

# Estrategias para afrontar la inseguridad alimentaria en hogares mexicanos jefaturados por madres solteras

Elisabeth Hernández  
Melgar<sup>1</sup>

Diana Pérez Salgado<sup>1</sup>  
Luis Ortiz-Hernández<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Asistente de  
Investigación

<sup>2</sup>Profesor Investigador.  
Departamento de  
Atención a la Salud,  
Universidad Autónoma  
Metropolitana  
Xochimilco  
Distrito Federal, México

## Resumen

**Fundamentos:** En México 45% de la población experimenta algún grado de inseguridad alimentaria. El objetivo del presente estudio fue conocer las acciones que son llevadas a cabo por mujeres solteras para reducir los efectos de la falta de acceso a alimentos.

**Métodos:** Se utilizó la metodología cualitativa de grupos focales con 44 mujeres que eran jefas de familia y que participaban en un programa gubernamental dirigido a población en situación de pobreza.

**Resultados:** Las estrategias mencionadas por las participantes fueron agrupadas en tres categorías: la primera de ellas estuvo relacionada con la adquisición y manejo de los alimentos (e.g. comprar alimentos económicos), la segunda con la obtención de recursos económicos (e.g. incorporarse al mercado de trabajo, casi siempre informal) y la tercera correspondió a acudir a redes sociales de apoyo (e.g. pedir ayuda a familiares).

**Conclusiones:** Se verificó que las experiencias de este grupo de mujeres mexicanas son similares a las observadas en otras sociedades, lo cual da validez al modelo conceptual de la inseguridad alimentaria, de acuerdo al cual las familias manejan esta situación tratando de reducir sus efectos.

**Palabras clave:** Pobreza. Mujeres. Alimento. Inseguridad alimentaria.

## Summary

**Background:** In Mexico 45% of the population experiences some degree of food insecurity. The aim of this study was to determine the actions that are undertaken by single women to reduce the effects of lack of access to food on their Families.

**Methods:** Focus groups were carried out with 44 women who were heads of family and participating in a governmental program aimed at people in poverty.

**Results:** The strategies mentioned by participants were grouped into three categories: the first one was related to food acquisition and management (e.g. buy cheap food), the second with the acquisition of financial resources (e.g. entering the informal labor market) and the third corresponded to the attendance to social support networks (e.g. to get help from family members).

**Conclusions:** Validating the conceptual model of food insecurity (e.g. families handle this situation by trying to reduce

its effects), the experiences of this group of Mexican women are similar to those observed in other societies.

**Key words:** Poverty. Women. Food. Food insecurity.

## Introducción

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) define la inseguridad alimentaria como "el estado en que todas las personas en todo el mundo tienen acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias alimentarias con el fin de llevar una vida activa y sana"<sup>1</sup>. La situación opuesta, la inseguridad alimentaria, ocurre cuando la disponibilidad de alimentos nutricionalmente adecuados o la capacidad para adquirirlos se encuentran limitados o son inestables<sup>2</sup>. La inseguridad alimentaria es vista como un proceso, en el que el problema va empeorando. Al principio la inseguridad alimentaria a nivel hogar se presenta como una preocupación por la insuficiente capacidad económica del hogar para cubrir necesidades alimenticias de sus miembros (inseguridad leve), después se compromete la cantidad de los alimentos consumidos por los adultos (inseguridad moderada) y posteriormente los niños experimentan hambre debido a la disminución drástica en la cantidad de alimentos disponibles en el hogar (inseguridad severa)<sup>3</sup>.

El agravamiento de los índices socioeconómicos como son las crisis económicas, el incremento en la canasta básica, así como el crecimiento constante de la población, entre otros, son factores que condicionan la existencia de inseguridad alimentaria<sup>4</sup>. Al respecto, algunas investigaciones<sup>5</sup> han señalado que México está atravesando por problemas graves de inseguridad alimentaria, convirtiendo esta situación en un problema de seguridad nacional de alto riesgo social. Durante la década de 1990 al 2000

Correspondencia:

Luis Ortiz-Hernández (DAS)  
Calzada del Hueso 1100, Col.

Villa Quietud, Coyoacán,  
México D.F., 04960.

E-mail: lortiz@correo.xoc.uam.mx.

la inseguridad alimentaria en México alcanzaba el 45% de la población mexicana, al mismo tiempo que este problema dejaba de ser un rasgo exclusivo del medio rural extendiéndose particularmente a las ciudades del país<sup>4</sup>.

Para Parrás y Escamilla<sup>6</sup> el grado de inseguridad alimentaria se encuentra fuertemente relacionado con el nivel de pobreza y con la probabilidad cada vez más baja de consumir diariamente una dieta variada y saludable. Los mismos autores, utilizando las preguntas del índice de seguridad alimentaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norteamérica (USDA, por sus siglas en inglés) en el Distrito Federal durante el 2003 hallaron que el 42% de la población se clasificaba en la categoría de seguridad alimentaria, 28% inseguridad leve, 23% inseguridad moderada y el 7% de la población se encontraba dentro de la categoría de inseguridad grave, presentándose mayores niveles de inseguridad en los hogares en donde existían niños que en aquellos que sólo eran habitados por adultos.

De acuerdo con los censos de población y vivienda, el número de hogares jefaturados por mujeres en México se ha incrementado: en el año de 1980 el 13.84% de los hogares eran dirigidos por mujeres, incrementándose a 24.56% para el 2010<sup>7,8</sup>.

En algunos estudios de países industrializados se ha observado<sup>9</sup> que existe relación entre jefatura femenina y la pobreza, es decir, los hogares que son dirigidos por mujeres tienen más probabilidad de ser pobres. Sin embargo, en México esta no se ha verificado, de hecho se estima que la relación es uno a uno, es decir, la pobreza afecta por igual a hombres y a mujeres<sup>9</sup>. A pesar de que no existen diferencias en la frecuencia de pobreza; es probable que los hogares jefaturados por mujeres se enfrenten a más dificultades por la carencia del apoyo social derivado de la pareja.

De acuerdo con lo anterior, el objetivo del presente trabajo fue describir las estrategias llevadas a cabo en los hogares de madres solteras habitantes de la Delegación Tlalpan, en el Distrito Federal para afrontar la inseguridad alimentaria.

## Material y métodos

Este proyecto se insertó dentro de un programa de orientación alimentaria dirigido a mujeres que participaban en el programa "Apoyo a madres solteras estudiantes y madres con hijos en situación de riesgo de deserción escolar" durante el año 2007 en la delegación Tlalpan, Distrito Federal. Las beneficia-

rias de dicho programa reciben una beca bimestral de \$700.00 y capacitación para el autoempleo y el desarrollo de proyectos productivos.

Para la presente investigación, se recurrió al método de la investigación cualitativa, específicamente los grupos focales. Usamos esta técnica porque consideramos que algunas de sus ventajas es que los grupos son reducidos y están constituidos por personas que poseen ciertas características en común, lo cual promueve la apertura entre los participantes a través de una discusión enfocada; al estar constituido por grupos pequeños le dan la oportunidad a cada participante de compartir sus percepciones de la realidad, lo cual para el investigador es de gran utilidad porque permite obtener información acerca de las percepciones, sentimientos, actitudes y opinión de las personas<sup>10</sup> al mismo tiempo que permite descubrir tendencias de opinión y/o comportamiento<sup>11</sup>. La finalidad de trabajar con grupos focales es reunir información cualitativa sobre aspectos que han sido poco explorados así como probar y validar en grupos de opinión instrumentos, como es el caso de encuestas. Además de ser una técnica rápida y poco costosa<sup>12</sup>, su uso permite identificar interrogantes y expectativas sobre el tema, que en este caso fueron sobre las estrategias de mujeres madres solteras para afrontar la inseguridad alimentaria.

Se realizaron 10 grupos focales con 44 mujeres (con una duración de 60 a 90 minutos cada uno). Se decidió que el perfil de las participantes estuviera constituido por mujeres beneficiarias del programa gubernamental 2007 de la delegación de Tlalpan Distrito Federal, México, madres solteras, divorciadas, viudas o separadas que vivieran en condiciones de alta y muy alta marginalidad, ser estudiante y/o tener hijos inscritos en primaria o secundaria públicas, acreditar la situación socioeconómica mediante visita domiciliaria y no laborar para la Delegación Tlalpan bajo ningún régimen de percepciones.

El grupo de trabajo estuvo integrado por un moderador y un observador. Cada uno de ellos tenía funciones bien definidas pero al mismo tiempo complementarias. Se pidió autorización a las participantes para realizar las grabaciones magnetofónicas y de video explicando la importancia de tales procedimientos y garantizando la confidencialidad. También se pidió autorización para la presencia del observador.

La sesión del grupo estuvo desarrollada bajo una guía de tópicos previamente elaborada y consensada entre el equipo de investigación. Se buscó establecer un orden de participación en todo momento y se pretendió lograr la mayor participación de todas las mujeres, sin presionar su intervención, favoreciendo

su atención durante toda la reunión y buscando siempre crear un ambiente de confianza evitando excesivos formalismos y evitando que se propiciaran actitudes protagónicas, despectivas o pedantes tanto del moderador como de las mujeres.

El procesamiento de la información arrojada por los grupos focales consistió primero en la transcripción textual de cada una de las sesiones grupales a través del programa Microsoft Word para Windows versión 2003. Posterior a la transcripción procedente de los grupos focales se realizó la codificación utilizando el programa Ethnograph versión 6. Dicha codificación permitió recuperar los fragmentos más significativos de los datos como se muestra en la Tabla 1. Lo anterior permitió el análisis por separado de la información por cada uno de los miembros del equipo de investigación, quienes posteriormente verificaron la redundancia entre los resultados obtenidos para clasificarlos en categorías de análisis.

## Resultados

Las estrategias identificadas para afrontar la escasez de alimentos fueron agrupadas en tres categorías.

1) La primera de ellas tiene que ver con la forma de adquirir la comida; 2) la segunda con la obtención de recursos económicos y; 3) la tercera fue recurrir a las redes sociales de apoyo.

Dentro la primera categoría la estrategia más utilizada entre las mujeres en cuanto a la adquisición de la comida, estuvo relacionada con la compra de comida y alimentos baratos.

*“Como a ellos les gusta comer mucho pues entonces les compro lo más barato por ejemplo: naranja, mandarina lo que esté de oferta, uno no puede comprar a veces de todo o compras verdura o carne ¿no?, no puedes comprar de todo, tener así variado no se puede o tienes verdura o tienes cereal, todo no se puede”.*

*“Frutas, no más compré un kilo de durazno y vea cuánto sale un kilo de durazno, yo compro de la fruta más barata”.*

*“Entonces, yo la verdad me voy a la central de abastos, allá es más barato el pollo, son más baratas la carne ¿no?, la carne sale igual ¿no?, pero la verdura es mucho más barata, entonces a mí me ha convenido porque como la verdura está muy fresca me dura más”.*

**Tabla 1. Lista de categorías y códigos utilizados para el análisis de la información**

Categoría	Códigos	Definición
Forma de adquirir la comida	Comprar comida barata	Ir a comprar en lugares donde la comida está más barata.
	Comprar alimentos baratos	Comprar alimentos baratos/ económicos o comprar ofertas.
	Comprar más rápido	Comprar lo más rápido.
	Comida anterior	Comer lo que sobró del día anterior (juntarlo con lo de hoy).
	Reservar comida	Hacer una reserva de comida: comprar más alimentos y guardarlos para después irlos sacando.
Obtención de recursos económicos	Administración del dinero	Una persona de la familia se encarga de administrar el dinero para alimentar a toda la familia.
	Trabajos extras	Conseguir trabajos extras: lavar o planchar ropa ajena.
	Vender productos	Tener un puesto de dulces o hacer cosas para vender (eg. Manualidades, comida, etc.).
	Pedir alimentos	Pedir alimentos fiados.
	Pedir dinero	Pedir dinero prestado.
	Empeñar artículos domésticos	Televisión, lavadora, plancha, estufa, etc.
Redes sociales de apoyo	Pedir ayuda a extraños	Pedir o aceptar ayuda de otras personas ya sea con comida, dinero o con trabajo.
	Pedir ayuda a familiares	Pedir o aceptar ayuda de familiares (comida, dinero, trabajo).
	Pedir alimentos	Pedir alimentos fiados.

*“Pero también compras fruta de la que venden más barata, por decir yo veo que el plátano está más caro y la guayaba está más barata, pues compro la guayaba que es lo que compro por kilo y es lo que se comen”.*

En algunos de los testimonios las mujeres expresaron que la calidad de lo que comen se compromete debido a dos factores: tiempo y dinero.

*“Tengo dinero y también trato a veces de comprar lo más económico, en el súper siempre veo lo que cuesta más barato, aunque yo quisiera comprar lo mejor no se puede”.*

*“Bueno pues como caiga agarra lo que más o menos este barato y es lo que hago, agarro las cosas baratas, sobre eso me voy busco mas que nada lo más barato”.*

*“A veces estamos lejos de tener una buena alimentación, porque por decir a veces trabajamos y lo más rápido: sándwiches, algún día pizzas, papas a la francesa, necesitaríamos un poco más de tiempo para hacer...”*

*“Igual a veces por la falta de dinero o por la falta de tiempo se compra lo más rápido ¿no?, hot dogs, o este unos huevos, así rápido ¿no?”.*

La compra de alimentos de temporada también estuvo relacionada con el factor económico:

*“La fruta casi siempre compramos la de temporada porque está más económica”.*

*“Por el dinero, pero muchas veces para la verdura o para la fruta y más que nada compra uno lo de temporada”.*

El consumo de alimentos de un día anterior también fue verbalizado.

*“A mis hijos les he dado por comer comida de hasta de dos días, la pones a hervir y sí no te hace espuma, entonces sirve”.*

*“Le digo a mi cuñada: sabes que, mira vamos a hacer de comer lo que me sobro de ayer”.*

La reserva de comida fue mencionada por el grupo de mujeres:

*“Yo lo que hago, lo que me he acostumbrado a hacer has de cuenta, compro el pollo lo fraccio por partes. Lavo todo el pollo y lo fraccio en bolsas por paquetes, has de cuenta, digo y como cocino para dos días, nada más somos él y yo, has de cuenta, este por porciones, entonces así me ha, me ha servido mucho porque puedo variar la alimentación, puedo tener un poco de todo”.*

La segunda categoría de estrategias que las mujeres utilizan para enfrentar la inseguridad alimentaria se relacionó con la obtención de recursos económicos. Los grupos también mencionaron que entre sus estrategias se encuentra la venta de productos o manualidades.

*“El poquito de mis habilidades que sé hacer como un poquito tejer, bordar y hacer un servilletero. Ahí iba yo tocando puertas para vender mis carpetas para poder yo darle de comer a mis hijos”*

*“A mí me gustan mucho, mucho las manualidades, saqué un poco de fieltro y de fomi y me puse a hacer algunas cosas que sabía hacer para vender”.*

*“En una ocasión hice congeladas y de casa en casa dije hoy se terminan mis congeladas, llegue a la esquina de la avenida y gracias a Dios ya no tenía congeladas”.*

Dos de los grupos mencionaron hacer trabajos extras para obtener recursos económicos y de esta manera afrontar la insuficiencia alimentaria.

*“Para darles de comer o a veces me voy con las vecinas les ayudo a hacer el quehacer: me voy a lavar o a planchar o me voy con mi papá a trabajar”.*

*“Sí la vecina te da ropa a lavar pues vamos a lavarle, si les puedo ayudar con el quehacer, pues lo hago voy y les ayudo”.*

La administración del dinero a cargo de un miembro de la familia para alimentar a todos los integrantes, fue la estrategia menos utilizada entre los grupos.

*“Mi mamá es la que administra el dinero, pues si tiene que ir viendo cuanto más o menos va a gastar diario, para poder este aguantar toda la quincena”*

La tercera categoría de estrategias entre las mujeres, se relacionó con el recurrir a las redes sociales de apoyo. Pedir ayuda a familiares fue mencionado por dos grupos. Las siguientes líneas son un ejemplo de lo anterior:

*“Bueno yo en mi caso si he pasado por eso en el aspecto de que no tenía para darles de comer y ellos ya tenían hambre, entonces fui con la abuela con la mamá del papá de mis hijos y le fui a decir que no tenía para darles de comer y entonces me dijo ella “¿sabes qué? vente para acá” y yo le ayudo más que nada a hacer el quehacer y así cosas ¿no? pero no tengo dinero y mientras vivo con ella y ya ella me da para darles de comer o a veces me presta”.*

*“Yo por decir en mi caso cuando voy con mi papá o con alguna de mis hermanas me dan despensa y*

*mi papá me da la verdura, ya con lo poco que yo he ganado se va completando ¿no?”.*

*“Pues yo en mi caso también he ido a refugiarme al lado de mi hermana, a lado de mi cuñada de ellas porque para tener un refuerzo”.*

Solicitar ayuda a extraños fue mencionado únicamente por un grupo

*“Tenía que ir con otra amiga para que me invitara a comer, para que me invitara a cenar para que me diera para mí y para mi hija, ella me ayudo mucho”.*

*“Hay ocasiones en que nos regalan unas cosas donde yo trabajo, a veces les regalan ropa para ellos o para mí”.*

## Discusión

Fue en 1974 cuando surge el concepto sobre seguridad alimentaria en la Conferencia Mundial de Alimentación y desde su aparición hasta nuestros días su estudio ha experimentado una importante evolución así como una creciente atención por diversos grupos sociales: investigadores, gobiernos, actores vinculados al desarrollo y a la cooperación internacional<sup>13</sup>.

El desarrollo teórico y la evolución del concepto de seguridad alimentaria formulado en las tres últimas décadas han considerado la seguridad alimentaria en relación a: 1) seguridad alimentaria nacional (década de los 70's) - su estudio se centraba en la disponibilidad de suministros alimentarios suficientes a escala de un país. 2) seguridad alimentaria familiar (década de los 80's) - se enfatizaba en el acceso a alimentos por parte de las familias pobres<sup>14</sup>. A su vez se han considerado dos tipos de factores que determinan la seguridad alimentaria en el hogar los cuales pueden ser clasificados en: exógenos y endógenos. Los primeros, están relacionados con aquellos agentes en los cuales el hogar es incapaz de controlar o influir directamente, como por ejemplo: sistemas y estructuras económicos y sociales, los cuales determinan la política alimentaria de cada país; al mismo tiempo que influyen sobre las variables endógenas, entendidas éstas como características específicas del hogar y de sus integrantes y están determinados por las decisiones y comportamientos que condicionarán el nivel de seguridad alimentaria dentro del mismo<sup>15</sup>.

Los resultados arrojados en el presente estudio hacen referencia a los factores endógenos, los cuales forman parte de las estrategias que las mujeres utilizan para afrontar la inseguridad alimentaria. Cuando existe una afectación por crisis de alimentos se ha visto que

las familias no permanecen pasivas ante el hecho, sino que llevan a cabo diversas estrategias con la intención de preservar todo el tiempo sus sistemas de sustento<sup>14</sup>.

En el presente estudio se observó que las mujeres madres solteras de Tlalpan recurren principalmente a tres categorías de estrategias para afrontar la inseguridad alimentaria. La primera de ellas se relaciona con la adquisición y manejo de los alimentos e incluía: la compra de comida o alimentos baratos, compra de alimentos de temporada, tener una reserva de comida, consumir la comida de un día anterior y comprar lo más rápido de preparar.

Dichas estrategias no son exclusivas del contexto social mexicano. En un estudio realizado con mujeres en un barrio de Tailandia<sup>16</sup> se observó que la primera estrategia que las mujeres utilizan para afrontar la inseguridad alimentaria consiste en comprar alimentos baratos, principalmente los preparados en la calle. El manejo de los alimentos es también común en hogares pobres de países industrializados como Canadá. En mujeres pobres de Québec, Canadá<sup>17</sup> entre las estrategias utilizadas se encuentran el comprar alimentos en ofertas, el pedir alimentos o desperdicios a locales comerciales y recurrir a bonos de alimentos. En E.U.N.<sup>18</sup>, en hogares de bajos ingresos que son beneficiarios de programas de asistencia social alimentaria también se observó que la principal estrategia para afrontar la inseguridad fue la compra de alimentos baratos, el consumo de alimentos descompuestos, la dilución de comidas, limitar el tamaño de las raciones servidas, guardar o esconder los alimentos para racionalizarlos, consumir desperdicios o comida sobrante de establecimientos comerciales.

Dentro de la segunda categoría de estrategias llevadas a cabo por las mujeres de la Ciudad de México para contrarrestar los efectos de la inseguridad alimentaria se encontraron las siguientes: vender productos o mercancías, hacer manualidades para vender, realizar trabajos extras, empeñar artículos y ceder la administración de los recursos y la comida en manos de un solo miembro de la familia. Este hallazgo coincide con los resultados de un estudio realizado con mujeres argentinas en la Ciudad de Rosario durante los años ochentas las cuales para confrontar los efectos de las crisis económicas, utilizaron la estrategia de incorporarse tanto ellas como algunos de sus miembros al mercado laboral principalmente el informal<sup>19</sup>. En mujeres de Canadá<sup>17</sup>, el manejo de recursos monetarios se da al no pagar las deudas que no se relacionan con la comida; pedir prestado dinero para comprar comida, solicitar crédito en las tiendas de la localidad y usar cupones de descuento.

El acudir a redes sociales de apoyo fue el tercer grupo de estrategias llevado a cabo por las mujeres mexicanas, dentro de este grupo estuvieron incluidas acciones como: pedir alimentos, pedir ayuda a extraños, pedir ayuda a familiares y pedir dinero prestado. Es importante mencionar que entre las mujeres mexicanas la principal red social estuvo integrada por amigos y familiares, los cuales les ayudan a cubrir ciertas necesidades tanto familiares como personales. Esta situación es similar a la encontrada en mujeres de Tailandia en donde las principales redes de apoyo fueron: 1) familia y amigos; 2) vecinos y compañeros de trabajo y 3) organizaciones públicas y privadas<sup>16</sup>. El caso de mujeres argentinas es diferente ya que ellas recurren principalmente a las organizaciones públicas y privadas como son: cooperativas de consumo, comedores populares y programas de distribución de alimentos<sup>20</sup>.

Las estrategias para afrontar la inseguridad alimentaria llevadas a cabo por las mujeres de Tlalpan coinciden con los hallazgos de un estudio realizado a finales de la década de los noventa con mujeres argentinas<sup>19</sup>. Para las mujeres argentinas, el primer grupo de estrategias consistía en el cambio en los patrones de consumo de los miembros de la familia y fue denominada como "adaptativas". Dentro del segundo grupo de estrategias se contemplaba: la venta de bienes, el uso de ahorros, emigración a otros países, recurrir a los préstamos así como agregar más horas de trabajo, dicho grupo fue denominado "activas de los hogares". El tercer y último grupo de estrategias corresponde a "las redes sociales", dentro del cual se menciona la dependencia hacia la asistencia prestada principalmente de organizaciones gubernamentales seguida de la asistencia familiar o de amigos<sup>20</sup>.

Para algunos autores<sup>21</sup> las redes sociales entre familiares y vecinos forman parte de un recurso social básico con el que cuentan los marginados para sobrevivir, por tal motivo consideran el apoyo social como una estrategia principal de supervivencia. Sin embargo, no todas las estrategias de afrontamiento o de supervivencia son accesibles o están disponibles para todas las familias, por ejemplo, pedir un préstamo no es una opción para las familias que viven una inseguridad alimentaria extrema, a quienes ni siquiera los prestamistas informales concederían un préstamo.

A diferencia de otros estudios<sup>17-19</sup>, nosotros nos enfocamos en las experiencias de madres solteras. Aunque era previsible que los hogares jefaturados por mujeres se enfrentaran a más dificultades por no contar con pareja; nuestros resultados indican que las mujeres encuentran otras formas de apoyo social, sobretudo de sus familias de origen y, en menor medida de sus vecinos y de programas gubernamentales. La

mayoría de las estrategias utilizadas por este grupo de mujeres es similar al reportado por otros hogares pobres jefaturados por varones.

A manera de resumen, nuestros hallazgos indican que las mujeres madres solteras de Tlalpan recurrieron a tres categorías de estrategias para afrontar la inseguridad alimentaria. El primer grupo de estrategias consistió en la adquisición y manejo de alimentos; la obtención de recursos fue el segundo grupo de estrategias; el tercer y último grupo de estrategias consistió en recurrir a redes sociales de apoyo. Se verificó que las experiencias de este grupo de mujeres mexicanas son similares a las observadas en otras sociedades. Estos hallazgos contribuyen a la conceptualización de la inseguridad alimentaria, no como un fenómeno estático, sino como un proceso en el que las personas que la sufren actúan de manera activa para afrontarlas. Asimismo, algunas de las estrategias de supervivencia son específicas de ciertos contextos socio culturales.

En conclusión: se puede apreciar que en general los hogares tratan de maximizar su ingreso al optar por las opciones más económicas. Además de la cuestión monetaria, en los hogares se tiene que considerar otro recurso limitado: el tiempo. Para resolver la inseguridad alimentaria tienen que incorporarse al mercado laboral casi siempre en el sector informal, en condiciones precarias y que implica reducir el tiempo destinado al cuidado personal, incluida su alimentación.

## Agradecimientos

A la Delegación Tlalpan. A las 44 mujeres que participaron en el presente estudio por compartir sus experiencias.

## Bibliografía

1. FAO. Food Security. Disponible:[http://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb\\_02.pdf](http://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02.pdf) . 2006. Consultado el 12 de noviembre del 2010.
2. Campbell CC. Food insecurity: a nutritional outcome or a predictor variable? *J Nutr* 1991;121(3):408-415.
3. Kendall A, Olson CM, Frongillo EA. Relationship of hunger and food insecurity to food availability and consumption. *J Am Diet Asso* 1996;96:1019-1024.
4. Torres Felipe, Trápaga Yolanda (coords). La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio, México: UNAM/IEE, 2001:254 p.

5. Torres Felipe (coord.). Dinámica económica de la industria alimentaria y patrón de consumo en México. México: UNAM/IEE, 1997:258 p.
6. Parrás P, Pérez R. El Rostro de la Pobreza: la Inseguridad Alimentaria en el Distrito Federal. Disponible en: [http://www.dataopm.net/inseguridad\\_alimentaria.pdf](http://www.dataopm.net/inseguridad_alimentaria.pdf) . 2003. Consultado el 12 de octubre del 2010.
7. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. X Censo General de Población y Vivienda. México, 1980.
8. Instituto Nacional de Estadística Geografía. XIII Censo Nacional de Población y Vivienda. 2010.
9. Dámian A. Tendencias Recientes de la Pobreza con enfoque de Género en América Latina. Papeles de población 2003;038:27-76.
10. Cohen L, Manion L. Métodos de investigación Educativa. Madrid: La Muralla, 1990.
11. Pérez C. Sobre la metodología cualitativa. Rev Esp Salud Pública 2002;76(5):373-380.
12. García Calvente M.M, Mateo Rodríguez I. El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica. Atención Primaria 2005; 25:181-186.
13. United Nations. REPORT OF THE WORLD FOOD CONFERENCE. Disponible en: <http://www.un.org/es/development/devagenda/food.shtml> . 1975. Consultado el 12 de septiembre del 2010.
14. Pelletier D, Olson C, Frongillo E. Inseguridad alimentaria, hambre y desnutrición. Conocimientos actuales sobre nutrición. Washington: ILSI, OPS, OMS, 2001:762-775.
15. Dehollain P. . Conceptos y factores condicionantes de la seguridad alimentaria en hogares. Arch Latinoamer Nutr 1995; 45(1-S).
16. Piaseu N, Mitchell P. Household food insecurity among urban poor in Thailand. Journal of Nursing Scholarship 2004;36(2):115-121.
17. Hamelin AM, Beaudry M, Habicht JP. Characterization of household food insecurity in Quebec: food and feelings. Soc Sci Med 2002; 54(1):119-132.
18. Kempson KM, Palmer KD, Sadani PS, Ridlen S, Scotto RN. Food management practices used by people with limited resources to maintain food sufficiency as reported by nutrition educators. J Am Diet Assoc 2002; 102(12):1795-1799.
19. Ciancio AM. Las relaciones familiares en el contexto de la crisis en la Ciudad de Rosario. Las mujeres en las estrategias de supervivencia. Disponible en: <http://www.eumed.net/libros/2008a/350/RELACIONES%20FAMILIARES%20EN%20EL%20CONTEXTO%20DE%20LA%20CRISIS%20EN%20LA%20CIUDAD%20DE%20ROSARIO%20INTRODUCCION.htm> . 2008. Consultado el 01 de julio del 2010.
20. Abella M. Los micro emprendimientos como estrategia de supervivencia. Una mirada sobre el registro municipal de emprendimientos productivos locales de la municipalidad de Rosario. Disponible en: <http://www.aset.org.ar/congresos/7/04026.pdf> . 2004. Consultado el 05 de julio del 2010.
21. Lomnitz L. Cómo sobreviven los marginados. México: Siglo XXI, 1975.

