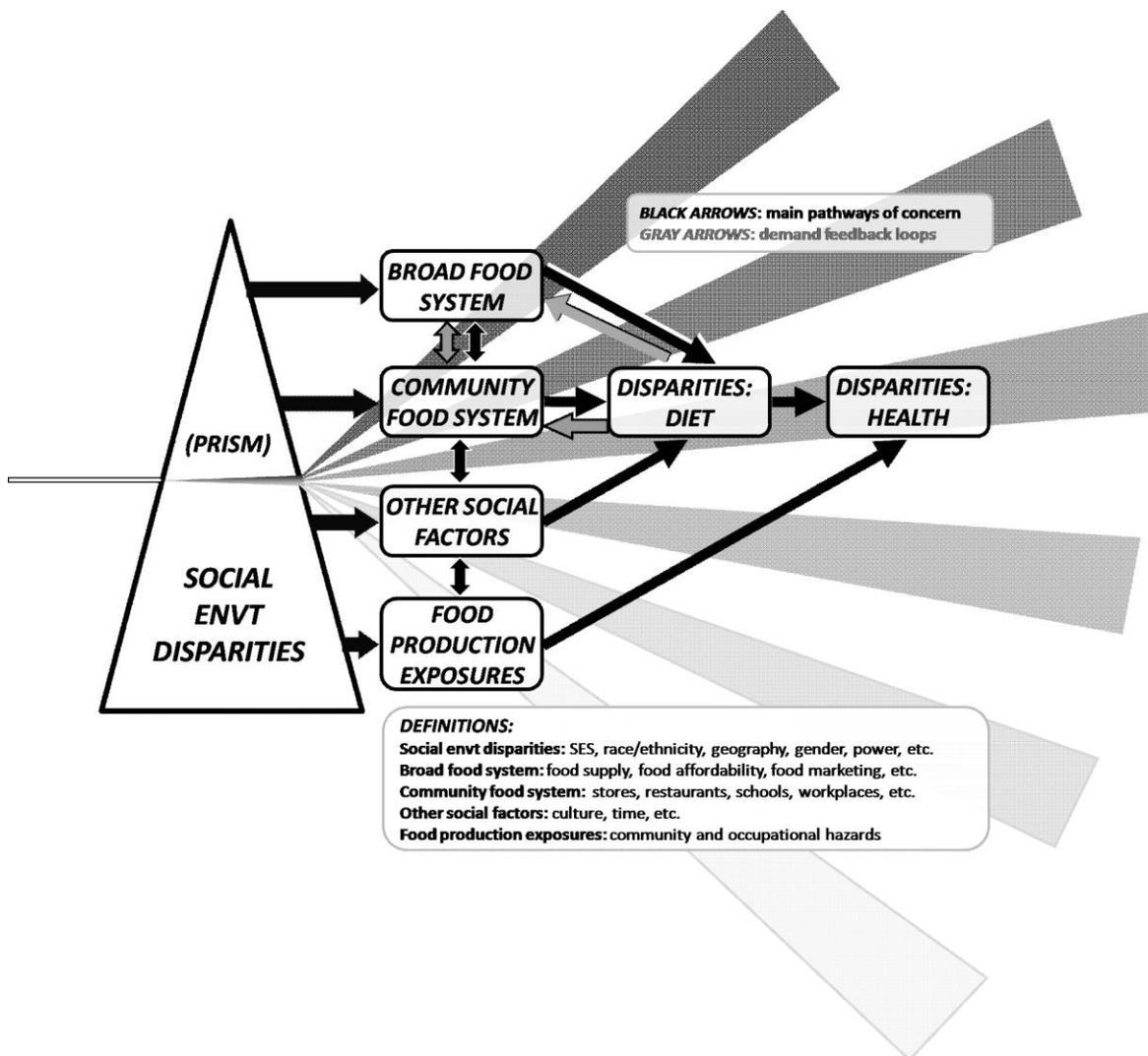
**Fuente:** Krebs-Smith y Kantor, 2001, p. 488S

**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



**Fuente:** Rose y otros, 2010, p. 1171

**Figura 11 Modelo conceptual de las decisiones alimentarias: Sistemas de alimentación y desigualdades en la salud. Propuesta de Neff, Palmer, McKenzie y Lawrence**

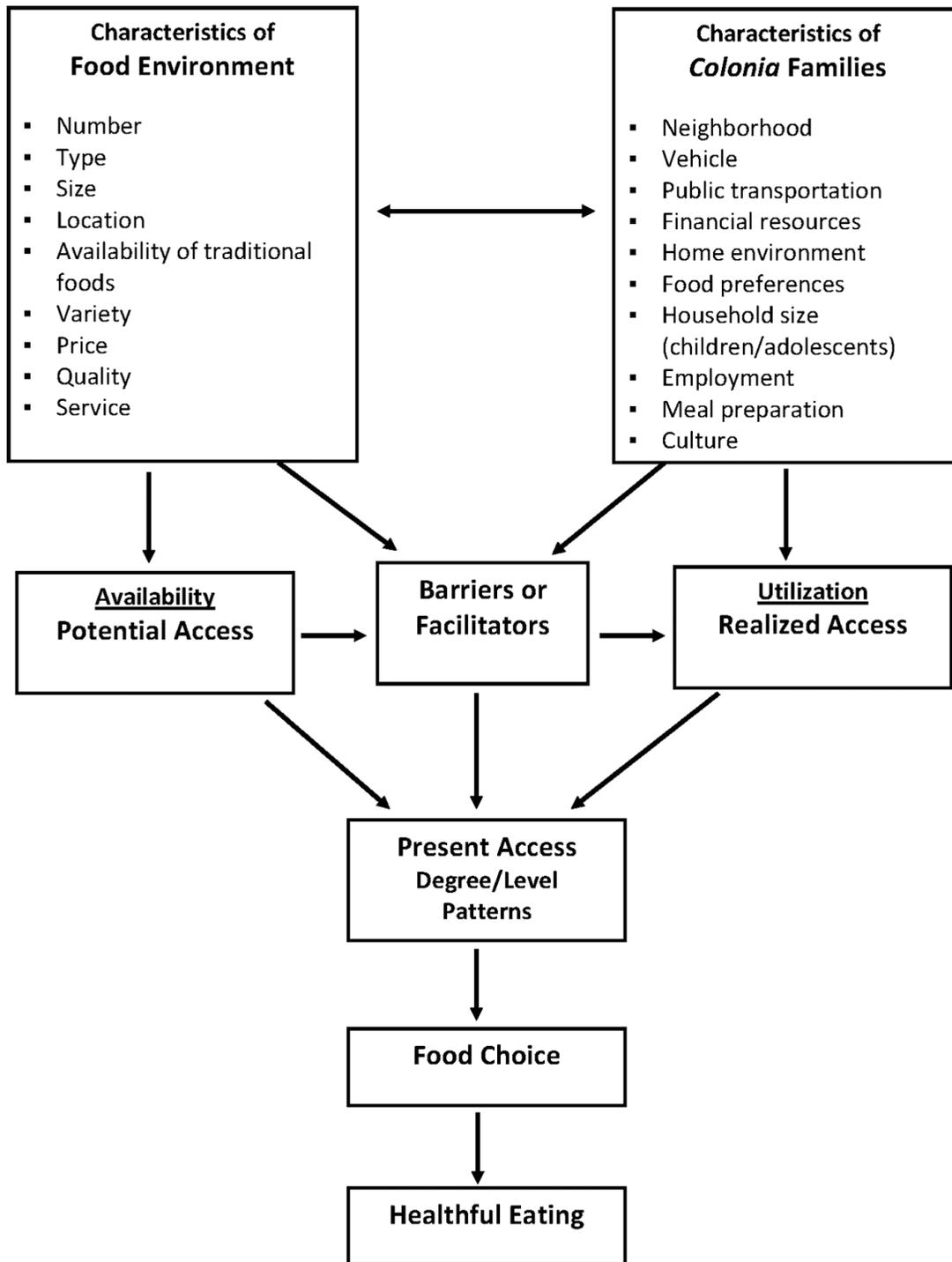


El modelo utiliza la metáfora de prismas que reflejan luz en los diferentes aspectos.

Los prismas de las disparidades en el entorno social (el nivel socioeconómico, raza/etnia, la geografía y el género) reflejan el conjunto de relaciones, por lo que los diferentes sectores de la sociedad pueden acceder a los alimentos culturalmente aceptables en variedad y cantidad. Estos procesos son reiterados e interactivos. A través de bucles "retroalimentación" (que se muestran en gris), la probabilidad individual y comunitaria de disparidades en la disponibilidad de "alimentos saludables" puede afectar que ciertas comunidades o sectores sociales puedan o no tener acceso a los mismos.

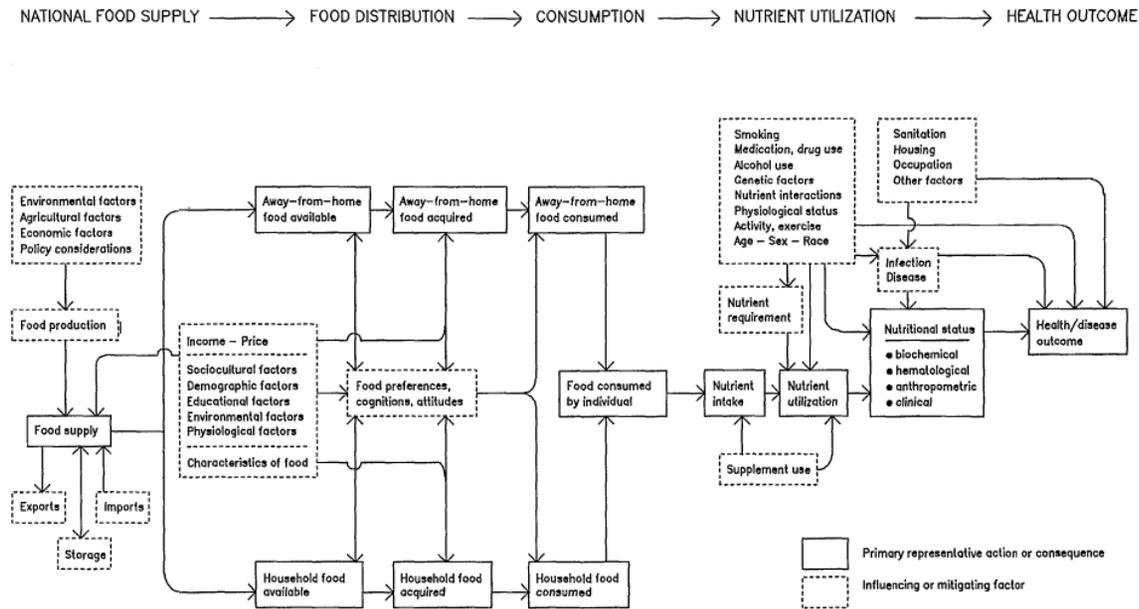
**Fuente:** Neff y otros, 2009, p. 285

**Figura 12 Modelo de decisiones alimentarias. Sharkey, Horel y Dean**



Fuente: Sharkey y otros, 2010, p. 3

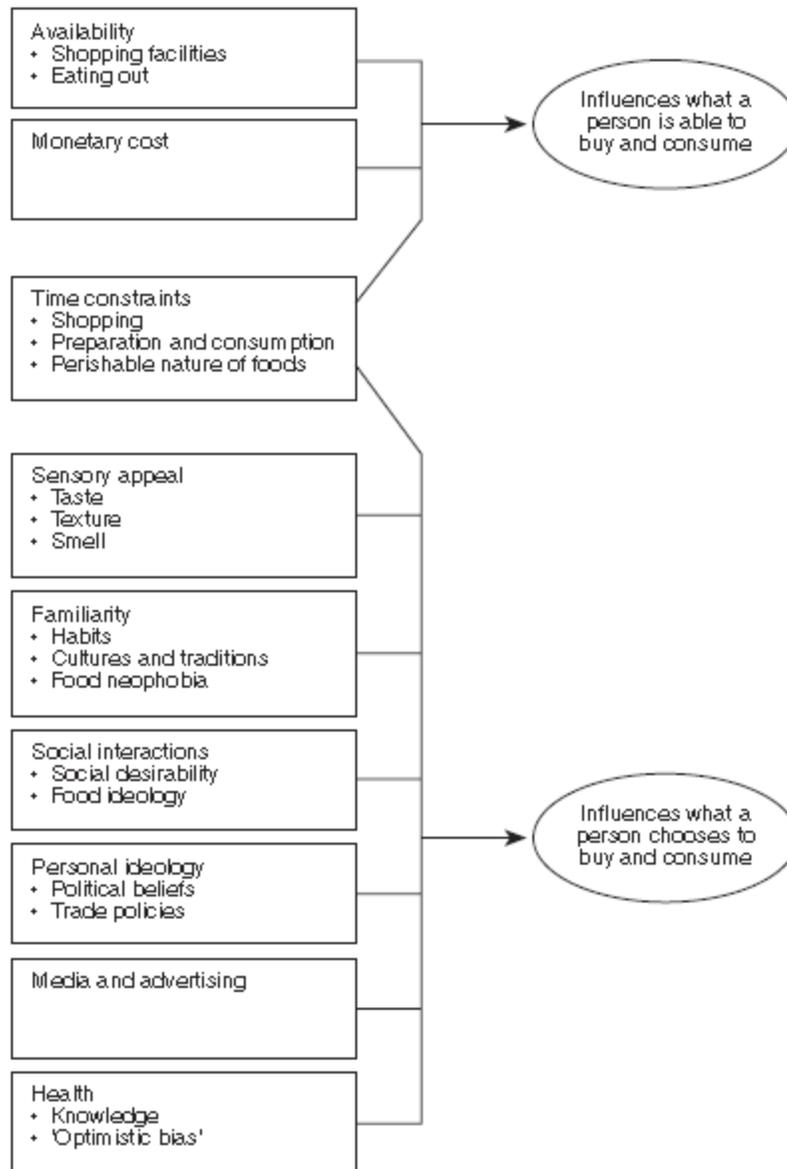
**Figura 13 Modelo conceptual general de las decisiones alimentarias, la ingesta de alimentos y nutrientes y el estado nutricional y de salud. Propuesta de la oficina de ciencias de la vida, EUA**



Los componentes del modelo se muestran en las cajas de líneas continuas, mismas que representan las principales etapa en la secuencia desde el suministro de alimentos y su efecto en el estado de salud. Los componentes en las cajas con líneas discontinuas representan los factores que pueden influir en cada etapa. El modelo no distingue entre los factores que influyen en directos e indirectos.

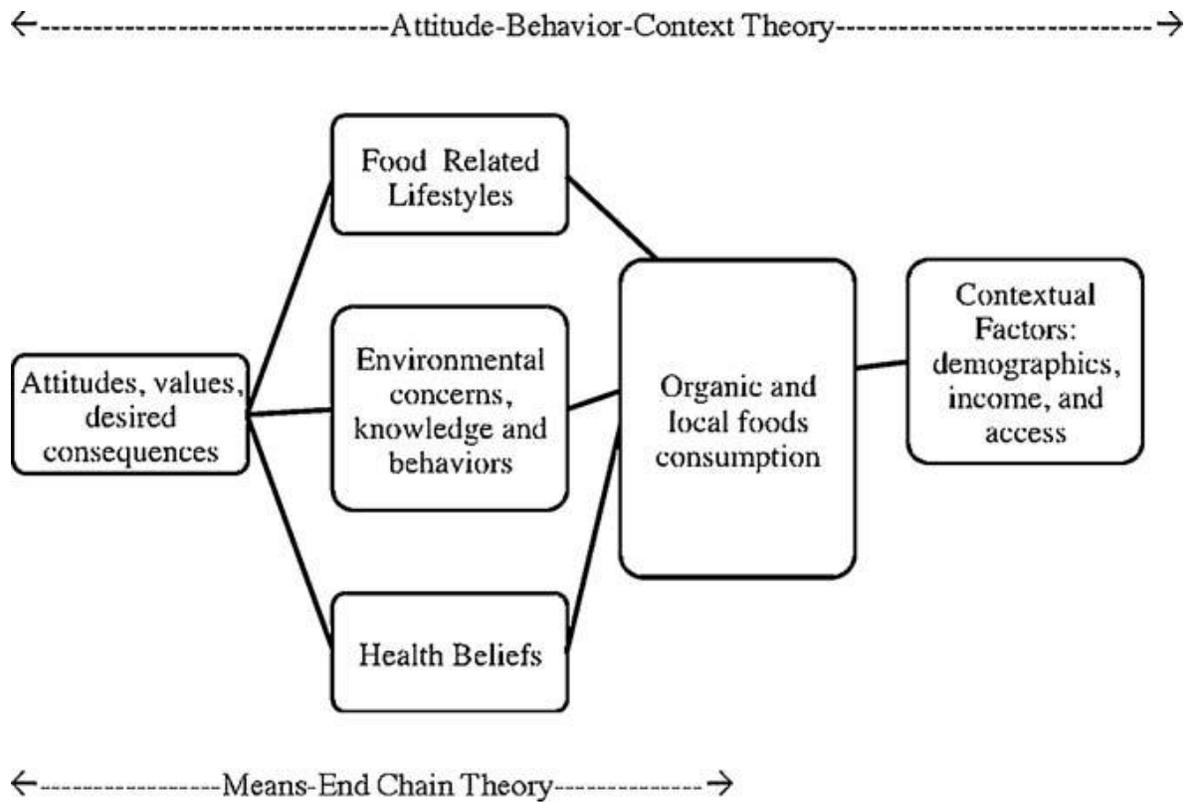
**Fuente:** Life Sciences Research Office, 1989, p. 9

**Figura 14 Marco de decisiones alimentarias de Pollard, Kirk y Cade**



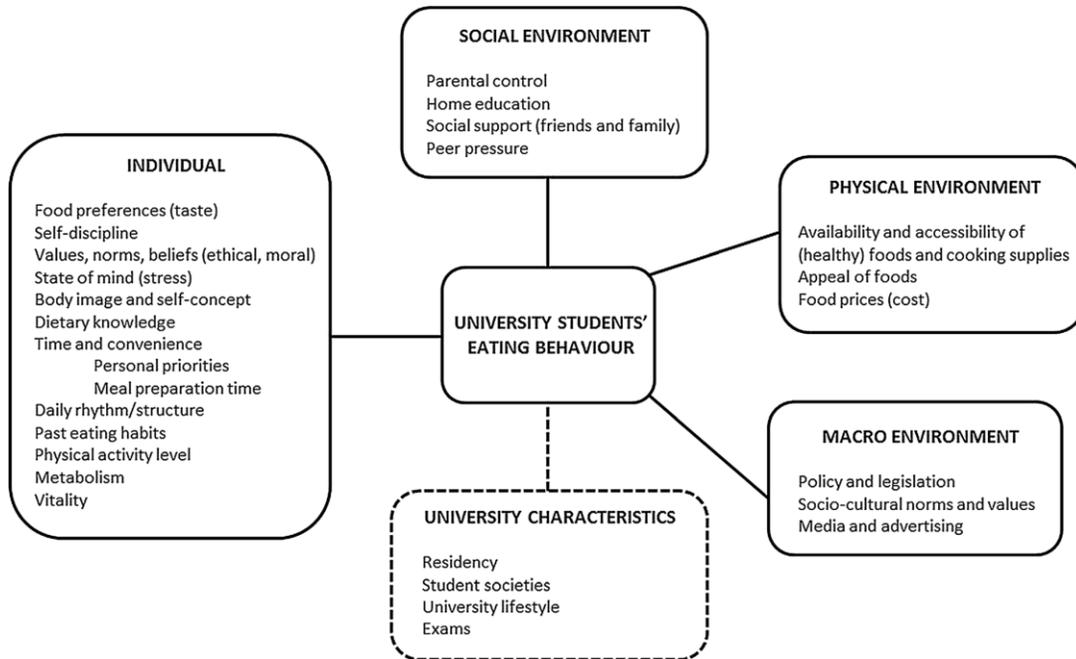
**Fuente:** Pollard y otros, 2002, p. 376

Figura 15 Modelo conceptual de decisiones alimentarias propuesto por Nie y Zepeda



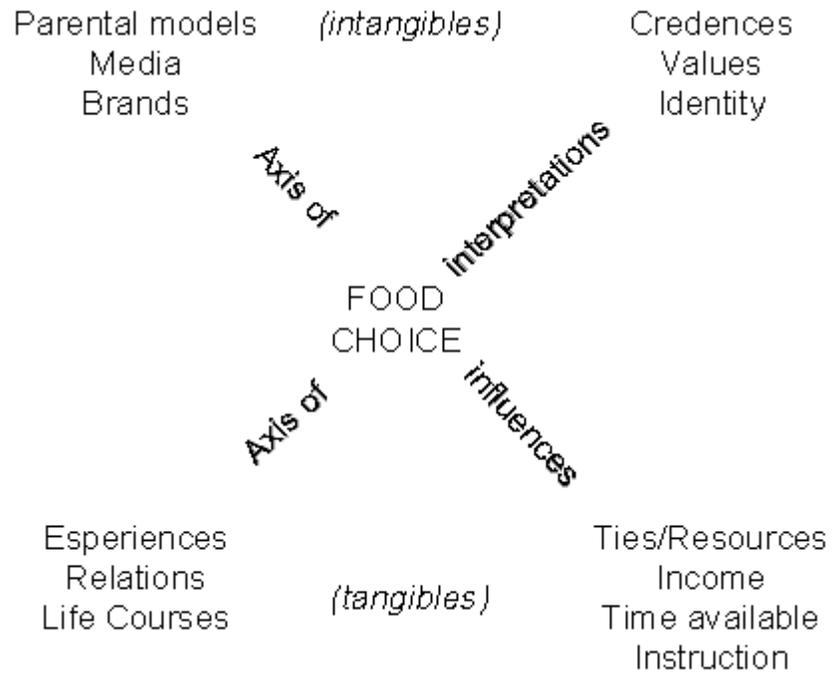
Fuente: Nie y Zepeda, 2011, p. 29

**Figura 16 Factores que influyen en los comportamientos alimentarios de los estudiantes universitarios, del trabajo de Deliëns, Clarys, De Bourdeaudhuij y Deforche**



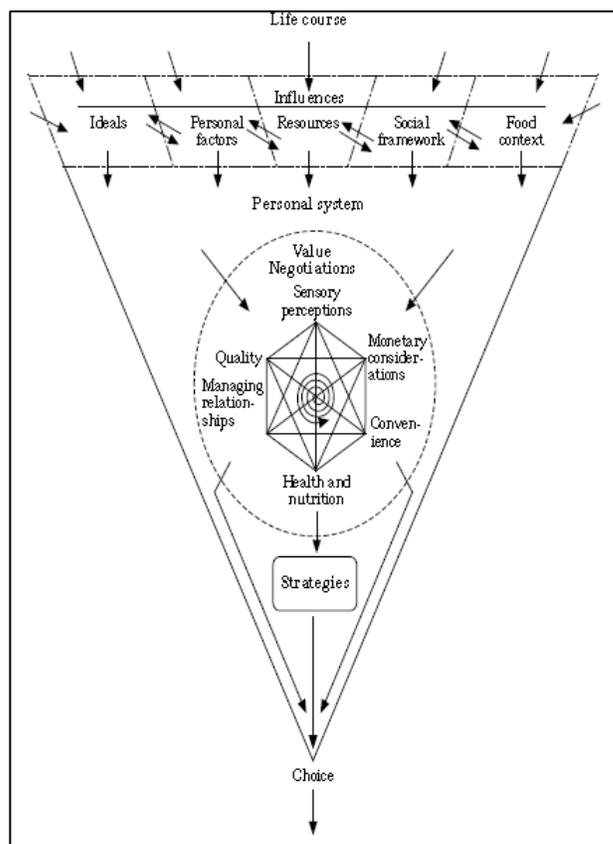
**Fuente:** Deliëns y otros, 2014, p. 5

**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**



**Fuente:** Franchi, 2012, p. 20

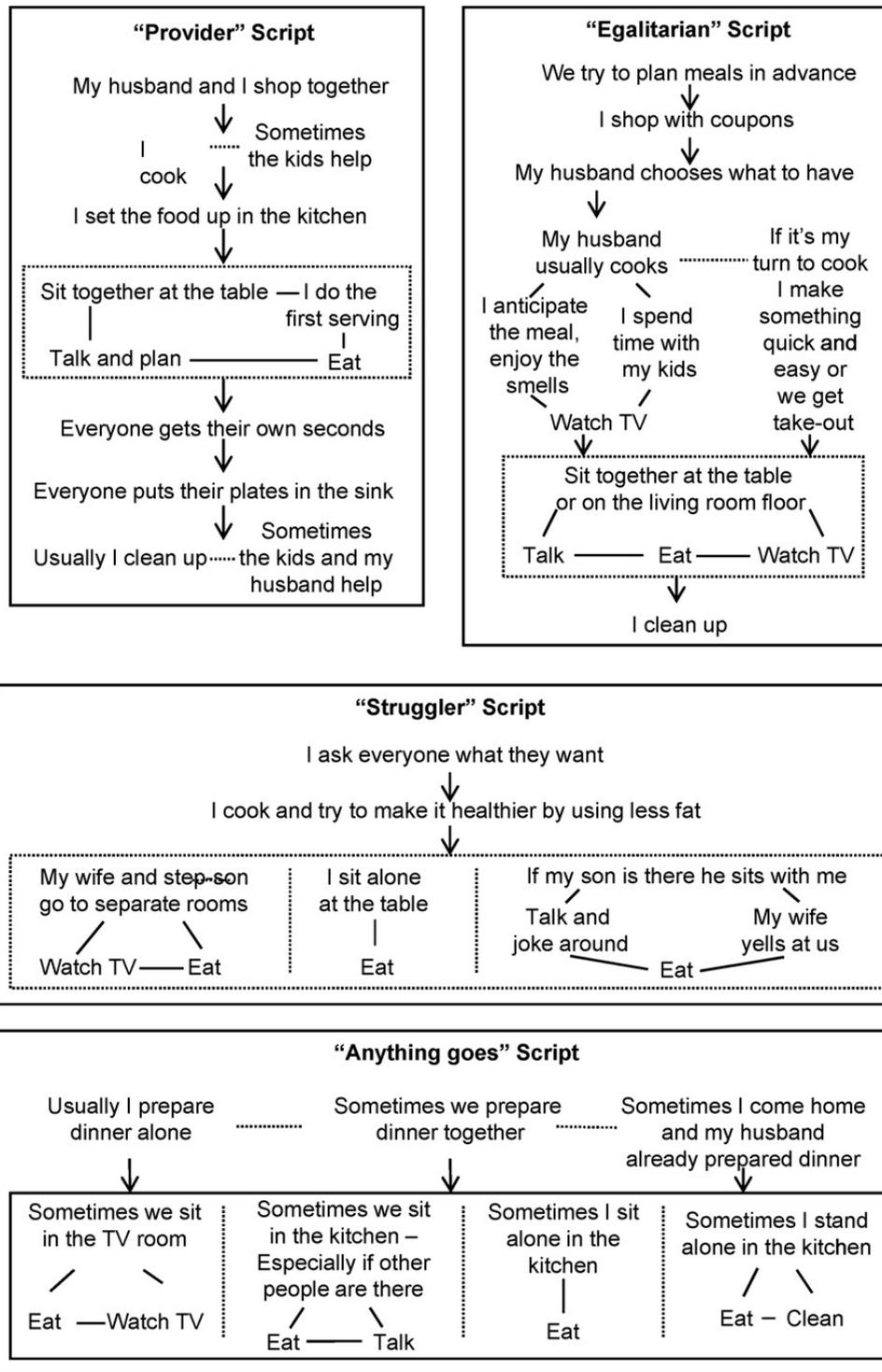
**Figura 18 Modelo conceptual de componentes en el proceso de las decisiones alimentarias. Propuesta de Furst, Connors, Bisogni, Sobal y Falk**



La forma de embudo de la figura representa los diferentes atributos que intervienen en un evento de una DA. Una sola DA resulta de la mezcla y separación de los diversos conjuntos de entradas personales y ambientales.

**Fuente:** Furst y otros, 1996, p. 251

**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**



Fuente: Blake y otros, 2007, p. 658

## ANEXO IV. Guion de preguntas para guía de entrevistas y grupos de discusión

TEMA	PREGUNTAS
Aprendizaje culinario	<p>¿Cómo aprendieron a cocinar? Analogía con el idioma explíqueme cómo fue su proceso de aprendizaje</p> <p>¿Por qué aprendieron a cocinar? ¿Cuántos años tenían? ¿Cuándo termina el aprendizaje en la cocina?</p> <p>¿Cómo se aprende a cocinar ahora? ¿Qué cambios perciben?</p> <p>¿Cuáles son las cosas básicas para salir del paso “alguien se las apaña” en la cocina?</p>
Percepciones de la cocina	<p>¿Cuál es la diferencia entre saber cocinar y seguir una receta? ¿Qué es SABER cocinar?</p> <p>¿Cuáles son los conocimientos necesarios en la cocina para tener “inventiva”?</p> <p>Hay encuestas que dicen que el 51% de las españolas consideran que no se sigue una alimentación más acorde a su salud porque hace falta educación nutricional a ¿qué faltas se pueden referir?</p> <p>El 49% dice que son otros los motivos y no la falta de educación nutricional ¿cuáles creen que son estos motivos?</p>
Fuente de recetas	<p>De ¿dónde obtienen las recetas? ¿de quién las obtienen? ¿Cuándo? ¿qué hace que quieran conservarlas?</p> <p>¿Qué características tiene que tener en una receta para llevarla a cabo?</p> <p>¿Qué tan importante es tener una receta para ustedes al momento de cocinar?</p> <p>¿De cuáles alimentos suelen guardar recetas que vienen en las etiquetas?</p>
Autoconfianza	<p>¿En qué tipo de preparaciones, platillos o técnicas se sienten más confiadas, cómodas –que lo tienen controlado-? ¿Con qué frecuencia los preparan?</p> <p>¿En qué tipo de preparaciones, platillos o técnicas se sienten menos confiadas, cómodas –que les parece complicado-? ¿Con qué frecuencia los preparan?</p> <p>¿Para qué tipo de productos suelen leer las etiquetas de los alimentos para prepararlos?</p> <p>De 0 a 10 ¿Cómo consideras que son tus conocimientos y habilidades culinarias? Y ¿Por qué?</p> <p>¿Les gustaría aprender más? ¿por qué?</p>
Planeación	<p>¿Con qué frecuencia cocinan? –todos los días y veces por día-</p> <p>¿Cómo saben –planean- que hacer de comer? En ocasiones descrita como una actividad que cansa</p> <p>¿Qué diferencias hay en los menús que preparan los días de la semana y el fin de semana?</p>
Compra	<p>¿Cómo deciden que hay que comprar?</p> <p>¿Qué alimentos procuran tener siempre en la alacena? Para una comida rápida no hay tiempo</p>
Preparación	<p>¿Cuáles técnicas culinarias-preparaciones de alimentos consideran que son las más saludables? Y ¿por qué? Tips para una comida rápida, fácil y saludable.</p> <p>Hay encuestas en las que las mujeres opinan que 2 de las 3 principales razones para explicar el empeoramiento de nuestros hábitos alimenticios son:</p> <p>1. Buscamos la comodidad y los platos precocinados porque son fáciles de preparar aunque no siempre sean saludables. 2. Podríamos comer mejor que nunca, pero cada vez tenemos más obligaciones a las que responder y nos queda poco tiempo y ganas para cocinar. ¿Ustedes qué opinan?</p>
Equipo	<p>¿De qué electrodomésticos –equipo- disponen en sus casas y por qué?</p>
Participación de hombre y otros miembros del grupo doméstico	<p>¿De qué manera sus parejas participan en la cocina? / ¿Saben cómo aprendieron ellos a cocinar?</p> <p>¿De qué manera participan los otros miembros de la familia en la cocina?</p>

# ANEXO V. Ejemplar de cuestionario de datos socioeconómicos

## ESTUDIO HABILIDADES CULINARIAS Y ELECCIONES ALIMENTARIAS DATOS SOCIOECONÓMICOS

NOMBRE Y APELLIDOS: Inés Butón

INSTRUCCIONES: Conteste marcando con una X. Le rogamos cumplimente el cuestionario en su totalidad.

A. Sexo:  Femenino  Masculino

B. Fecha de nacimiento (día/mes/año): 24.08.1965 <sup>48</sup>

C. Actividad actual:

1. No trabaja fuera del hogar |  2. Trabaja esporádicamente | 3. Trabaja media jornada | 4. Trabaja jornada completa

D. En su hogar, ¿quién es el sustentador principal (el que más ingresos aporta al hogar)?

1. El entrevistado/a es el responsable |  2. Otro miembro del hogar es el responsable

E. Último nivel de estudios (estudios finalizados):

1. No sabe leer, ni escribir | 2. Sin estudios | 3. Estudios hasta los 10 años | 4. Estudios primarios  
5. Estudios secundarios | 6. Universitarios de 3 años |  7. Universitarios grado superior | 8. Máster/ Doctorado

Precisar en qué se obtuvo el grado, máster o doctorado: Filología hispánica

F. ¿Cuál es su situación laboral?

1. Trabaja actualmente  X  
2. Retirado/pensionista/incapacitado  
3. Parado, ha trabajado anteriormente  
4. Parado, busca su primer empleo  
5. Estudiante (que no trabaja)  
6. Sus labores (que no trabaja)

G. ¿Cuál es su situación en relación con el cabeza de familia?

1. Cabeza de familia  
2. Cónyuge  X  
3. Padre/madre -Suegra/o  
4. Hijo/a - Yerno/nuera  
5. Otros (especifica.....)

H. ¿Con quién vive actualmente?

1. Solo/a  
2. Pareja/ cónyuge  
3. Hijos  
4. Padres (padre y madre)  
5. Padre o Madre (especifica.....)  
6. Hermanos  
7. Pareja e hijos  X  
8. Padres y hermanos  
9. Otros (especifica.....)

I. ¿Cuántas personas conviven en el hogar? 4

J. En promedio mensualmente ¿cuánto totalizan los ingresos en el hogar?

- a) 0 a 1000€ | b) 1000 a 1850€ |  c) 1850 a 3500€ | d) Más de 3500€ | e) No sabe

Gracias por su tiempo y amable participación

## ANEXO VI. Ejemplar de consentimientos informados

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El estudio sobre: HABILIDADES CULINARIAS Y ELECCIONES ALIMENTARIAS es conducido por Leyna Priscila López Torres, bajo la dirección del Dr. Jesús Contreras Hernández, de la Universidad de Barcelona. El objetivo del estudio es conocer las diversas formas de aprendizaje culinario y cómo las habilidades culinarias influyen en las elecciones alimentarias.

Si usted accede a participar en este estudio, será necesario que participe en una entrevista a profundidad (responder preguntas y brindar la máxima información posible) y cumplimentar una encuesta. Esto tomará aproximadamente 90 a 120 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante la sesión será grabado, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado, ya que podrán ser citadas en la redacción de resultados del presente estudio.

La participación en este estudio es totalmente voluntaria. La información que se recoja de la entrevista y de la encuesta será confidencial y sólo se utilizará para los fines de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento.

Agradecemos su participación.

Yo MARTA LÓPEZ ROIG,  
con número DNI/ Pasaporte 53293847 - H acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) del objetivo del estudio y acepto que la información producto de esta entrevista sea usada con fines científicos y sea publicada.

Autorizo que en la redacción del texto se utilice (marcar la opción que usted prefiera):

- Mi nombre real  
 Un pseudónimo



Firma del Participante

Barcelona a 23 de septiembre del 2013

#### INFORMACIÓN ADICIONAL:

Si está de acuerdo en que se le contacte nuevamente para una entrevista posterior relacionada con la presente investigación favor de incluir datos de contacto:

Número telefónico: 616 682 486

Correo electrónico: marta.lopez.roig@gmail.com

## ANEXO VII. Ejemplares de los cuestionarios aplicados en los CC



Habilitats culinàries i decisions alimentàries

En motiu de la realització del *projecte de recerca sobre habilitats culinàries i decisions alimentàries*, ens agradaria que contesti a aquesta breu enquesta. L'anonimat i la confidencialitat de les dades de tots els enquestats estan garantits. La informació obtinguda només serà analitzada en el seu conjunt, no individualment, i no serà utilitzada per a fins aliens a la recerca.

Nom del curs de cuina: \_\_\_\_\_

### 1. Els meus coneixements i habilitats culinàries actuals són:



### 2. Quines van ser les raons o motius pels quals es va matricular a aquest curs?

---

---

---

### 3. Escrigui almenys 3 coneixements o habilitats que consideri bàsics a la cuina

---

---

---

DATA:      Dia /      Mes /      Any

a) Sexe:  Femení  Masculí

b) Edat: \_\_\_\_\_

c) Últim nivell d'estudis (finalitzats):  
 Estudis fins als 10 anys  
 Estudis primaris  
 Estudis secundaris

Universitaris de 3 anys  
 Universitaris grau superior  
 Màster/ Doctorat

d) Situació laboral:  
 No treballa fora de la llar  
 Aturat  
 Retirat/pensionista/incapacitat

Estudiant (que no treballa)  
 Treballa mitja jornada  
 Treballa jornada completa

e) Amb qui viu actualment?  
 Sol/a  
 Parella/ cònjuge  
 Parella i fills

Fills  
 Pares (pare i mare)  
 Altres (especificar).....

f) De mitjana mensualment, quant totalitzen els ingressos a la llar?

0 a 1000€  Mes de 3501€  
 1001 a 1850€  No sap / No contesta  
 1851 a 3500€

g) Amb quina freqüència cuina?  
 Tots els dies  
 5 a 6 dies per setmana  
 3 a 4 dies per setmana

1 a 2 dies per setmana  
 Dissabtes i diumenges  
 Altres (especificar).....

Gràcies pel seu temps i participació

Como parte del *proyecto de investigación sobre habilidades culinarias y decisiones alimentarias*, nos gustaría que respondieras a esta breve encuesta. El anonimato y la confidencialidad de los datos de todos los encuestados están garantizados. La información obtenida sólo será analizada en su conjunto, no individualmente, y no será utilizada para fines ajenos a la investigación.

Nombre del curso: \_\_\_\_\_

**1. Mis conocimientos y habilidades culinarias actuales son:**



Son nulos



Sé hacer lo justo para salir del paso



Me gustaría saber más



Suficientes, me las apañó



Lo tengo muy por la mano

**2. ¿Cuáles fueron las razones o motivos por los que te matriculaste a este curso?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Escribe al menos 3 conocimientos o habilidades que consideres básicos en la cocina**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FECHA:      Día /      Mes /      Año

a) Sexo:  Femenino  Masculino

b) Edad: \_\_\_\_\_

c) Último nivel de estudios (finalizados):

- Estudios hasta los 10 años  
 Estudios primarios  
 Estudios secundarios

- Universitarios de 3 años  
 Universitarios grado superior  
 Máster/ Doctorado

d) Situación laboral:

- No trabaja fuera del hogar  
 Parado  
 Retirado/pensionista/incapacitado

- Estudiante (que no trabaja)  
 Trabaja media jornada  
 Trabaja jornada completa

e) ¿Con quién vives actualmente?

- Solo/a  
 Pareja/ cónyuge  
 Pareja e hijos

- Hijos  
 Padres (padre y madre)  
 Otros (específica).....

f) En promedio mensualmente ¿cuánto totalizan los ingresos en el hogar?

- 0 a 1000€  Más de 3501€  
 1001 a 1850€  No sabe / No contesta  
 1851 a 3500€

g) ¿Con qué frecuencia cocinas?

- Todos los días  
 5 a 6 días por semana  
 3 a 4 días por semana

- 1 a 2 días por semana  
 Sábados y domingo  
 Otros (específica).....

Gracias por tu tiempo y participación

## ANEXO VIII. Clasificación en familias y categorías de las respuestas a preguntas abiertas de la encuesta aplicada en los CC

¿Cuáles fueron las <b>razones o motivos</b> por los que te matriculaste a este curso?		
Familias		Categorías
Aprendizaje	1	Ampliar conocimientos/ aprender cosas nuevas
	2	Aprender trucos
	3	Aprender otras maneras de cocinar
	4	Aprender a cocinar
	5	Incrementar conocimientos sobre platos
	6	Mejorar
	7	Temática
Cambios en el consumo	8	Aumentar el consumo de verduras
	9	Variedad
	10	Otros
	11	Cocinar para otros
	12	Comer bien
	13	<i>Cuinar-ho</i>
Factores personales	14	Curiosidad
	15	Ocio
	16	Gusto por la cocina
Habilidades Culinarias	17	HC perceptuales (conocer los alimentos)
	18	Conocimientos nutrición
	19	HC mecánicas
	20	HC perceptuales
	21	HC creativas (tener creatividad)
	22	Tener ideas (para cocinar)
Otros motivos	23	Invitación/ Regalo
	24	Motivación
	25	Profesora
	26	Obtener recetas
	27	Salud
	28	Temática
	29	Diversos (otros)
	30	<i>Aprofitament</i>
	31	No contesto

Escribe al menos <b>3 conocimientos o habilidades</b> que consideres <b>básicos en la cocina</b>		
1. FACTORES PERSONALES	1	Paciencia
	2	Gusto cocina
	3	Emocionales (amor, cariño)
	4	Otros (ver lista)
	5	Iniciativa
	6	Interés
	7	Tener ganas
	8	Querer saber/investigar
	9	Gusto comer
	10	Motivación
	11	Observación
2. HC GESTIÓN DE LAS COMPRAS	12	HC Gestión de las compras (saber comprar)
3. CONOCIMIENTOS	13	Conocimientos Nutrición
	14	Conocimientos Higiene
	15	Conocimientos otros
4. HC CREATIVAS	16	Creatividad
	17	<i>Aprofitament</i>
	18	Imaginación
	19	Improvisar
	20	Inventar
	21	Innovar
5. HC ORGANIZACIÓN	22	HC Gestión tiempo (tener)
	23	Organización
	55	HC Gestión tiempos de cocción
6. HC ORDEN	25	Orden
	26	Mise en place
	35	Conservación
7. HC PLANIFICACIÓN	24	Planificación
8. HC MECÁNICAS	27	Manipulación alimentos
	28	Preparaciones
	29	Técnica culinaria
	30	Cortar

9. HC PERCEPTUALES	33	Conocer los alimentos
	34	Alimentos temporada/ proximidad
	36	Elección de ingredientes
	37	Punto de cocción
	38	Combinar/mezclar los alimentos
	40	Gusto/ paladar
	41	Presentación
	42	Olfato
	43	Principios de condimentación
	56	Temperatura cocción
	44	Texturas
	60	<i>Saber coura</i>
10. HC DE ESTIMACIÓN	39	Estimación de cantidades
	58	Sentido de las proporciones
	59	Equilibrio entre los ingredientes
11. INTUICIÓN	45	Intuición
12. VARIEDAD	46	Variedad
13. OTROS	47	Alimentos/ ingredientes/ materia prima
	48	Menaje
	49	Saber lo básico
	50	Trucos de cocina
	51	Recetas
	52	Neofilia
14. NO CLASIFICADOS	53	Sin clasificación
	54	Ilegible
15. HC CONCEPTUALES	57	HC Conceptuales (tener idea)
16. HABILIDADES MANEJO DE HERRAMIENTAS	31	Manejo de herramientas
	32	Tener herramientas
17. HABILIDAD MULTITASCA	61	Hacer varias cosas a la vez

Lista (factores personales): Atención, *Atrevement*, Capacidad, Constancia, Coordinación, Cuidadoso, *Cuinar molt*, Dedicación, Desconexión, Destreza, Destreza técnica, Disciplina, Disfrutar, Disposición, Diversión, Entusiasmo, Experiencia (2), Flexibilidad, Ganas de sorprender, Guste comprar, Habilidad, Iluminación, Ilusión, Manitas, Memoria, Mente abierta, Metódico, Minusiosidad, Necesidad, No tener prisa, Originalidad, Pasión, Práctica (2), Presencia, Precisión, Rapidez, Sentido común, Serenidad, Soltura, Tenacidad Tener gracia, Voluntad.

## ANEXO IX. Cursos de cocina y número de participantes por Centro Cívico

Tabla 4 Centros Cívicos y cursos de cocina incluidos en la investigación

BARRIOS (10)	CENTROS CÍVICOS (19)	CURSOS (79)	VOLUNTARIOS (721)
<b>CIUTAT VELLA</b> (2 Centros Cívicos)	LA BARCELONETA (3 cursos)	CUINA ARAB	4
		CUINA DE TEMPORADA	4
		CUINA JAPONESA	10
	PAT LLIMONA (2 cursos)	COCINA ASIÁTICA	11
		COCINA JAPONESA	13
<b>EIXAMPLE (dreta)</b> (4 Centros Cívicos)	COTXERRES-BORRELL (5 cursos)	ARROSOS	6
		COCINA PERUANA	3
		CUINA DE MERCAT	7
		CUINA SALUDABLE	11
		PASTISSOS DOÇES I SALATS	8
	FORT PIENC (3 cursos)	CUINA CATALANA TRADICIONAL RENOVADA	10
		CUINA DE SUPERVIVENCIA	2
		SNAKS, TAPAS I APERITIUS	12
	GOLFERICHS (5 cursos)	CUINA JAPONESA	10
		CUINA PER SOLTERS	14
		CUINA TAI I SUR-EST ASIÀTIC	15
		CUINA TRADICIONAL CATALANA	5
		ITALIA AL DENTE	11
	URGELL (7 cursos)	ALIMENTACIÓN SANA EN LA COCINA	12

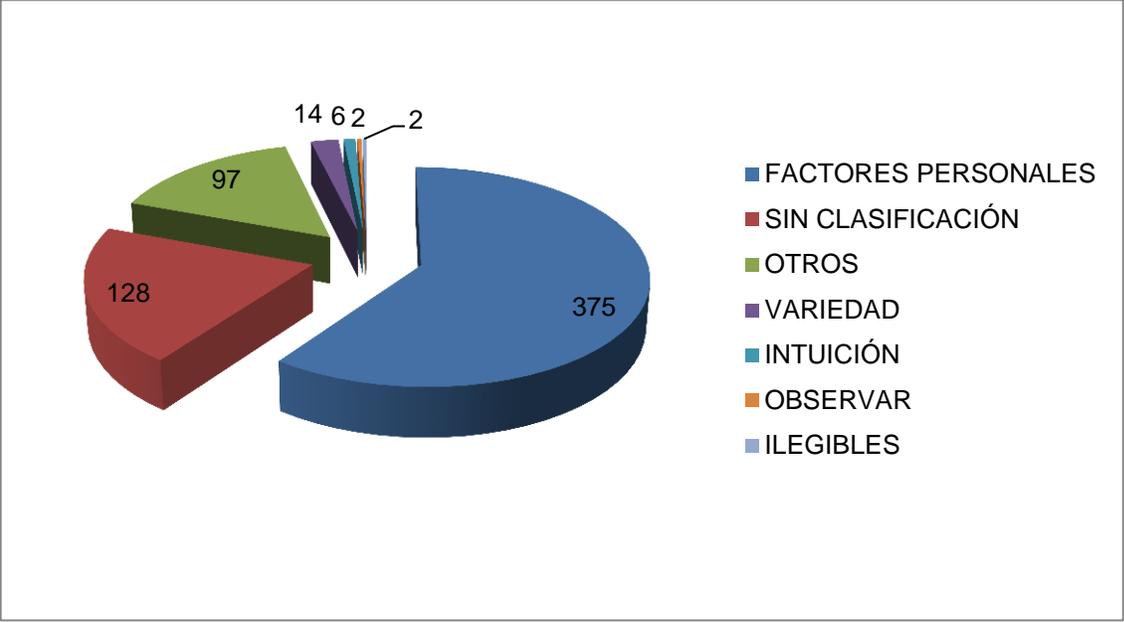
		ARROSOS	6
		CUINA CREATIVA	4
		CUINA DE MERCAT	9
		CUINA DE TEMPORADA	7
		CUINES DEL MON	13
		TAPAS CREATIVES	6
<b>EIXAMPLE (esquerra)</b>	CASA ELIZALDE (10 cursos)	CUINA CREATIVA	11
<b>(1 Centro Cívico)</b>		CUINA DE TARDOR	6
		CUINA GOURMET	11
		CUINA IMAGINATIVA	1
		CUINA RAPIDA Y FACIL	13
		CUINA VEGETARIANA CREATIVE	13
		CUINAR PER CONVITATS	15
		FONDAMENTS DE LA CUINA	6
		LA CUINA DEL AVIA	13
		SALUT AL PLAT	10
<b>GRACIA (1 Centro Cívico)</b>	LA SEDETA (5 cursos)	CUINA JAPONESA	15
		CUINA VEGETARIANA CREATIVE	9
		PASTAS DULCES I SALADES	15
		SALUT I NUTRICIÓ	8
		TAPAS I PINXOS	6
<b>HORTA-GUINARDÓ</b>	CASA GROGA (1 curso)	FARCIT DE LLIBRES	11
<b>(3 Centros Cívicos)</b>	GUINARDÓ (4 cursos)	CUINA DE TARDOR	7
		INICIACIÓ A LA REBOSTERIA	5
		TEMPS DE BOLETS	4

		VINS DE SUPERMERCAT	4
	RAMAS I MATAS (2 cursos)	CUINA PER CONVIDATS I DE NADAL	10
		DEL MERCAT A LA TAULA	8
<b>LES CORTS (1 Centro Cívico)</b>	CAN DEU (5 cursos)	CUINA COM A CASA	7
		CUINA DE TEMPORADA	9
		CUINA VEGETARIANA CREATIVE	9
		CUINAR ES SENZILL	5
		DEL RESTAURANT A CASA	6
<b>NOUS BARRIS (1 Centro Cívico)</b>	CAN BASTÉ (6 cursos)	CUINA DE NADAL	12
		CUINA DE TARDOR	8
		CUINA PER A SOLTERS	7
		CUINA VEGETARIANA	7
		CUPCAKES	12
		TAPAS	14
<b>SAN ANDRES (1 Centro Cívico)</b>	NAVAS (6 cursos)	APERITIUS FESTIUS	3
		CUINA CREATIVA	15
		CUINA DE TARDOR	13
		CUINA MACROBIOTICA	8
		CUINA MEDITERRANEA	7
		CUINA VEGETARIANA PER NO VEGETARIANS	12
<b>SAN MARTÍN (1 Centro Cívico)</b>	BESÓS (1 curso)	CUINA JAPONESA	2
<b>SANTS-</b>	COTXERES-CASINET (10)	CUINA DE MERCAT	30

<b>MONTJUÍC (2</b> <b>Centros</b> <b>Cívicos)</b>		<i>CUINA PER</i>	7
		<i>CONVITATS</i>	
		<i>CUINA PER</i>	11
		<i>SORPENDRE</i>	
		<i>CUINA VEGETARIANA</i>	6
		<i>INICIACIÓ A LA CUINA</i>	5
		<i>INICIACIÓ A LA</i>	12
		<i>PASTISSERIA</i>	
		<i>NO INDICA CURSO</i>	2
		<i>PASTISSERIA SALADA</i>	11
		<i>POSTRES ECOLOGIS</i>	3
		<i>VERDURES BEN</i>	5
		<i>ACOMPANYADES</i>	
	FRONT-GUATLA (1 curso)	<i>CUINA DE L'AVIA</i>	18
<b>SARRIÀ-SATN</b> <b>GERVASI (2</b> <b>Centros</b> <b>Cívicos)</b>	CAN CASTELLÓ (2 cursos)	<i>CUINA PER</i>	8
		<i>COMPARTIR</i>	
		<i>TAPAS</i>	9
		<i>CUINA D'ESTACIONS</i>	12
	VILLA FLORIDA (2 cursos)	<i>CUINA PER</i>	12
		<i>CONVIDATS</i>	

**ANEXO X. Frecuencias de las respuestas de la pregunta 3 que no se corresponden con conocimientos y/o HC**

**Gráfica 18 Frecuencias de respuestas según categorías no relacionadas con conocimientos y/o habilidades culinarias**



N=624

Como parte del análisis de la respuesta 3 —escribe al menos 3 conocimientos o habilidades que consideres básicos en la cocina— realizada en la encuesta cumplimentada los 721 voluntarios que asistieron a los cursos de cocina de los CC de Barcelona incluidos en nuestro estudio, identificamos algunas respuesta que no pudimos clasificar en ninguna de las categorías relacionadas con conocimientos y habilidades culinarias.

Las categorías que conformaron cada familia que se presenta en la gráfica (factores personales, sin clasificación, otros, variedad, por mencionar algunas) las presentamos en el anexo VIII sobre la clasificación en familias y categorías de las respuestas a preguntas abiertas de la encuesta aplicada en los CC.