

PAPELES DE TRABAJO

# ALIMENTACIÓN Y POBREZA: ESTRATEGIAS DE APROVISIONAMIENTO Y GESTIÓN DE LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA

Sonia Otero Estévez

**CES**

CONSEJO ECONÓMICO Y SOCIAL  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

# CONSEJO ECONÓMICO Y SOCIAL DE ASTURIAS

PAPELES DE TRABAJO

Número 16

Este trabajo fin de master ha sido realizado por Sonia Otero Estévez, alumna becada por el Consejo Económico y Social del Principado de Asturias en el marco del Convenio de colaboración celebrado entre este organismo y la Universidad de Oviedo, a través del Master Oficial en *“Políticas Sociales y Bienestar, 2015”*

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier procedimiento (ya sea gráfico, electrónico, óptico, químico, mecánico, fotocopia, etc.) y el almacenamiento o transmisión de sus contenidos en soportes magnéticos, sonoros, visuales o de cualquier otro tipo sin permiso expreso del editor.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en las publicaciones editadas por el CES incumbe exclusivamente a sus autores y su publicación no significa que el Consejo se identifique con las mismas.

Edita: Consejo Económico y Social del Principado de Asturias, 2015

Plaza de la Paz, 9 - 1º 33006 Oviedo (Asturias)

Teléfono: 98 527 07 15 Fax: 98 523 78 13

E-mail: correo@cesasturias.es

Web: <http://www.cesasturias.es>

Diseño y maquetación: **Consejo Económico y Social del Principado de Asturias**

**PAPELES DE TRABAJO**

# **ALIMENTACIÓN Y POBREZA: ESTRATEGIAS DE APROVISIONAMIENTO Y GESTIÓN DE LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA**

Sonia Otero Estévez



**CONSEJO ECONÓMICO Y SOCIAL  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**



## RESUMEN GENERAL

Las sociedades modernas parecen haber solucionado el problema del hambre, no así el problema de la inseguridad alimentaria. El objetivo del estudio es describir y analizar la situación social y alimentaria de los hogares usuarios habituales de ayuda –y específicamente las estrategias alimentarias–, la valoración y percepción de la ayuda alimentaria, y la forma de organizar la alimentación cotidiana cuando se reciben alimentos en especie.

Este trabajo se centra en el colectivo de usuarios habituales de ayuda alimentaria y social del plan de ayuda alimentaria “Alimentos para la Solidaridad” gestionado por Cruz Roja Asturias, que proporciona alimentos a familias con bajos recursos. La metodología de estudio es cualitativa, a través de entrevistas en profundidad semi-estructuradas realizadas principalmente a mujeres.

Los resultados muestran que los hogares recurren a diferentes estrategias para garantizar su alimentación cotidiana. Estas estrategias se combinan e influyen en la gestión de la alimentación en dos sentidos: por un lado, se aprecia una buena gestión económica de los recursos recibidos y, por otro lado, se aprecian repercusiones negativas sobre la salud y la dieta de los hogares habituales de ayuda.

Este estudio forma parte de una investigación sociológica más amplia que pretende indagar en el proceso de cronificación en las ayudas sociales y alimentarias y que ha sido financiado por Cruz Roja Asturias.

**Palabras clave:** ayudas sociales, ayudas alimentarias, alimentación, pobreza, inseguridad alimentaria, estrategias alimentarias.

## ABSTRACT

Modern societies seem to have solved the problem of hunger, but not the problem of food insecurity. The aim of the study is to describe and analyse the social and nutritional situation in the houses of habitual users of aid. The project attempts to describe and analyse the food strategies followed in those houses, the evaluation and perception of food help and the way of organising daily nutrition when food is received.

This project focuses on the group of habitual users of social and food aids whose cross-section has been extracted from the food aid plan “Food for solidarity”, run by Red Cross Asturias and which provides low-resourced families with food. The research method is qualitative, through the use of semi-structural interviews mainly done with women, as they are the ones taking care of the food in their homes.

This will allow us to know how the changes in family economy affect daily nutrition and make these families, in social risk, be situated also in nutritional risk.

This project is part of a wider sociological research that attempts to inquire in the process of chronification in social and food aid.

**Key words:** social aids, food aids, nutrition, poverty, food insecurity, food strategies.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN .....	8
2. ESTADO DE LA CUESTIÓN .....	11
2.1 Estrategias seguidas frente a la inseguridad alimentaria .....	11
2.1.1 Programas formales para cubrir la inseguridad alimentaria .....	13
2.2 El papel del género en la gestión de la alimentación .....	15
2.3 Los efectos de la inseguridad alimentaria sobre la salud y el bienestar de los hogares pobres .....	17
3. OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN .....	19
4. METODOLOGÍA .....	21
5. RESULTADOS .....	27
5.1 Gestión de las ayudas .....	27
5.2 Gestión de la alimentación. ....	36
5.3 Autopercepción de su situación como usuarios de ayuda alimentaria .....	47
6. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	54
7. CONCLUSIONES .....	59
8. BIBLIOGRAFÍA .....	61
9. ANEXOS .....	63
ANEXO 1: Protocolo de entrevista .....	63

## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1. Distribución del universo y la muestra .....	23
Tabla 2. Perfil de las entrevistas realizadas .....	24
Gráfico 1. Sistema de códigos y subcódigos para el análisis de las entrevistas .....	25

## 1. INTRODUCCIÓN

En las sociedades modernas actuales parece haberse dado por resuelto el problema del hambre. No obstante, siguen existiendo un importante número de hogares e individuos que no padecen hambre pero carecen de los recursos necesarios para poder acceder a los alimentos de manera regular y autónoma. A los tradicionales grupos vulnerables entre los que se encuentran la etnia gitana, los hogares monoparentales encabezados por mujeres, los hogares de inmigrantes extracomunitarios, las familias numerosas y los hogares que tienen personas con algún tipo de discapacidad (Fundación FOESSA, 2008), se le han unido otros perfiles como consecuencia de la fuerte crisis económica, que ha situado a muchos hogares no solo en situación de riesgo social, sino también de inseguridad alimentaria.

En nuestras sociedades, el interés se centra en el concepto de inseguridad alimentaria, puesto que se trata de una concepción más amplia, que engloba no solo las situaciones de hambre, sino también todas aquellas de falta de disponibilidad y de acceso, tanto económico como físico, a los alimentos. Este concepto se creó a mediados de los años setenta y se ha ido reformulando y ampliando hasta la última definición de la Cumbre Mundial sobre Alimentación (1996), en la que se habla de la existencia de seguridad alimentaria cuando *“todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana”* (FAO, 2011:1). En ella se contemplan tres dimensiones: **la disponibilidad y acceso** –tanto físico como económico– a los alimentos, la utilización de los alimentos con **seguridad** y la **estabilidad** que permita tener acceso a alimentos adecuados en todo momento. De tal manera que si alguna de las dimensiones no se da satisfactoriamente es cuando se habla de una situación de inseguridad alimentaria (FAO, 2011).

Asimismo, la FAO habla de dos niveles de inseguridad alimentaria en función a la duración de la misma: inseguridad alimentaria crónica e inseguridad alimentaria transitoria. La primera, como su propio nombre indica, se produce de forma persistente y suele ser el resultado de largos periodos de pobreza y escasos recursos económicos. La segunda es de carácter temporal y suele ser resultado de variaciones en los precios de los alimentos o en los ingresos de los hogares. No obstante, no se debe tener en cuenta únicamente la duración sino también la intensidad o gravedad de la situación alimentaria vivida.

La inseguridad alimentaria no es un fenómeno aislado sino que se encuentra directamente relacionado con la pobreza que es definida por la OCDE de la siguiente manera: *“la pobreza engloba diversas dimensiones de privación relacionadas con necesidades humanas como el consumo alimentario, salud, educación, derechos, voz, seguridad, dignidad y trabajo decente”* (OCDE, 2001:2).

Las cifras proporcionadas por la tasa AROPE<sup>1</sup> para el Principado de Asturias sobre el riesgo de pobreza o exclusión social de los últimos años, son un buen indicador de la situación vivida por los hogares. Esta tasa ofrece una definición amplia de pobreza en la que se contemplan, no sólo criterios económicos respecto a los ingresos del hogar, sino que también se incluye la carencia material severa y la baja intensidad en el empleo. Para el año 2014 la cifra de pobreza o exclusión social se situaba en 23,4 y, específicamente, la tasa de privación material severa en 5,4. Ambas cifras han aumentado a lo largo de los últimos 5 años y especialmente a partir del año 2012 (INE, 2014).

Este es el marco en el que se encuadra el presente trabajo, cuyo objeto fundamental se centra en analizar y describir la situación social y alimentaria del colectivo de usuarios habituales extraídos del plan de ayuda alimentaria que proporciona Cruz Roja. Este colectivo es de especial interés por sus características y especificidades, pero sobre todo porque recoge a aquellos hogares que se encuentran no solo en situación de riesgo nutricional, sino también en riesgo social, y por lo tanto se trata de un colectivo donde la aplicación de políticas sociales es de especial importancia.

El objetivo principal de este trabajo es, por tanto, profundizar en un colectivo tradicionalmente vulnerable. Los resultados que se van a presentar aquí se centrarán, por un lado, en analizar y describir cuáles son las estrategias utilizadas para gestionar la privación material y, por otro, en conocer cómo se gestiona la alimentaria, y en consecuencia qué repercusiones tiene esto sobre la gestión, la dieta y la salud en un contexto de privación material continuada. Se espera que esto permita también aproximarse al proceso de cronificación y dependencia para comprender por qué se recurre a ayudas alimentarias por largos periodos de tiempo. Por tanto, el trabajo aborda la interrelación entre pobreza y alimentación.

---

<sup>1</sup> Según el INE se habla de población en riesgo de pobreza y exclusión social cuando la población está al menos en algunas de estas tres situaciones: 1) **en riesgo de pobreza** (60% mediana de los ingresos por unidad de consumo). 2) **en carencia material severa**. Son los hogares con carencia en al menos cuatro conceptos de una lista de nueve. Los conceptos considerados son: - No puede permitirse ir de vacaciones al menos una semana al año. - No puede permitirse una comida de carne, pollo o pescado al menos cada dos días. - No puede permitirse mantener la vivienda con una temperatura adecuada. - No tiene capacidad para afrontar gastos imprevistos. - Ha tenido retrasos en el pago de gastos relacionados con la vivienda principal (hipoteca o alquiler, recibos de gas, comunidad...) o en compras a plazos en los últimos 12 meses. - No puede permitirse disponer de un automóvil. - No puede permitirse disponer de teléfono. - No puede permitirse disponer de un televisor en color. - No puede permitirse disponer de una lavadora. 3) **en hogares sin empleo o con baja intensidad en el empleo**. Son los hogares en los que sus miembros en edad de trabajar lo hicieron menos del 20% del total de su potencial de trabajo durante el año anterior al de la entrevista (periodo de referencia de los ingresos). Esta variable no se aplica en el caso de las personas de 60 y más años.

Para enmarcar teóricamente la relación existente entre ambos temas, se ha realizado una revisión bibliográfica que ha permitido observar los principales aspectos que se han estudiado, así como también los principales interrogantes que quedan pendientes de responder. Esto ha permitido diseñar los objetivos y preguntas de investigación orientadas hacia aquellos debates existentes, así como hacia aquellas preguntas que aún se encuentran pendientes de contestar.

Algunos de estos estudios se han centrado en la mujer como informante clave, dado su papel como gestora de la alimentación en el hogar. Teniendo en cuenta este aspecto, se ha optado por realizar diez entrevistas en profundidad a las responsables de la alimentación de los hogares usuarios de ayuda alimentaria. Dichos hogares han sido extraídos del Plan de Alimentos del año 2012 de Cruz Roja Asturias.

El trabajo presentará en el primer capítulo una revisión bibliográfica sobre el tema estudiado, donde se expondrán las principales aportaciones y líneas analíticas estudiadas por otros autores, así como los principales resultados de dichos estudios. En el segundo capítulo se presentan los objetivos generales y específicos, así como las preguntas de investigación que han guiado este trabajo. El tercer capítulo expone la metodología utilizada y la justificación de la selección de la muestra. Posteriormente, se presentará una descripción y análisis de los resultados obtenidos a partir de las entrevistas, para finalizar presentando las principales conclusiones del estudio.

El presente trabajo sociológico forma parte de una investigación más amplia, dentro del Grupo de Investigación en Sociología de la Alimentación de la Universidad de Oviedo, que tiene por objeto analizar la situación social y alimentaria de dos colectivos diferenciados: aquellos que han recurrido a ayuda alimentaria por primera vez durante la crisis económica y quienes son usuarios habituales de ayuda alimentaria y social. Todo ello con el fin de profundizar y clarificar si se da o no un proceso de cronificación en las ayudas. Este trabajo se va a centrar específicamente en el colectivo de usuarios habituales de ayuda alimentaria que ya padecían necesidades alimentarias antes de la crisis económica, ya que la primera parte de la investigación fue realizada con el colectivo de los nuevos usuarios.

## 2. ESTADO DE LA CUESTIÓN

A continuación se presenta una relación de los principales hallazgos aportados por diferentes estudios en el marco de la alimentación y su relación con la pobreza. Esta relación entre ambos fenómenos se ha plasmado, no solo en el aumento de los programas alimentarios destinados a solucionar la inseguridad alimentaria, sino también en la producción científico-social de la literatura de los últimos treinta años, y especialmente en la última década.

Existen tres grandes tipos de estudios. En primer lugar, están los que abordan las estrategias de los hogares pobres para hacer frente a la inseguridad alimentaria (Morton et al, 2008; Feinauer y Ward, 2009; Jehlicka et al, 2012; Carney, 2011; Heflin et al, 2011). En segundo lugar, también existen trabajos que se centran en analizar, específicamente, los programas alimentarios de los que dependen un gran volumen de hogares a lo largo del mundo (Edin, 1991; Benini et. al, 2009; Slack et. al, 2012; Sales i Campos y Marco, 2015). Otro de los campos de estudio analiza los comportamientos alimentarios en situaciones de pobreza e inseguridad alimentaria y las repercusiones sobre la dieta y la salud (Charles y Kerr, 1986; Espeitx y Cáceres, 2011; Musali et. al, 2014; Caron, 2011). Además, en todos ellos el sujeto de estudio es la mujer, pues es quien tradicionalmente se ocupa de la gestión de la alimentación en el hogar.

Por tanto, la literatura existente ha documentado ampliamente la relación que se da entre la pobreza y la inseguridad alimentaria, así como las repercusiones de esta relación sobre la salud y el bienestar. De este modo, se puede observar a continuación los principales hallazgos sobre el tema estructurados en los citados tres grandes bloques: estrategias seguidas por los hogares pobres en situación de inseguridad alimentaria, programas institucionales para cubrir la inseguridad alimentaria y las repercusiones de la pobreza y la inseguridad sobre la dieta y la salud.

### 2.1 ESTRATEGIAS SEGUIDAS FRENTE A LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA

Los estudios que se centran en las estrategias alimentarias utilizadas por aquellos hogares que se encuentran en una situación de inseguridad alimentaria coinciden en señalar que se tienden a diversificar las fuentes de aprovisionamiento de alimentos y a utilizar simultáneamente varias vías para poder cubrir la inseguridad (Feinauer y Ward, 2009; Carney, 2011; Heflin, London. y Scott, 2011; Espeitx y Cáceres, 2011). Los resultados de estos estudios indican que no se puede establecer patrón unilineal de comportamiento a la hora de hablar de las estrategias para afrontar la pobreza y la inseguridad alimentaria. Incluso los hogares que viven bajo situaciones económicas similares pueden llegar a adoptar distintas estrategias, puesto que no solo influyen en la elección de una u otra las cuestiones económicas sino también las sociales, psicológicas y culturales, que en algunos casos se convierten en determinantes (Espeitx y Cáceres, 2011).

No obstante, las estrategias seguidas para el aprovisionamiento de alimentos por los hogares en situación de inseguridad alimentaria fuera del mercado, se pueden agrupar en tres categorías principales: la redistribución, la reciprocidad y otras prácticas minoritarias o individuales (Morton, et al, 2008). La primera de ellas es implementada por el Estado a través de políticas públicas o de las organizaciones no lucrativas, las cuales se encargan de redistribuir los impuestos que paga el conjunto de los ciudadanos de un Estado en función del criterio de necesidad. Aquí se encontrarían todos los programas alimentarios formales. La reciprocidad, por su parte, ahonda en mayor medida en el concepto de comunidad, pues es puesta en práctica por amigos, familias, vecinos, y por ende se trata de una forma de provisión de alimentos más informal (Morton, et al, 2008). Finalmente, existen otras estrategias minoritarias que, por su carácter menos habitual, no se abordan en detalle, como la búsqueda de comida en contenedores de basura o la producción de alimentos propios. Esta última es una práctica de la que se sirven algunos hogares, pero que en términos generales es poco utilizada en las economías de mercado de la Europa Occidental (Jehlicka, P. et al, 2012).

¿Pero qué factores influyen en la elección de una u otra estrategia? El primero de los factores que incide en la elección de estrategias hace referencia al lugar de residencia de los hogares que toman las decisiones. Un estudio realizado por Lois Wright Morton, Ella Annette Bitto y otros (2008), que analiza los patrones de redistribución y reciprocidad en poblaciones rurales y urbanas en Estados Unidos, observó que los ciudadanos con inseguridad alimentaria que residen en una población urbana recurren en mayor medida a estrategias de redistribución, como son el vale o el reparto de alimentos, por la mayor facilidad de acceso a estos servicios en las áreas urbanas. Por su parte, los ciudadanos residentes en poblaciones rurales recurren más a “los otros” (familia, amigos, vecinos...) ante una situación de necesidad alimentaria, porque en este espacio, donde todos se conocen, ha sido más fácil perpetuar las redes comunitarias de solidaridad y apoyo mutuo. Sin embargo, esto no quiere decir que la reciprocidad solo se de en poblaciones rurales, sino que en estas tiene una mayor prevalencia (Morton, et al. 2008).

Un segundo factor decisivo que influye es la gravedad de la inseguridad alimentaria que se viva. De este modo, se dan una sucesión de estrategias a medida que la inseguridad alimentaria se hace más severa. Solo cuando las redes de apoyo informal fracasan o son inexistentes buscan los individuos apoyo en redes formales de aprovisionamiento de alimentos, ya que éstas son percibidas culturalmente como menos deseables, debido a que son vistas como recursos para “pobres” (Feinauer y Ward, 2009).

Las elecciones también varían en función del tipo de carencia o necesidad que se quiera mitigar. De este modo, los programas sociales son la estrategia predominante para garantizar la alimentación, mientras que la ropa y vivienda son cubiertas por estos hogares, en mayor medida, a través de redes informales (Heflin et al, 2011).

Un cuarto factor que incide en los comportamientos para afrontar la inseguridad alimentaria es la estructura del hogar, y concretamente que en ella haya menores. Las mujeres, en su rol de cuidadoras, quieren proteger a sus hijos, y esto las impulsa a tomar decisiones distintas de las que tomarían en el caso de no tener cargas familiares, haciendo de esto modo uso de elecciones estratégicas (Heflin, et. al 2011). Se ha observado, a partir de un estudio realizado por Charles y Kerr (1986), que en las familias monoparentales las mujeres y los niños consumen más cantidad de alimentos que en las formadas por una pareja. Por tanto, la estructura de hogar también es un factor importante (aunque no determinante), ya que en función del mismo se tienen más o menos motivaciones y obligaciones (Charles y Kerr, 1986; Espeitx y Cáceres, 2011).

Y finalmente, autoras como Megan Carney (2011), al estudiar las estrategias de los hogares con bajos ingresos en California, han observado que la reciprocidad es una práctica cultural común entre las comunidades de origen latino. Lo que parece atisbar que la cultura se configura como otro elemento esencial a la hora de estudiar qué influye en la elección de las estrategias en los hogares que viven en la inseguridad alimentaria.

No obstante, hay estudios que sostienen que la reciprocidad y la redistribución no son efectivas (Morton et al, 2008) o suficientes (Edin, 1991) en la eliminación de la inseguridad alimentaria y en la satisfacción de necesidades básicas. En este sentido, el desafío de la política pública se encuentra en encontrar la vía para incrementar el acceso a la comida y reducir los riesgos asociados a la salud (Morton et al, 2008).

### 2.1.1 PROGRAMAS FORMALES PARA CUBRIR LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA

Dentro de la redistribución se encuentran todos aquellos programas institucionales o redes formales existentes para cubrir la inseguridad alimentaria. Como veíamos anteriormente, se trata de uno de los principales recursos utilizados por los hogares en situación de privación material, aunque según la literatura solo después de no poder satisfacerlas a través de las redes informales<sup>2</sup>. Estos programas institucionales se pueden clasificar en tres grandes grupos según la FAO (2011): programas selectivos de alimentación directa, programas de alimentos por trabajo y programas de transferencias de ingresos en efectivo o en especies.

---

<sup>2</sup> Redes informales es el equivalente a reciprocidad.

Los programas selectivos de alimentación directa incluyen los comedores escolares, comedores de beneficencia, programas específicos para madres embarazadas, etc. Por su parte, los programas de alimentos por trabajo hacen referencia a todos aquellos programas que proporcionan alimentos a cambio de trabajo, cursos, etc. Finalmente, el programa de transferencias de ingresos incluye cupones para alimentos, alimentos en especie y otras medidas dirigidas a hogares en situación de inseguridad alimentaria (FAO 2011:2).

Pero ¿qué implicaciones tiene el uso de estos programas para las personas y hogares que los perciben? ¿Repercuten todos de igual forma en la alimentación y en la autopercepción que tienen de sí mismos los beneficiarios? Parece evidente que la existencia de este tipo de recursos permite a quien los recibe asegurar unas condiciones mínimas alimentarias que combatan la inseguridad alimentaria y otros tipos de obtención de alimentos con más riesgo para la salud. Sin embargo, y sin desmerecer la importancia que esto tiene, tanto a nivel individual como para el conjunto de una sociedad, existen también un conjunto de implicaciones quizás no tan positivas.

En primer lugar, el acceso a un programa de alimentos está asociado con un empobrecimiento de la dieta debido fundamentalmente a dos aspectos. Primero, por los escasos recursos económicos y consiguiente restricción del presupuesto en alimentación que tienen que hacer estos hogares. Y, segundo, porque la alimentación de estas familias se adapta a aquellos alimentos que se reciben, tendiendo a prescindir de –o simplemente no pudiendo acceder a– otros por su elevado coste. Algunos alimentos de los que se dejan de consumir son al mismo tiempo aquellos considerados como más saludables: fruta fresca, pescados, verduras y carnes rojas (Espeitx y Cáceres, 2011; Charles y Kerr, 1986). Sin embargo, existen otros autores, como Gisleia Benini, Breno Sampaio y Yony Sampaio (2009), que analizan el impacto de las transferencias sobre los gastos en alimentación de las familias beneficiarias del Programa Alimentación en Brasil, que consideran que este tipo de programas tienen un impacto positivo sobre la diversificación de la dieta y el consumo alimentario. Estas posiciones encontradas parecen indicar que los efectos sobre la dieta dependerán, muy posiblemente, de la posición de partida y realidad alimentaria que viva el hogar antes de ser beneficiario de cualquiera de los programas alimentarios existentes, sobre lo cual el presente estudio quizás pueda aportar claridad.

En segundo lugar, se suele evitar acceder a este tipo de recursos debido a que conllevan una aceptación implícita de la situación de carencia y dificultad que se vive, y más allá aún porque supone ser etiquetado como “pobre” por el resto de la sociedad. No obstante, no todos los programas son vistos de igual modo, ya que cada uno de ellos está asociado a diferentes niveles de inseguridad alimentaria. De este modo, los comedores sociales son vistos como el recurso menos deseable, pues de los tres este es el más estigmatizador, al no posibilitar al beneficiario elección alguna respecto a su alimentación. Por su parte, tanto el programa de distribución de alimentos como el de vales de alimentos requieren aún de unos mínimos materiales que permitan elabo-

rar y procesar la comida, lo que aún permite a los individuos tener un cierto control sobre la satisfacción de sus necesidades básicas (Sales i Campos y Marco, 2015).

En tercer lugar, ser beneficiario de programas para la atención de la inseguridad alimentaria se relaciona con altos niveles de estrés y angustia (Feinauer y Ward, 2009), lo que muy probablemente se encuentre relacionado con este sentimiento de distancia con el resto de la sociedad que provoca participar en estos programas, que ha sido constatado por varios autores en diferentes estudios (Charles y Kerr, 1986; Caron, 2011; Sales i Campos y Marco, 2015).

Finalmente, otro de los aspectos más controvertidos acerca de las repercusiones que pueden tener estos programas en los beneficiarios ahonda en el ya antiguo debate sobre si las prestaciones y ayudas sociales generan dependencia y cronifican las situaciones de los individuos y familias que las perciben (Feinauer y Ward, 2009; Slack y Myers, 2012). En este sentido se pronuncian quienes consideran que las prestaciones recibidas por el Estado generan un desincentivo y una dependencia clara en quienes las reciben cronificando, a la larga, su situación (Slack et al, 2012; Feinauer y Ward, 2009); en sentido contrario, están quienes consideran que son tan bajas y escasas que no permiten vivir de ellas, por lo que el *“atrapamiento en el bienestar”* no tiene su origen principal en un comportamiento de dependencia sino más bien en la supervivencia económica (Edin, 1991).

## 2.2 EL PAPEL DEL GÉNERO EN LA GESTIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

La mujer ha tenido tradicionalmente un papel clave en la alimentación dentro de la familia. Por ello, muchos de los estudios sobre privación alimentaria se centran en la mujer como informante clave a la hora de analizar y comprender las consecuencias de la pobreza en la alimentación y salud de estos hogares (Charles y Kerr, 1986; Benini et al, 2009; Heflin et al, 2011; Espeitx y Cáceres, 2011; Musali et al, 2014).

Existen dos razones principales, comunes a todos los hogares, por las que el género es una variable central y transversal en este tipo de estudios. En primer lugar, porque la mujer desempeña el rol de gestora del hogar y la alimentación familiar. En consecuencia, asume la responsabilidad de la provisión, organización y elaboración de alimentos, y, por lo tanto, toma decisiones en torno a la alimentación que afectan a todos los miembros del hogar (Charles y Kerr, 1995).

En segundo lugar, la mujer en su rol de gestora también ejerce una función de cuidadora de los miembros de la familia en el ámbito alimentario, por lo que dentro de sus obligaciones se encuentra el garantizar la salud y la adecuada nutrición de los menores a su cargo. Una función que comienza a desempeñar desde el momento en el que es la encargada de la lactancia y, por ende, de la nutrición de los infantes, lo que la convierte de forma simbólica, incluso, en alimento

y sustento para los más pequeños del hogar. En este sentido, Jesús Contreras (2005) habla de una responsabilidad natural y cultural que obliga a las mujeres a nutrir a los diferentes miembros del grupo familiar, siendo esta una cuestión que se mantiene incluso en las sociedades actuales donde la mujer sale a trabajar fuera del hogar.

Y a los dos anteriores, habría que añadir un tercer rol para las familias monoparentales, en las que la mujer, además de las ya comentadas de gestión y cuidado, desempeña la función adicional de sostenedora principal del hogar.

Estos aspectos hacen que, específicamente, aquellas mujeres que gestionan la alimentación en un contexto de restricción presupuestaria y necesidad prioricen la alimentación del resto del hogar a la suya propia. De ahí que varios estudios hayan encontrado diferencias en la alimentación entre los diferentes miembros y la composición del hogar (Charles, y Kerr, 1986; Carney, 2011; Heflin et al, 2011; Espeitx y Cáceres, 2011). No se come igual en una familia monoparental que en una formada por una pareja. De hecho, se ha visto que los hombres tienen un mayor consumo de carne de alto estatus que el resto del hogar, incluidos los menores. Asimismo, se ha observado que existe una relación inversa entre la nutrición de los niños y la de las mujeres debido a una especie de *"mandato social de género"*, que Megan Carney (2011) considera una consecuencia de un sistema alimentario basado en la opresión estructural de las mujeres. Otros autores, como Musali et al. (2014), han apuntado también en esta misma dirección, pues han observado que existe una sensación de responsabilidad social femenina, que se materializa en tener que ocuparse de la alimentación como un deber social. En consecuencia, las mujeres viven la situación de inseguridad alimentaria de forma más severa que los hombres, debido a que a su habitualmente inferior nivel socioeconómico se le une una subordinación de género. Por tanto, hay una diferencia sustancial en el acceso a los recursos, que hace que los diferentes miembros del hogar no se sienten a la mesa en igualdad de condiciones y que estas diferencias existentes sean asumidas, en muchas ocasiones, como *"naturales"* (Contreras y García, 2005).

Por lo tanto, las mujeres son quienes sufren en mayor medida las consecuencias de vivir bajo una situación de pobreza e inseguridad alimentaria. Por un lado, porque sufren un empeoramiento sustancial en la calidad de su alimentación y su dieta, que repercute, asimismo, en relaciones conflictivas con la alimentación (Espeitx y Cáceres, 2011). Por otro lado, se ha observado en varios estudios que el sobreesfuerzo realizado para gestionar la alimentación (incluyendo los programas formales de provisión de alimentos) y la protección a los miembros del hogar se encuentra asociado con problemas de ansiedad o estrés. (Feinauer y Ward, 2009; Espeitx y Cáceres, 2011; Caron, 2011).

Por todo ello, resulta imprescindible tener en cuenta el género como eje estructurador, además de la clásica consideración de la clase social, para poder explicar y entender las desigualdades

que se dan entre los individuos y hogares en el acceso a los recursos y en la satisfacción de necesidades básicas como la alimentación (Borras, 2007), y más allá aún para poder comprender las valoraciones, percepciones y prácticas alimentarias que se dan en el seno de los hogares.

## 2.3 LOS EFECTOS DE LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA SOBRE LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS HOGARES POBRES

Parece ampliamente documentado por varios estudios, que han abordado la calidad de vida de la población con bajos ingresos e inseguridad alimentaria, que tener escasos recursos económicos y materiales te sitúa en una posición de vulnerabilidad respecto a la salud mental y física. Dicho de otro modo, los grupos con mayores dificultades económicas y alimentarias son también aquellos más vulnerables a padecer problemas de salud (Caron, 2011; Feinauer y Ward, 2009; Carney, 2011; Espeitx y Cáceres, 2011).

En lo que respecta a los problemas de salud mental, Feinauer y Ward (2009) han llegado a la conclusión, a partir de examinar las estrategias actuales de provisión de alimento en el norte de Cheyenne y el Sur de Montana, de que vivir en la pobreza está asociado con altos niveles de estrés prolongados en el tiempo, que aumentan en paralelo a las necesidades alimentarias vividas por las familias.

Una de las principales razones para que esto sea así es el constante sobreesfuerzo que realizan estos hogares para poder llegar a cubrir sus necesidades básicas, lo que inherentemente ocasiona altas tasas de angustia (Caron, 2011).

Otra cuestión importante que incide significativamente en la angustia vivida por estos hogares es la conciencia de estas familias de la existencia de una brecha entre los recursos disponibles y los recursos vistos como esenciales según el modelo cultural de bienestar en las sociedades posindustriales o estilo de vida de la mayoría (Caron, 2011; Feinauer, 2009; Sales i Campos, 2015). Pero más allá aún, a los aspectos anteriores se le une otro adicional derivado de la utilización de fuentes de provisión de alimentos diversas y poco estables para paliar las situaciones de inseguridad alimentaria. Por eso, estas situaciones de angustia se encuentran moduladas por la disponibilidad de apoyos informales (familia, amigos, vecinos...) o formales (Estado y Organizaciones del Tercer Sector fundamentalmente), habiendo diferencias significativas en función de la utilización de unas u otras. Aquellos hogares que recurren principalmente al programa de vales de alimentos son los más propensos a experimentar altos niveles de estrés, lo que puede estar relacionado con una incapacidad de estos programas de solucionar la inseguridad alimentaria vivida. No obstante, este aspecto requiere de una mayor profundización en el estudio para mejorar la comprensión que se tiene acerca de la repercusión de la elección de una estrategia alimentaria u otra en situación de riesgo social y nutricional (Feinauer y Ward, 2009).

Por otro lado, en cuanto a las repercusiones que tiene la pobreza en el estado de salud a nivel físico y nutricional, se observa que existe un empobrecimiento sustancial de la dieta. Sobre todo en aquellos hogares que depende de ayudas sociales para cubrir sus necesidades alimentarias, en los que la dieta se adapta a los alimentos recibidos y, por lo tanto, se prescinde de aquellos más saludables pero menos accesibles (Sales i Campos y Marco, 2015).

Este empobrecimiento de la dieta repercute de diversas formas en el estado de salud de los hogares con bajos ingresos. Autoras como Elena Espeitx (2011) han señalado que, si bien no hay una relación directa, sí que existe una consistente relación entre la precariedad económica y trastornos alimentarios como la obesidad y el sobrepeso o la pérdida repentina de peso. En otras palabras, estas personas presentan relaciones conflictivas con la alimentación. Asimismo, Mabel Gracia (2015) argumenta que existen algunos problemas de salud que se encuentran relacionados con una persistencia de la malnutrición en las sociedades modernas: enfermedades cardiovasculares, diabetes u obesidad. En este sentido, esta misma autora se plantea si esta re-emergencia de enfermedades que parecían ya olvidadas en las sociedades de la sobreabundancia tiene que ver con una persistencia en la inseguridad alimentaria (Gracia, 2015).

Por ende, el empobrecimiento de estos hogares no es solo económico sino que también lo es de su estado nutricional y en consecuencia de su salud. Aunque quizás lo más revelador sea que las evidencias muestren una tasa de mortalidad más alta en esta población según un estudio realizado por Jean Caron (2011) a partir del análisis de las condiciones de vida de dos barrios de bajos ingresos en Montreal.

De manera que, más allá de vivir una situación de precariedad o de restricción presupuestaria, existe un conjunto de consecuencias psicológicas, sociales y culturales derivadas de ésta que afectan negativamente al bienestar y calidad de vida de estos hogares. En este sentido, hay autores que coinciden en señalar que el desafío de la política pública se encuentra en encontrar el camino para incrementar el acceso a la comida y reducir así los riesgos asociados a la salud (Caron, J. 2011).

No obstante, y a pesar de todos los avances y aportaciones al tema de la inseguridad alimentaria y la pobreza, siguen existiendo importantes incógnitas por resolver. Por un lado, es necesario profundizar en mayor medida en los cambios y dinámicas de los hogares que repercuten en la inseguridad alimentaria (Carney, 2011). Por otro lado, en las estrategias seguidas, ya que tampoco se sabe si las estrategias cambian con el tiempo o el cómo se toman esas decisiones (Heflin et al, 2011). Por ello, el presente trabajo pretende contribuir a clarificar, por una parte, cuáles son las estrategias utilizadas para gestionar la inseguridad alimentaria en un contexto de privación material continuada y, por otra, cómo se gestiona la ayuda alimentaria y qué repercusiones tiene esta gestión sobre la organización, la dieta y la salud.

### 3. OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

El objetivo principal de este estudio es describir y analizar la situación social y alimentaria de las familias usuarias habituales de ayudas. En este sentido, se han definido dos objetivos específicos que pretenden contribuir a dar respuesta a este objetivo más amplio y, en definitiva, permitirnos comprender cuál es la situación vivida por estos hogares.

El primero es describir y analizar cuáles son las estrategias utilizadas para gestionar la inseguridad alimentaria. Se pretende obtener información acerca de la gestión que hacen los hogares de las ayudas utilizadas. Asimismo, se indagará en las vías de aprovisionamiento de alimentos seguidas por los hogares y en la forma en que se producen las decisiones orientadas a afrontar la privación y la inseguridad alimentaria.

El segundo es describir y analizar la gestión de la alimentación cotidiana, así como sus repercusiones sobre la dieta y la salud. En este sentido se pretende identificar las formas de gestión de la alimentación cotidiana en el hogar respecto a la compra y la preparación, los mecanismos de ahorro utilizados por los hogares en relación a la alimentación y las percepciones sobre su situación como usuarios de ayuda alimentaria, su alimentación, su dieta y su salud.

En relación con las principales líneas de estudio, destacadas en la literatura existente sobre alimentación y pobreza, y de acuerdo con los objetivos de la investigación, se han diseñado unas preguntas de investigación que han servido como guía a lo largo de todo el estudio. Con ellas se ha pretendido establecer un resumen de las principales incógnitas existentes en el tema de estudio. Se encuentran estructuradas en dos bloques diferentes, que se corresponden con los dos objetivos específicos planteados.

Por un lado, en el primer bloque se han planteado preguntas para incidir en las estrategias en situación de privación material continuada e inseguridad alimentaria, correspondiéndose con el primer objetivo. Se ha querido indagar en cómo condiciona la situación económica las decisiones alimentarias adoptadas por los usuarios de programas formales de provisión de alimentos. Asimismo en cuáles son y qué factores influyen en la adopción de una u otra estrategia alimentaria. Esto ha planteado los siguientes interrogantes: ¿Cómo condiciona la situación económica las decisiones alimentarias de los hogares?

¿Cuáles son las vías de aprovisionamiento de alimentos en situación de privación material e inseguridad alimentaria? ¿Qué factores influyen en la elección de una u otra estrategia para proveerse de alimentos? ¿Hay una priorización en la elección de las vías de aprovisionamiento de alimentos? ¿Afecta el tiempo que se lleva percibiendo ayuda alimentaria formal a la estrategia adoptada por los hogares?

Por otro lado, el segundo bloque guarda relación con el objetivo que pretende profundizar en la gestión de la alimentación, así como en las repercusiones sobre la dieta y la salud apreciadas por los hogares. En este sentido, estos aspectos han generado incógnitas, sobre las que se necesita más profundización: ¿Cómo organizan la alimentación cotidiana las personas en situación de inseguridad alimentaria continuada? ¿Cuáles son las repercusiones sobre la dieta y la salud? ¿Qué repercusiones tienen en los hogares la elección de una estrategia alimentaria u otra en situación de riesgo social y nutricional? ¿Cómo afectan los programas alimentarios de repartos de alimentos no perecederos a la dieta y la salud de los hogares usuarios? ¿Qué alimentos consumen los hogares en situación de privación material e inseguridad alimentaria? ¿Cuáles son los hábitos de compra de los hogares? ¿Qué factores inciden a la hora de realizar la compra?

Estas preguntas y objetivos planteados han guiado y orientado hacia las principales respuestas que busca esta investigación.

#### 4. METODOLOGÍA

Debido a las características y objeto del estudio, se decidió utilizar una metodología cualitativa a través de entrevistas en profundidad semi-estructuradas. Esta herramienta permite que sea el propio sujeto de estudio quien proporcione, a través de su discurso, la información acerca de las formas de gestión de la alimentación (compra, cocina...), de las creencias y valores de las familias usuarias respecto a la alimentación y la salud, de las estrategias alimentarias utilizadas por las familias ante situaciones de privación material, así como la percepción y valoración de las ayudas sociales y alimentarias recibidas. De manera que este trabajo permita saber de qué modo afectan los cambios en la economía familiar a la alimentación diaria y hacen a estas familias, que se encuentran en riesgo social, situarse también en riesgo nutricional.

La muestra fue extraída de los datos del año 2012 sobre usuarios del programa alimentario "Alimentos para la Solidaridad" de Cruz Roja Asturias. Este plan proporciona alimentos en especie a hogares en situación de inseguridad alimentaria. Se ha optado por la utilización de los datos del año 2012 para garantizar la comparabilidad de los resultados de este estudio con los del estudio realizado previamente sobre los usuarios de la crisis del proyecto de ayuda alimentaria AHORA + QUE NUNCA<sup>3</sup>, para el que se utilizaron también datos del 2012. El universo de estudio está compuesto por un total de 3.314 personas beneficiarias y 1.432 solicitantes de la ayuda.

Los datos proporcionados por Cruz Roja Asturias contemplaban las variables sexo, edad, composición familiar, nacionalidad y lugar de residencia<sup>4</sup>. En cuanto al sexo de la persona solicitante de la ayuda se estudió, igual que el resto, aunque se tomó la decisión de entrevistar, a pesar de la distribución del universo, a nueve mujeres y solo a un hombre (de un hogar unipersonal). La razón principal de esta decisión se encuentra en que tiene mayor interés para el estudio conocer el discurso de quien se encarga de la gestión y preparación de la alimentación cotidiana en el hogar y no tanto en quien es el solicitante de la ayuda. No obstante, el 70% de las personas solicitantes eran mujeres y solo el 30% eran hombres.

Por edad, la población de estudio se encontraba distribuida principalmente en el tramo comprendido de 26 a 45 años, el cual representaba más de la mitad de los casos. El tramo de 46 a 65 años es el siguiente grupo entre el que más personas se encontraban, con un porcentaje del 34%, que unido al anterior representaba el 91%. Dicho de otro modo, el 91% de los beneficiarios tenían entre 26 y 65 años.

---

<sup>3</sup> Estudio realizado por Cecilia Díaz Méndez y Marta Iglesia Cambor en el año 2013.

<sup>4</sup> Se ha considerado como rural todos aquellos municipios de menos de 20.000 habitantes y, en consecuencia, como urbanos aquellos de más de 20.000 habitantes.

En cuanto a la composición familiar, los datos se encontraban más repartidos que para la variable anterior. El mayor porcentaje lo representaban los hogares de cuatro miembros o más y los de tres miembros (33% y 25% respectivamente). Los hogares de dos miembros representaban el 24% de los beneficiarios. Por su parte, los hogares unipersonales eran los menos frecuentes y representaban el 18% del total de hogares. Esta distribución muestra que más del 30% de los hogares en inseguridad alimentaria están compuestos por familias numerosas.

En lo que respecta a la nacionalidad, la mayoría de las personas solicitantes de ayuda alimentaria en Cruz Roja Asturias era de nacionalidad española; concretamente el 87 %. Había una presencia importante de personas procedentes del entorno extracomunitario (Senegal, Marruecos, Argelia, Bolivia, Brasil, Colombia...) que representaban el 10% del total de beneficiarios, y una presencia prácticamente nula de personas pertenecientes a la Comunidad Europea (3%).

Finalmente, un 20% de los beneficiarios residían en poblaciones rurales y un 80% lo hacía en el medio urbano.

Atendiendo a los porcentajes expuestos sobre la distribución del universo, se extrajo la muestra no aleatoria obtenida a través de una proporción aritmética. En función de la misma, los investigadores optaron por realizar 10 entrevistas a diferentes perfiles, siguiendo los criterios anteriormente descritos.

Estas diez entrevistas estaban distribuidas por variables de la manera que se expone a continuación. Se realizaron seis entrevistas al grupo de 26-45 años, tres entrevistas al de 46 a 65 años, y una entrevista a mayores de 66 años. No se realizaron entrevistas al grupo de menos de 25 años, dado que su representatividad y presencia en el universo de estudio es mínima.

Asimismo, se llevaron a cabo cuatro entrevistas a los hogares de cuatro o más miembros, al ser estos los que mayor presencia tienen como beneficiarios. Por su parte, se realizaron dos entrevistas a los hogares de dos miembros y otras dos entrevistas a los de tres miembros. En cuanto a los hogares unipersonales se realizaron otras dos entrevistas.

Atendiendo a la nacionalidad, se efectuaron nueve entrevistas a personas españolas, pues son estas en su mayoría quienes solicitan la ayuda, y una entrevista a una persona procedente del entorno extracomunitario. No se realizaron entrevistas a personas del ámbito de la Unión Europea, debido a que representan, como se comentó con anterioridad, únicamente el 3% de los casos totales.

Finalmente, se optó por realizar siete entrevistas a personas residentes en un entorno urbano y tres a personas residentes en el entorno rural, puesto que eso podía resultar interesante de cara

a profundizar sí se daban diferencias entre los entrevistados del medio rural y los entrevistados del medio urbano.

En la siguiente tabla se presenta un resumen del universo de estudio y la muestra resultante conformada por 10 hogares, constituyendo un total de 35 beneficiarios de diferentes edades para representar las variaciones poblacionales del universo.

Tabla 1. Distribución del universo y la muestra.

UNIVERSO				MUESTRA
1432				10
		N	%	(n)
EDAD <sup>5</sup>	Hasta 25 años	32	3.08	0
	De 26-45 años	566	54.42	6
	De 46-65 años	357	34.33	3
	Más de 65 años	85	8.17	1
COMPOSICION del HOGAR <sup>6</sup>	Unipersonal	188	18.40	2
	Dos miembros	250	24.46	2
	Tres miembros	251	24.56	2
	Cuatro miembros o más	333	32.58	4
NACIONALIDAD	Española	1250	87.29	9
	Comunitaria	44	3.07	0
	Extracomunitaria	138	9.64	1
SEXO	Mujer	994	69.41	7
	Hombre	438	30.59	3
POBLACIÓN	Urbana	1147	80.10	7
	Rural	285	19.90	3

(Fuente: elaboración propia a partir de la base de datos de Cruz Roja)

Posteriormente se elaboraron, a partir de la distribución del universo y de la muestra, distintas combinaciones de los posibles perfiles a entrevistar, dando el resultado que recoge la tabla nº 2.

<sup>5</sup> Casos perdidos: 392.

<sup>6</sup> Casos perdidos: 410.

Tabla 2. Perfil de las entrevistas realizadas

PERFIL ENTREVISTAS					
ENTREVISTAS	COMPOSICIÓN DEL HOGAR	EDAD	NACIONALIDAD	SEXO	PROCEDENCIA
P001	Dos miembros: monoparental (mujer + hijo menor)	26-45 años	Española	Mujer	Rural
P003	Cuatro miembros: - Monoparental: mujer + tres menores	26-45 años	Española	Mujer	Urbano
P004	Tres miembros: - Pareja + menor	26-45 años	Española	Mujer	Rural
P005	Cuatro miembros o más: - Familia Saharaui: pareja + cuatro menores	26-45 años	Extracomunitaria	Mujer	Urbano
P006	P006a Cuatro miembros o más: - Familia de etnia gitana: pareja + dos menores	26-45 años	Española	Mujer	Urbano
	P006b Cuatro miembros o más: - Familia de etnia gitana: pareja + cinco menores				
P007	Persona sola: hombre que se ocupa de su alimentación y que vive solo.	46-65 años	Española	Hombre	Urbano
P008	Tres miembros: - Monoparental: mujer + hijos mayores	46-65 años	Española/ Dominicana	Mujer	Urbano
P009	Dos miembros: - Monoparental: mujer + hija mayor	46-65 años	Española	Mujer	Rural
P010	Persona sola: unipersonal	Más de 66 años	Española	Mujer	Urbano

(Fuente: elaboración propia).

Finalmente, para la selección de los entrevistados se atendió no solo al perfil de las entrevistas, elaborado a partir de características sociodemográficas anteriormente expuestas, sino que también fue necesario ponerse en contacto con los responsables de los programas alimentarios de

cada Asamblea Local de Cruz Roja Asturias<sup>7</sup>, dado que era necesario contemplar una variable adicional y de especial relevancia para el estudio: ser usuario habitual de ayuda social y alimentaria. Aspecto, este último, que no era posible obtener a través de los datos.

En cuanto a las preguntas del protocolo de entrevista<sup>8</sup>, van dirigidas a profundizar en la situación social y económica vivida, y en las creencias, percepciones y valoraciones en torno a la alimentación y las ayudas. Por ello, se encuentra dividido en torno a los distintos aspectos contemplados en los objetivos específicos.

Las entrevistas fueron analizadas mediante el software MAXODA 10, previa transcripción de las mismas. Para clasificar los datos cualitativos, se elaboró sistema de códigos relativos a las principales líneas discursivas identificadas en las entrevistas, dando como resultado la siguiente línea de códigos y subcódigos:

Gráfico 1. Sistema de códigos y subcódigos para el análisis de las entrevistas.

Sistema de códigos		1316
SITUACIÓN ECONÓMICA		98
Planificación y organización del dinero		39
ANTES, AHORA, FUTURO		94
AUTOPERCEPCIÓN COMO BENEFICIARIO		50
AYUDAS		25
Percepción y valoración sobre las ayudas.		97
Ayudas del entorno		49
Otras ayudas		21
Ayudas monetarias		28
Ayuda alimentaria		23
Alimentos en especie		52
Ayudas de otro tipo		8
Vales de alimentos		28
COMER FUERA DEL HOGAR		16
COMPRAS		1
Hábito de compra		47
Cesta de la compra		20
DIETA FAMILIAR		1
Alimentación infantil		56
Preparación de la comida		6
Comida hogar		31
Preparación y compra alimentos		71
EDUCACIÓN		13
ENFERMEDADES		25
Enfermedades relacionadas con la alimentación		19
GESTIÓN DE LA PRIVACIÓN		117
Contra gestión		13
OCIO		12
PERCEPCIÓN Y VALORACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN		86
AGRAVANTES DE LA SITUACIÓN		27
Situaciones límite		8
RELACIONES		33
Relaciones dentro del hogar		14
SITUACIÓN LABORAL		63
VIVIENDA		25
Conjuntos		0

(Fuente: elaboración propia a partir del MAXOda v.10)

<sup>7</sup> Cruz Roja Asturias se encuentra distribuida en lo que se llaman “Asambleas Locales” que son delegaciones municipales repartidas por el territorio asturiano según el criterio de cercanía. Asambleas Locales en Asturias con usuarios de programas de alimentos en el año 2012: Oviedo, Gijón, Avilés, Mieres, Llanes, Pola de Lena, Pola de Laviana, Lluvia Candás, Lastres, Langreo y Picos de Europa.

<sup>8</sup> Véase anexo 1: protocolo entrevista.

En concreto, en el análisis que aquí se presenta se utilizaron los códigos y correspondientes sub-códigos de “Situación Económica”, “Antes, ahora y futuro” “Autopercepción como beneficiario”, “Ayudas”, “Compras”, “Dieta familiar”, “Gestión de la privación” y “Percepciones y Valoraciones sobre Alimentación”.

## 5. RESULTADOS

### 5.1 GESTIÓN DE LAS AYUDAS

A continuación se presentan las principales prácticas seguidas, por los hogares objeto de estudio, para el aprovisionamiento de alimentos fuera del mercado. Del propio discurso emerge que no se utilizan únicamente estrategias para obtener alimentos, sino también para la satisfacción de otras necesidades básicas. Este análisis está realizado a partir de los datos cualitativos extraídos de las entrevistas realizadas.

Los hogares en situación de privación material continuada utilizan distintas prácticas para hacer frente a la situación social y económica que se padece. En primer lugar, se encuentran las prácticas directamente relacionadas con la alimentación. En este sentido, se identifica en el discurso una tendencia a acudir a instituciones formales para la adquisición de alimentos. Así, varios entrevistados muestran que se recurre frecuentemente a asociaciones tales como Cruz Roja, Cáritas, Riquirraque y la Asociación de Saharauis:

*“Lo que sí que bueno llevo ya unos cuantos años que la Cruz Roja me ayuda (breve pausa) con lo...el Plan de Alimentos.” (P006b: 51)*

*“Caritas en estos días me dio un vale de... de... cuarenta euros y yo lo que... “toma, ven, vamos” (...). (P008:238)*

*“Riquirraque lo conocí porque lo tenía allí en el (barrio) al principio, luego ya fue cuando se pasaron pal otro lao. Y los conocí a partir de una amiga que me lo dijo. Me dice “¿por qué no vienes conmigo que hay aquí...? haciendo unos cursillos te dan alimentos que tal y que cual...” Claro y yo taba en casa, ellos trabajan... ellos iban al... al colegio por la mañana y dije yo bueno, pues mira total voy a estar en casa toda la mañana sola, oye, por hacer un cursillo, me dijeron que eran dos horinas na más... pues como Dios. Y aparte mira, hice corte y confección, aprendí algo.” (P003:213)*

*“La asociación de Saharauis, sí. (...) Sí, ellos dan comida dos veces al año o tres veces...” (P005: 88/90)*

Asimismo, aquellos hogares que tienen a su cargo la alimentación de menores también utilizan el comedor escolar para garantizar la nutrición de los menores. En este sentido, esta práctica depende fundamentalmente de tener beca de comedor, pues, como emerge del discurso, para aquel hogar que carece de la misma hacer uso de este servicio, a pesar de valorarlo positivamente, supone un gasto añadido y no una ayuda:

*“Nosotros tenemos que pagar cada mes seis euros para cada (...) ¿La ayuda del comedor? Es en el colegio, la pedimos en el colegio y... necesitamos muchos papeles y ahí rellenas los papeles que nosotros tenemos derecho o no, porque nosotros no tenemos mucho dinero tenemos derecho para... para esta ayuda pero estos seis euros nosotros tenemos que pagarlos.”(...)*  
Entrevistadora: ¿y te ahorra gasto eso? Entrevistada: claro, claro, sí, sí.” (P005: 232/238)

*“No, porque vale tres euros cincuenta (...) son tres euros cincuenta que...con un poco más... paso el día entero. Entrevistadora: ¿y si tuvieras la ayuda comería allí? Entrevistada: eso es algo que no me...no me he planteado, porque como no tiene esa posibilidad de la... de la ayuda... (...), pero bueno, yo creo que sí, porque estaría... tendría más variedad en los alimentos (...). Yo cuando paso es un comedor que hacen la comida en el colegio, no la traen hecha. Y el olor, cuando pasas, el olor te llama la atención. Y siempre leo el menú y tienen muchísima variedad. Comen pescao, comen... muchísimas cosas que... que en casa pues no las va a comer. (...) un menú pa que tenga todas... todos los nutrientes que necesitan.” (P006a:327-337)*

También se recurre al apoyo y ayuda de familiares para la obtención de alimentos. Se sienten afortunados por la ayuda recibida de sus familiares. Sin embargo, los hogares explican que la situación vivida por sus familiares es similar a la suya. Por ello es utilizada por la mayoría para conseguir alimentos específicos como la leche o el pescado. Asimismo también es utilizada para paliar aquellos momentos de mayor necesidad:

*“Bueno sí, por una parte tengo ahí a mi madre. Luego tengo a mi cuñado que es el que me trae de vez en cuando pescao, ¿entiendes? Cada uno aporta lo que puede. Que yo bueno aunque esté separada con mis cuñaos y mi suegra y... y por parte de él me llevo muy bien con toda la familia. No quita de que estemos separaos para que sea un mal padre eh, las cosas como son.” (P003:70)*

*“Me ayudaban mis hermanos muchos, jeh!... No te creas tú que no, jeh!... Mis hermanos... tengo que decir...que tengo dos... mi hermano P. y mi hermano I... Uno está en León, el otro vive en Villaviciosa...Te digo que... que... que...así jeh!...me traían. Venían “a ver cuquina, qué te hace falta” porque yo casi fue si... casi...fui un poco madre aparte de hermana para ellos y...y... cuando venían a mí no me preguntaban nada. Yo venía, dejaba las bolsas ahí y hala, venga. Tuve esa suerte, jeh!, de verdad.” (P010:48)*

*“Sí, porque ha habido días que te has levantao y no tenías... una caja de leche, la has hecho pal desayuno y ya no tener más. Y te tocaba ese día o al día siguiente ir a recibir la ayuda. O venir muchísimas veces... mmm...un día o dos antes del vale ya quedarme sin nada. Tener que ir a casa de mi suegra a por leche, porque claro mi suegra... también tiene...tiene un matrimonio con ella en casa viviendo. No se valen por sí solos, necesitan ayuda... o sea, no pueden estar en depen-*

*dientes y tienen también una nena pequeña y mi suegra pues lo intenta repartir pa...pa todos. Y el día que a mí no me llega yo voy y me lo da. Y igual al día siguiente, o a los dos días, ya tengo... me dan la ayuda o bien sea de alimentos, que entra la leche, o bien sea el vale que compras ya lo que te ayuda.” (P006a: 353)*

De hecho, de los siguientes fragmentos se puede observar que solo se come fuera del hogar si es para acudir a casa de otro familiar. Así, esta práctica permite a los hogares compartir comida y también gastos derivados de la alimentación. Esto les permite no solo conseguir alimentos sino, además, gestionar la privación y la inseguridad vividas en más de un hogar a la vez:

*“En casa de mi suegra. Entrevistadora: ¿y es algún día fijo? Entrevistada: cuando no me llega (risas)... Cuando no me llega (risas) Cuando ya no tengo yo en casa pa... pa comer pues tengo que bajar. Los días que yo pueda quitarle también trabajo a ella de poder quedarme en casa yo me quedo, pero hay veces que aunque quieras es imposible.” (P006a:194-196)*

*“Entrevistadora: ¿y alguna vez vas a casa de algún familiar o de algún amigo a comer? Entrevistada: mi cuñada. Ella también está viviendo una situación también... porque paga mucho de renta, paga trescientos cincuenta euros. Está con el salario también...” (P006b:287-288)*

*“Y hoy por hoy mi hija lo que hace es que cuando consigue algo de dinero lo que dice, nos juntamos y nos vamos y compramos lo que tenemos que comprar y hacemos una sola pota, y comemos todos para que nos pueda llegar el... el dinero que podamos conseguir.” (P008:88)*

*“(...) Los sábados comemos en casa de mi madre ¡eh!, también te lo voy a decir. Pero que ya llevamos muchos años así porque yo antes cuando estaba con el padre bajamos a comer los sábados a casa de mi madre que está sola. Y es una rutina que cogimos, hija, de bajar los sábados, aunque la tenga al lao, los sábados... vamos a comer nosotros allí y los domingos viene a comer ella con nosotros. Nos... nos turnamos.” (P003:155)*

*“(...) Más porque nosotros normalmente comemos en O. (pueblo), en casa de mis suegros. Entonces cenamos na más en casa, hacemos muy poca vida en casa. Entonces bien, bien, bien. Date cuenta que qué gastamos yo y D. un paquete de arroz pa tres personas... medio kilo... No, muy bien, la ayuda siempre estuvo muy, muy, muy bien.” (004:106)*

*“No, no, vecinos no. Alguna hermana que tengo en T. (pueblo) o cerca de allí de casa...” (P009:171)*

De hecho, estos hogares reconocen tener muchas dificultades para poder comer fuera del hogar, más allá de hacerlo en casa de un familiar, como se veía anteriormente. Llama la atención

que los restaurantes que emergen del discurso son de comida rápida y barata, lo que proporciona un dato interesante para conocer la situación económica de estos hogares. Los hogares reconocen que comer fuera del hogar, entendido como forma de ocio, se trata de una cuestión que hace tiempo dejaron de poder permitirse:

*“Mmmm.... ¿cómo te diría? Antes, cuando trabajábamos, solíamos ir con ellos a lo mejor una vez a la semana... bueno, una vez a la semana no, una vez al mes solíamos ir al burger un fin de semana por salir de casa con ellos. Ahora ya no...”* (P003:169)

*“Bueno... es que tengo novio y entonces suele venir el fin de semana y tal y entonces bueno pues solemos ir a algún sitio o tal... Así, más que nada por la niña. Entonces... (Silencio) Entrevistadora: salís un poco... y en vez de comer en casa coméis fuera... Entrevistada: no, no comer comemos en casa... (Se ríe) (...) comer comemos en casa... (Se ríe)”* (P001:134-136/138)

*“A mí me gustaría a veces comer en el McDonald’s (se ríe) pero no puedo... A veces los niños, “ay mama, una hamburguesa, esto lo otro”, “no podemos cariño””* (P006b:95)

*“Y que el grande ya está empezando a enterarse de las cosas. El otro día fue su cumpleaños y lo quería celebrar en Burger King y no lo pudimos celebrar... (Llora) Antes del cumpleaños tengo le tengo que dar de comer todos los días.”* (P006a:271)

Además, se encuentran en el discurso diferentes comportamientos de carácter más individual o minoritario que tienen especial relevancia para conocer la situación social, económica y alimentaria de los hogares. Una de las mujeres de etnia gitana reconoce amamantar a la hija más pequeña, que tienen dos años. En esta familia la lactancia se convierte en una práctica que permite gestionar la privación que intentan alargar lo máximo posible:

Entrevistadora: ¡anda dos añinos! O sea que pequeñina, pequeñina... Entrevistada: *sí, un bebé está con la teta...*” (P006b:10-11)

Otros hogares, específicamente los que residen en un entorno rural, recurren también a los alimentos que cosechan y producen ellos mismos. Estos alimentos les permiten ahorrar dinero cuando acuden a realizar la compra:

*“Eh... yo ahora salgo de casa, por ejemplo, y tengo ajos plantaos, pues los planté ya en invierno, dicen que en diciembre nacen... Vamos a plantar lechugas, entonces hay ya tienes... aunque te valga un euro la lechuga en el Alimerka ya es compra.”* (P004:286)

Reconocen hacer uso de todas aquellas prácticas que les permitan seguir alimentándose, y en este sentido se sirven de prácticas donde combinan todo su ingenio y recursos sociales. Estos hogares piden fiado, piden alimentos que se van a desechar y recogen frutos de árboles en la calle, con los que posteriormente elaboran platos para alimentarse:

*"(...) A veces cuando no tengo pa lo del colegio hay una panadería al lao que me dejan... me dejan fiado." (P006b:115)*

*"Y cuando quedaban tomates que estaban muy blandos o... o... cómo se llama... (...) la nectarina, la mandarina es... (...) la mandarina, sí. De las que quedan ya que van... que ya... dicen "oye, (no se entiende) ¿te interesa?" Dice "hombre, pasa p'acá, venga." Sí, sí, sí... Y llegaba ella y decía "mami, mami, mira lo que trae" "¿qué trae?" y un paquete así... (...) de mandarinas y de tomates... o los plátanos machos que se queman, lo que se quema es la piel de afuera que ya nos lo guardan...". (P008:418/420/422-423)*

*"¿Y tú sabes pa qué? Pa que nos de la cabeza, porque hay personas que no comen cabeza... nos da la cabeza que si coge esa cabeza mi hija la va a... a... a... a hervir... (...) y a hacer sopa de pescado. Y hacemos sopa pero para nosotras... Ello dijo que pa los (no se entiende) (Se ríe) Pero para nosotras va a ser, para poder seguir alimentándonos hija, porque es que de verdad... buscamos todo el medio. Yo esto te lo estoy contando a ti, pero de verdad que se me cae la cara, lo que me río. Me río porque nuuuunca nos había pasao algo igual." (P008:252-254)*

*"Hay unos árboles que se llaman... que son de naranja, no sé si tú lo has visto en la calle..., naranjas, ¿tú lo has visto? (...) sí, que son naranjas peros son agrias, completamente agrias. Allá en mi país le llaman naranjas agrias...con esas naranjas se hace... se le echa a la carne para sazónala y tiene un... coge un gusto muy bueno y todo, pero esa hoja, se hace té con esa hoja de naranja. Si quiere un día coja unas hojitas de esas naranjas y ponla a hervir en agua y que hierva. Después coge, échale en una taza y échale un poco de azúcar y pruébalo... (...) Sí, sí. Y yo he sabido coger hojas para hervirlas... (...) con un cacho de pan y le damos la merienda con eso a los críos (...) con un cacho de pan y con eso nos desayunamos..." (P008: 555/557/563-565)*

El discurso de los siguientes fragmentos muestra que las prácticas alimentarias se combinan con otras para hacer frente a necesidades básicas como la vivienda, la luz o la ropa. Aspectos, sobre todo los dos primeros, que repercuten directamente sobre la alimentación y que dejan entrever la situación económica y social vivida.

Para hacer frente a los gastos derivados de la luz estos hogares recurren fundamentalmente a ayudas institucionales. Estas ayudas pueden ser para pagar los recibos o también para que la luz les salga más barata:

*“Hace tiempo sí, ahora no sé. Y yo sé que daban ayudas pa la luz que alguna vez vine y tampoco me dijeron que no, que eso era antes... Porque a mí la luz me mata... Es mucho dinero de luz, son ciento y pico euros.” (P006b:481)*

*“Cáritas de X me tuvo que pagar una factura de doscientos diez euros que me pagaron ellos porque... si yo gano cuatrocientos cuarenta y dos euros y ya tengo a mi hija a cargo, que está como está, y mi hija no podía ayudarme... e imagínate que me corten la luz y yo con todos los problemas que llevaba y venga pastillas y venga pastillas y venga médicos y venga médicos...” (P008:199)*

*“No, bono social no... es bono social allí mismo que te lo hacen en... en... Hidroeléctrica, jeh!. Y tengo que arreglar todos los años... arreglo lo del agua en el Ayuntamiento.” (P010:226)*

No obstante, no es la única estrategia seguida para hacer frente a los gastos derivados de la luz, pues también se recurre a familiares y otras vías excepcionales en ausencia de luz:

*“Una vez sí, estuve doce días. Fui a Cáritas porque ahí todo es a corriente, la vitrocerámica, todo es a corriente jufl... una preocupación. Mi cuñada tenía una bombona de estas de camping butano... la tuve que poner esos días porque claro no voy a estar sin cocinar nada pa los niños. Pero estuve doce días y fui a Cáritas pidiendo ayuda. Digo mira no tengo corriente, faltan no sé cuántos días todavía pa cobrar... ayudadme. No me ayudaron, cada vez que he ido a Cáritas he salido... Sí, porque les cuentas tu situación vas con necesidad y te dicen que no, ¿qué haces?” (...) Tuve que esperar a cobrar. Estuve doce días sin corriente.” (P006b: 311/313)*

A la hora de hacer frente a los gastos derivados de la vivienda se encuentran dos posiciones. Por un lado se encuentra quien tiene ayudas y apoyos del entorno, ya sea porque son propietarios de una parte de la vivienda en la que residen o porque los familiares le ayuden a pagar aquella vivienda en alquiler:

*“No, la suerte que tengo ye que la casa era de mi madre. Entonces mi madre al fallecer nos dejó de... herederos. Pero bueno que la casa no es mía, yo digo que es mía y no es mía. Somos cuatro hermanos y de esos cuatro yo tengo una parte. La otra parte ye... de ellos, claro. (...) Sí, sí... De momento sí porque me dijeron que hasta que... a ver cómo funcionaba esto y tal... que ellos no tenían prisa de echarme pero... que buscara algo. A ver si me entiendes, no te echo pero a ver si te puedes largar. No te echo porque tal... yes el mi hermano vale, muy bien, tal. Pero no dejes de pagar un día la comunidad, o no dejes de pagar un día el agua, o no dejes de pagar un día la luz... Porque si no te vas a la calle” (P007:31/33)*

*“No, no, no ye mía la casa tampoco. Ye de un hermano, vaya.” (P009:31)*

*“Mi hermano me ayudaba porque el na más cobraba eso, yo no taba trabajando en ese entonces antes de llegar yo tengo un hermano y vivía con mi hermano y mi hermano y él, los dos, pagaban el piso. Mi hermano nos ayudaba pero mi hermano después se fue, salió de nosotros y...marchó, pero con (no se entiende) me seguía echando un cable porque ¿paz dónde iban trescientos cincuenta y dos euros cuando yo pagaba 290 euros? Te estoy hablando de 2003... A parte de luz, agua y algo de comer que, por cierto, duraba una semana comiendo lentejas (se ríe), sin un hueso de jamón.” (P008:345)*

Por otro lado se encuentran quienes recurren a ayudas institucionales para hacer frente a los pagos del alquiler de la vivienda. En este sentido, las prácticas que se dan son diferentes, aunque todas tienen el nexo común de pedir ayudas a organismos. Hay hogares que buscan ayuda para pagar una o varias mensualidades del alquiler. También hay quien reside en viviendas con un alquiler social. Y otros hogares negocian con las instituciones pertinentes para poder retrasarse en los pagos:

*“Aquí vosotros me iban a pagar el piso porque yo viene por lo de la luz y el agua porque me daba corte decir que si me podían pagar... ya (se ríe) pagar el piso... Me decían “no te preocupes que te vamos a pagar la cantidad más grande que es el piso...” Yo vi Dios, yo vi la gloria, yo vi todo. Digo yo “¡buf!, ustedes no saben el favor que me están haciendo”.” (P008:316)*

*‘Entrevistadora: ¿qué vivías también en alquiler? Entrevistada: estaba... ¿cómo le llaman eso? Ayuda de alquiler... pagaba 153 euros.’(P006b:562-563)*

*“Alquiler social... Sí, de...cómo se llama... (...) no, no, es de la Fundación... eehh... Avilés Alquiler... (...) de la Fundación San Martín.” (P008: 160/162/165)*

*“Llevo unos meses sin pagar. Hablemos con el ayuntamiento y...cuando me viene una ayuda o alguna cosa, que es difícil, lo primero que hago es ir a pagar...” (P006a:131)*

En cuanto a la adquisición de ropa, se recurre en mayor medida a los apoyos informales, y concretamente a los vecinos. No obstante, también se encuentra un caso en el que se recurre a una asociación para poder vestirse, aunque se reconoce como insuficiente en un hogar con menores que constantemente necesitan ropa nueva:

*“¿Pa la ropa? Pues de lo que me dan (...) vecinas... “mira que tengo ropa tal...” Pues vale.” (P006b: 547/549)*

*“Sí, claro, claro... y a ropa mira, caro toda o sea me la dan.” (...) bueno, la gente... que a lo mejor por el pueblo pues di... (...)A lo mejor me dicen...a lo mejor le dicen... “tengo ropa, ¿la quieres?”*

*“Vale, si me vale bien y si no pues nada... (...) Caro, esta misma era grande pues córtela porque era larga y arréglaela y... Sí. (Se refiere al abrigo que lleva puesto).” (P009:41/43/47)*

*“Sí, normalmente tías de D. Sí, sí, muchísima gente nos dio muchísima ropa, una cuñada... Muchísima gente nos dio muchísima ropa y me siguen dando que también me vale (...)” (P004:282)*

*“Y es más, yo tengo... tengo hecho el vale de ir a Caritas a por ropa. Lo primero que pongo en el vale, porque no te dejan pedir todo lo que tú quieras, te dan una prenda cada dos meses y, por ejemplo tienes pa llevarte veinte prendas, somos cuatro, nos tocaría a cinco prendas por personas pa cada dos meses, pero si mi prenda se la puedo dar a mis hijos eso es lo que hago, primero voy a por mis hijos. Ellos crecen... a mí me dan esta camiseta, hace tres años que la tengo, y me va a durar... mira, no sé, los años que me duren que no me importa, no voy a crecer. Pero ellos sí, ellos es que de un mes pa otro es que ya no les vale. Y si te dan una prenda cada dos mes... es lo que...” (P006a:319)*

Otro de los aspectos mencionados frecuentemente a lo largo del discurso tiene que ver con la adquisición de pañales en aquellos hogares que tienen menores a su cargo. Para obtenerlos, se recurre a combinar distintas vías: ayuda de familiares, ayuda institucional y mercado de segunda mano:

*“Pero no, siempre teníamos a ellos (se refiere a sus suegros) que nos podían ayudar de una manera o de otra... Nos compraban los pañales, entonces ya era menos gasto para nosotros. Entonces sí, porque ahora jolín... bien, más dinero... más... es tuyo.” (P004:296)*

*“Son muy caros... carísimos. Igual un paquete vale sesenta euros o setenta. Entonces yo lo que hago es buscar... en Caritas... en sitios...dond...por ejemplo aquí en Caritas cuando los tienen los dan. Y yo paso todas las semanas a ver si los tienen, porque no los tienen siempre y si no pues... mmm...no sé... hay sitios de segunda mano donde los venden... y tienes que ir a comprarlos allí, porque comprarlos de la farmacia... ya te digo yo que no...” (P006a:161)*

Como se puede observar del discurso anterior, tanto las prácticas alimentarias para paliar la inseguridad como las prácticas generales para satisfacer necesidades básicas se dan, en muchos casos, simultáneamente. Estos hogares recurren a distintas vías para poder satisfacer sus necesidades alimentarias, y prácticamente todos los hogares recurren no solo a los recursos formales sino también a los informales y al mismo tiempo a otras minoritarias. Dicho de otro modo, los hogares buscan todos los recursos que tienen a su alrededor y los combinan para poder cubrir unos mínimos respecto a la alimentación y respecto a sus condiciones de vida:

*“Comida nosotros cogíamos comida en la parroquia o aquí en Cruz Roja o hay asociaciones que ayudan.” (P005:84)*

*“Bueno, a ver yo empecé a cobrar el salario social y bueno sí, hay veces que tiene que ayudarme mi madre porque entre la luz, el agua, la comunidad que ahora nos la subieron porque van a arreglar, supuestamente, el ascensor y nos sube la cuota al mes a cien euros y date cuenta que con los tres guajes ahora con lo de la edad escolar y todo eso.... Las becas este año no me dieron ninguna así que tamos...” (P003:18)*

Del mismo modo, se detecta que existe una priorización de las elecciones que toman para paliar las necesidades alimentarias. Se prefieren aquellas que se adaptan mejor a la composición del hogar y, especialmente, a las necesidades de los menores, las que permiten llevar una dieta más variada y las que permiten tener un control sobre la alimentación:

*“A ver... todo lo que, con lo que te ayuden se abre los brazos pa cogerlo pero corriendo. Pero claro, mmm...te vuelvo a repetir... teniendo niño tienes unas necesidades que si ellos te dan los alimentos no te van a dar un zumo pal colegio, o que le des un bocadillo... no te dan ni el pan ni pa darle el bocadillo. Entonces si a mí me lo dan, el vale de alimentos, yo... lo primero que hago es comprarles a ellos. A mí me dan él va.... los alimentos y ya no tengo pañales. Entrevistadora: entonces prefieres el vale de alimentos porque... Entrevistada: por invertir más para lo que necesitan mis hijos.” (P006a: 299-301)*

*“Caro, caro, mil veces. Bueno...eso... eso ni se pregunta. Mil veces, mil veces. Porque tú con los cincuenta euros compras, no comprando bebida que eso ye lógico, si te dan pa comer no compras tonterías. Oye, cómprate carne y congélala, cómprate leche, cómprate fruta... son cincuenta euros pero si sabes dir oye, te da pa...” (P007:182)*

*“Yo preferiría pa lo que me están dando... preferiría que me den un vale y así yo puedo escoger lo que cualquier persona va a un supermercado a comprar, ¿me entiendes? Preferiría... o el dinero en efectivo que así tú buscas... hacer ese juego.” (P008:394)*

De hecho, en algunos de los discursos de los entrevistados se observa que se prefiere recurrir antes a las ayudas formales que informales:

*“Si conseguí bien dinero para comer, si no conseguí, ¡Dios haga su voluntad! Y si tengo que ir a pedir, pues yo pido a quien yo creo que tenga que pedirle porque lo que consigue es para darle a los que necesitan, porque tampoco me voy a irle a pedir a ningún vecino... Voy a un sitio específico donde se pueda prestar una ayuda a la personas que necesitamos que nos tiendan la*

*mano porque si por yo pedir nadie se va a dar cuenta, ni siquiera paisanas mías, de lo que yo estoy pasando.” (P008:581)*

Estas formas de aprovisionamiento de alimentos, fuera del mercado, influyen en la gestión de la alimentación cotidiana. Ésta dependerá, entre otros aspectos, de los alimentos obtenidos a través de los diferentes recursos empleados, como se verá en el siguiente apartado.

## 5.2 GESTIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

A continuación se presenta un desarrollo de la gestión de la alimentación cotidiana en un contexto de situación de inseguridad alimentaria y privación material. La temática presentada pretende ofrecer una panorámica acerca de cómo se organiza la alimentación en un contexto de inseguridad y ayudas alimentarias, para ver en qué medida la situación vivida tiene efectos sobre la dieta y la salud.

Estos hogares no solo se proveen de alimentos a través de apoyos formales e informales, sino que también realizan la compra aunque reciban alimentos. Lo característico de estos hogares es que la compra no se deja a la improvisación, sino que se planifica en torno a los alimentos que han podido obtener fuera del mercado.

Por ello, los hábitos de compra seguidos por los hogares se planifican estratégicamente, siguiendo un conjunto de criterios para la compra de los alimentos que permitan gestionar la privación y, al mismo tiempo, la inseguridad alimentaria. Dicho de otro modo, los hábitos de compra para estos hogares son una forma de gestionar la privación y la inseguridad.

Por un lado, se miran las ofertas y se planifica la compra previamente a realizarla:

*“¿Con la compra? Con ofertas. A las ofertas, lo mío son las ofertas... Entrevistadora: ¿y las estudias antes? Entrevistada: sí, sí, por supuesto. Miro en un lado y en el otro a ver dónde hay... aunque sean céntimos de diferencia.” (P010:156-158)*

*“(...) Y cuando vas a comprar miras las ofertas y buscarlas y... (...) Yo voy al supermercado con un buen... rato para mirar y en los buzones coger todas las ofertas de uno y de otro y... así vamos tirando.” (P006a: 175/177)*

*“No, no, por ejemplo, yo qué sé, si me entero de una oferta... a veces de eso que te meten en los buzones y tal... pues mira hoy están... hoy están baratas las hamburguesas aquí, por ejemplo en el Lidl que está barato... Alguna oferta de algo de carne o lo que sea en el Día... pues allí voy.” (P006b:175)*

*“Voy variando...donde está oferta. Nosotros leemos la... la... donde está...la publicidad donde están las cosas más baratas y nosotros compramos. Entrevistadora: o sea que miras antes los papeles de publicidad...Entrevistada: de publicidad claro... estamos siempre, siempre en el cajón (se ríe) (no se entiende) Vemos dónde están las cosas más baratas que necesitamos...” (P005:258-260)*

La única persona que dice no planificar la compra es el único hombre de la muestra, quien así mismo reconoce que el no hacerlo le perjudica, puesto que gasta más dinero:

*“Bueno... Yo no soy de estas personas que... que miran a ver los precios y tal que ye el fallo que tengo porque yo voy y entro, por ejemplo, en el Alimerka ya voy directo a unas cosas y a lo mejor vas a otro sitio y... Si por ejemplo en el Alimerka compré una barra de pan y me valió un euro, a lo mejor en otro sitio vale cincuenta céntimos, ¿entiendes? Ya es algo que te vas ahorrando y cincuenta céntimos de aquí otros de tal pues... Pero yo pa eso soy un desastre, ya te lo digo... Yo pa la compra... yo soy igual que un toro: abren las puertas y tiro pa... (Se ríe). Y compro claro, luego son cincuenta o sesenta euros y digo ¡jobál, pero si es que... yo no llevo nada y me gasto un dineral del copón.” (P007:80)*

Por otro lado, también se acude a diferentes supermercados para encontrar el precio más bajo:

*“Es que voy a muchísimos, porque... si en uno la leche está en uno de diferencia..., o sea, entonces yo voy a un supermecao, donde está más barato el pollo pero la leche está más cara, entonces compro el pollo ahí pero voy al otro a por la leche (...) Me sé los precios (chascarrillo) de todos los supermercados, porque es que... es que no queda otra. (...) Me dice... me dice mucha gente... “ay, es que la leche el uno de diferencia tu compras, por ejemplo... por ejemplo, tres litros, y me puedo ahorrar seis céntimos. ¡Ah, solo son seis céntimos en compra! Digo sí, pero cada vez que voy a comprar durante un año. (...) Quieras que no...eso con niños y con tan poco se nota. Digo hombre, si tienes mucho dinero... eso no...por ahorrarte el camino no te importa, pero yo es que lo tengo que hacer.” (P006a: 137/139/141/143)*

*“O bien al Día... o bien a Alimerka... o bien a una tienda que teníamos allí que se llama Casa José que pone ofertas también.... Pero miro, porque arriba hay una carnicería también, y miro a ver lo que tienen de oferta, por ejemplo, las zancas de pollo, ¡eh!, que normalmente casi es lo que suelo comprar.... Zancas de pollo...si están de oferta aquí voy aquí, que están de oferta en el otro lado voy al otro lao. Y es lo que hay....” (P010:160)*

*“Depende. El Lidl... (...) pa la verdura... pa la verdura la Quintana que siempre tienen ofertas. (...) Cuando podemos, que el padre de tus hijos nos lleva a Alcampo que hay muchas cosas baratas. (...) Que a veces tú encuentras el kilo de cebollas por 29 céntimos. O encuentras el tomate dos kilos a un euro (...) en la cosa de todo a un euro. O encuentras la zanahoria por cincuenta*

*céntimos el kilo. Cosas así... Nosotros somos de mirar mucho. Siempre miramos, ¡eh!, nosotras somos personas que siempre miramos lo del dinero (...) tenemos que mirar (...) pero ahora más.” (P008:401-404/406-408)*

Esta búsqueda de ofertas y planificación de la compra se complementa con la utilización de la congelación de alimentos, de modo que les permite adquirir mayor cantidad de carne u otros víveres cuando estos se encuentran a un precio reducido cuando hay ofertas:

*“Sí, sí. A ver, yo cuando compro a lo mejor suelo gastarme cien euros. A lo mejor me gasto treinta o cuarenta euros en lo que es en carne y lo congelo. Si hay una oferta, por ejemplo, buena, pues cojo bastante de eso y luego lo congelo y voy sacando.” (P006b:163)*

*“Zancas de pollo, por ejemplo, que hay una oferta que digo yo “¡ay, qué barato está el lomo a tres euros!”, por ejemplo, pues me cojo cuando cobro dos kilos, un kilo me lo congelo. El...el pollo, costilla, depende lo que haiga...” (P006b: 260)*

*“Cuando bajo a lo mejor y compro, pues yo qué sé, ya te digo que la carne no soy muy carne-ro, no, pero cuando compro alguna chuletuca o algo pues la meto en el congelador, luego la saco diez minutos o tal y... la... me la hago... y... me la como, claro.” (P007:110)*

También se utiliza la congelación para conservar las sobras:

*“(...) Yo es que pal arroz soy muy torpe, siempre hago una potada ahí... A veces congelo, a veces disfrutan los gatos del grumet... Hay pa todos (se ríe) (...).” (P004:174)*

*“Bueno, a lo mejor una poca de carne o... (Silencio) Entrevistadora: ¿si te sobra o algo así? Entrevistada: sí, claro, claro.” (P009:108-110).*

Se encuentran también diferentes preferencias en lo relativo a la frecuencia con la que se acude a comprar. Sin embargo, detrás de cada decisión se encuentra como nexo común la planificación estratégica del gasto. Hay quien prefiere realizar una compra grande a principios de mes:

*“Bueno... (Breve silencio) ¡Eh!...yo no sé si lo estoy haciendo bien o mal pero yo lo hago cada quince días porque, así cuando llega ya final de mes...bueno, ya te ves así un poquitín apretadillo pero bueno, sabes que unos días vas a cobrar y vas a poder, ¿entiendes? Vas a poder comprar... comprar más comida y... Pero las compras...siempre las sue... sue...siempre las vuel... las vuelvo hacer, hacer a mitad de mes o así. Ya te digo más que nada por eso, pa que te pueda llegar a final de mes, claro. Porque si lo compras a principios... ¡puff!...cuando llega final de mes ni tienes dinero, ni tienes comida. Ya te digo yo a mí me salva mucho el fútbol porque puedo com-*

*prar, hoy en día puedo comprar, algo a principios de mes y algo a medias para que me llegue... a final de mes.” (P007:84)*

*“Cuaaando... normalmente, cuaando... mmm llega el día de cobrar si queda algo, voy y... lo que me haiga sobrao de pagar la luz lo echamos de... vamos de comida, de pañales, de toallitas, porque el neno pequeño lo usa.” (P006a:121)*

*“No, no, a principios de mes pa todo... yo echo la compra... yo echo la compra ya pa todo el mes.” (P003:78)*

Hay quien prefiere ir al día y comprar cuando necesite determinados alimentos:

*“No, según necesite. Según necesite y tengo... A veces pues intentas arreglarte con lo que hay en casa. (...) Sí, sí. A ver yo cuando compro a lo mejor suelo gastarme cien euros.” (P006b:161/163)*

*“No, no, no... nena, cuando se me va acabando que veo yo “¡uy!, esto se me va acabando” Digo... “voy a bajar hasta el Día a ver...cómo está la cosa”. (...)No, día a día no, no...” (P010:174-176)*

*“A veces dos días, a veces un día... Cuando necesitamos una cosa lo compramos.” (P005:254)*

Estos hábitos de compra comprenden un sistema de pautas organizadas que permiten a los hogares adquirir alimentos en las condiciones más convenientes para ellos. Se puede observar en diferentes fragmentos que los hogares estudiados organizan su alimentación en torno a la compra de alimentos llamados por ellos mismos “básicos” o de “primera necesidad”, que son compartidos, prácticamente, por todos los entrevistados. Entre estos alimentos se encuentran el aceite, la pasta, el arroz, las patatas, los huevos y carne barata como el pollo:

*“(...) la carne, la leche, las patatas, el aceite, el Cola Cao... Lo principal, ¿no?, lo básico, huevos...” (P006b:603)*

*“(breve silencio) normalmente suelo usar pa... pa diario, pa estar en casa, es lo que suelo comprar, pa... lo más esencial pa mí y pa los críos. Huevos, leche, ¿cómo era lo que te dije? (...)” (P003:161)*

*“Pues los imprescindibles, pues mira...patatas que alguna... tampoco compro muchas...una bolsa de tres kilos me duro qué sé yo cuanto pero bueno... ¡Eh!... Pan, no compro pan...,porque tengo la dentadura que me la pusieron y todavía no me adapto a comer mmm... cosas duras. Entonces*

*pues suelo comprar mmm.... suelo comprar pues pasta, espaguetis...sopa... macarrones no, porque macarrones me dieron la tira de ellos también que tengo allí... Y bueno, pues la leche...la leche del Día que está más barata..." (P010:196)*

*"¿En casa? Suelo tener alguna lata de la que me suelen dar de bonito, fréjoles y cosas de esas y... macarrones y arroz suelo tener, sobre todo porque es lo más rápido que suelo hacer cuando vengo con prisas y eso... (...), y leche que siempre hay. Y patatas."(P003:146-147)*

*"Pues lo más económico: el pollo, el cerdo..." (P006b:511)*

Estas decisiones en torno a los alimentos que se compran y se preparan no solo depende del precio, sino que existen otros factores que influyen en las decisiones de compra: los alimentos en especie proporcionados por Cruz Roja, la composición del hogar, y otros aspectos más individuales en los que influyen creencias y valores sobre la alimentación.

La compra, en los hogares con ayudas alimentarias, se realiza teniendo en cuenta los víveres suministrados por Cruz Roja, de modo que se suelen adquirir alimentos que no se proporcionen en el reparto o que vayan destinados a complementar lo que se recibe:

*"Galletas de vez en cuando suelo comprar, ahora ya no compro porque me dieron muchas en la Cruz Roja, y hasta que no se acaben esas... no compro. Pero huevos, leche, suelo coger carne que es lo principal." (P003:163)*

*"Claro, y depende de tal porque normalmente pues utilizo lo que me están dando aquí, entonces tampoco es que tenga que comprar grandes cosas..." (P001:150)*

*"Pues mira de lo que me dais de cocidos: lentejas, garbanzos, macarrones, sopa... Sopa de esta vez no nos dieron, pero bueno, normalmente de lo que nos van dando, por ejemplo, fréjoles, los garbanzos, las lentejas, los macarrones, cosas de estas así, arroz... Arroz hago un pilón de él, nos vamos a volver chinos (se ríen). Pero bueno, bien, lo llevamos bien. De vez en cuando les hago así tortillina de patatas pa ir variando un poco." (P003:40)*

*"Pues por ejemplo las pechugas de pollo, el lomo, eso que le gusta a los niños. Eh...pa hacer unas lentejas, algo de garbanzos, cosas así pa hacer... A ver, yo lo que miro es que haiga, que haiga desayuno, comprar un poco de leche, cereales o Cola Cao..., que haiga desayuno, procuro que haiga un plato de comida a eso de las dos pues pa comer y de cena pues unas patatas fritas, un huevo, unas salchichas... o un arroz blanco... Entrevistadora: ¿y todo siempre en función del dinero? Entrevistada: pues sí, bueno quitando, por ejemplo, de lo de la Cruz Roja que eso me quita mucho porque sé que en casa tengo arroz, tengo espaguetis, tengo..." (P006b:240-242)*

En los hogares con menores, la alimentación infantil se convierte en un aspecto central a la hora de la preparación y compra de alimentación. La alimentación de los más pequeños del hogar es vista como prioritaria y en este sentido, las mujeres realizan la compra en torno a las necesidades, gustos y a las creencias acerca de qué alimentos son más beneficios para estos:

*“Sí, sí, sí..., por ejemplo, nosotros ¡eh!... necesitamos más arroz y pasta que lentejas por los niños, por mi familia,... que lentejas y garbanzos, porque lentejas y garbanzos y otras cosas nosotros no comemos y las otras cosas los niños no lo comen, y arroz y pasta los comemos mucho. Y...y... gasto mucho...” (P005:394)*

*“Leche, leche porque con dos niños es lo que... lo que te piden: leche. Leche, las cosas pal colegio porque son muchas horas entonces a las once y media cuando sale al recreo le llevas un bocadillo, un zumo,... y eso tienes que tenerlo en casa todas las semanas, que quieras que no,... que parece que es poco, pero cuando no tienes nada es mucho.” (P006a:212)*

*“Yo a los críos la considero que la llevamos bien, porque... con los críos, porque nosotros miramos pa los críos,... (...) pero nosotras comemos lo que haiga, si hay patatas fritas, patatas fritas, si hay... arroz blanco, hay arroz blanco.” (P008:231/233)*

*“Y bueno, depende lo que lleve también ese día, si llevo diez euros no voy a coger una pizza de un euro, pa mí no. Prefiero, por ejemplo, comprar de bocadillo, algo de jamón york, mortadela, chóped, cosas así. Pues hacer un bocadillo pues... pa merendar, pal colegio también porque tiene que llevar pal recreo. (...) porque yo llevar a los niños sin que se lleven algo pal recreo me da mucha pena. Al menos que se lleven unos bollinos, unas galletinas, lo que sea pero que se lleven algo.” (P006b: 115/117)*

*“De todo, si puedo de todo, porque p’al pequeño pa enseñarle a comer un poco de todo, que a veces no se le apetece. Intento hablar con él y que él me diga lo que quiere, lo que le gusta. “A ver M. vamos a hacer un poco de arroz” “No” “¿Macarrones con salchichas?” “Siiiiii” (se ríe)” (P004:116)*

*“Normalmente suelo usar pa... pa diario, pa estar en casa es lo que suelo comprar, pa... lo más esencial pa mí y pa los críos. Huevos, leche, ¿cómo era lo que te dije?” (P003:161)*

No obstante, no es el único elemento que tienen en cuenta los hogares con menores, puesto que el precio también juega un papel importante en la toma de decisiones alimentarias de estos hogares:

*“Sí, siempre sí. Siempre. Estirando lo que se puede el dinero... comiendo pues lo más económico, ¿no?” (P006b: 23)*

*“Por el precio, porque básicamente de lo que te cuesta un kilo de pescao te llevas igual dos o tres de pollo.” (P008:94)*

*“Es que voy a muchísimos, porque... si en un sitio la leche está a un céntimo de diferencia...o sea, entonces yo voy a un supermercao, donde está más barato el pollo pero la leche está más caro, entonces compro el pollo ahí pero voy al otro a por la leche. (...) Me sé los precios (chascarrillo) de todos los supermercados porque es que... es que no queda otra.” (P006a:137/139)*

*Entrevistadora: ¿y sueles mirar la etiqueta que viene en los alimentos? Te das cuenta, a veces en las latas o cosas de... Entrevistada: sí, la fecha de caducidad... (Se ríe) que siempre me pasa...Entrevistadora: nada más...Entrevistada. Nada más. Lo demás... que sea barato y marca Alimerka... (Se ríe)”(P004:223-226)*

Por su parte, en los hogares sin menores emergen en el discurso distintas posiciones. La mujer que vive sola y reside en el área urbana dice planificar su alimentación en función de las ofertas, del precio, recurriendo así a distintos supermercados:

*“¿Con la compra? Con ofertas. A las ofertas, lo mío son las ofertas... (...) Miro en un lao y en el otro a ver dónde hay... aunque sean céntimos de diferencia. Entrevistadora: o sea, que no vas siempre al mismo establecimiento.... Entrevistada: para nada, no, para nada.... O bien al Día... o bien a Alimerka... o bien a una tienda que teníamos allí que se llama Casa José que pone ofertas también.... Pero miro, porque arriba hay una carnicería también, y miro a ver lo que tienen de oferta por ejemplo las zancas de pollo, que normalmente casi es lo que suelo comprar.... Zancas de pollo...si están de oferta aquí voy aquí, que están de oferta en el otro lado, voy al otro lao. Y es lo que hay....” (P010: 156/158-160)*

*“Sí, no... voy, miro oferta de tal día a tal día... dije yo “bueno, pues tal día tengo que venir a buscarlo!” Me hace más... o yogures, o alguna cosa así y eso... eso lo que hago.” (P010:184)*

En cuanto a la mujer que reside en el área rural, fundamenta su elección también en el criterio económico, aunque residir en un entorno rural hace más difícil acceder y comparar entre distintos supermercados. En su discurso también subyace la idea de comer de acuerdo a como se “debe” comer en un pueblo (tradiciones):

*“Bueno... lentejas, o lo que..., o garbanzos..., o sopa, o lo que sea, vaya. Patatas fritas también..., bueno lo que se come en un pueblo. (...) No, que no es comer como en un restaurante. Hay que*

*adaptarse a...* Entrevistadora: y lo que comes, ¿por qué eliges comer eso? Quiero decir... ¿es por el gusto, por la economía, es que es lo que hay...? Entrevistada: bueno, de economía (...)" (P009:75/78-80)

*"Bueno, a lo mejor si venimos a L. a cualquier cosa pues en el Alimerka, sino en T., que hay también...* Entrevistadora: claro, porque tú vives en un pueblo, ¿no? (...) ¿Y allí hay muchas cosas para comprar? Entrevistada: no... (...) muy caro, muy caro." (P009:123-124/126/127/129)

Por tanto, del discurso resulta que la mayoría de los hogares tienen como nexo común la gestión y planificación de la alimentación en función de la composición del hogar, los alimentos recibidos por Cruz Roja y el precio de los alimentos. Sin embargo, se definen ciertos elementos (ligados a la religión y deporte) que también se encuentran presentes en las decisiones de compra y consumo:

*"Ye depende, no te puedo decir oye pues mira hoy tengo... no sé, filetes..., porque es mentira. Pues tengo lentejas, tengo pasta, fruta, ya te digo, fruta siempre tengo, tengo zumos y tal...más que nada... porque yo bueno, yo hago deporte claro. Tienes que mantener en un nivel que cuando... te mande de ir a hacer un trabajo tú cumplas con el trabajo que te... que te estén mandando hacer y que puedas cumplir con el sin problemas y eso lleva una... Yo por lo menos me cuido, hay gente que... hay compañeros que pasan de todo y tal."* (P007:106)

*"Pues compramos... eeh... pues compramos carne, por ejemplo pan... cosas para los niños: yogurt, queso fresco... algunas cosas para los... Dulces no, ninguno... (Se ríe), ni grasa tampoco... ni grasa animal, solo vegetal... cosas más sanas."* (P005:96)

*"Nosotros no podemos comer la carne de... (...) ni cerdo, y los animales que no se matan. Sólo si mueren ahí no."* (P005:106/108)

*"Entrevistadora: ¿hay alguna cosa más que no podáis comer? (...)Entrevistada: sí, solo esto... cerdo, alcohol no tomamos."* (P005:119/122)

De la misma forma que se relatan los alimentos que se consumen, emerge en el discurso la existencia de determinados alimentos a los que los hogares en inseguridad alimentaria tiene grandes dificultades para acceder, incluso recibiendo ayuda alimentaria. Esto provoca que sean vistos como inaccesibles y que solo se consuman en momentos puntuales, por ejemplo, celebraciones:

*"Yo vi Dios, yo vi la gloria, yo vi todo. Digo yo "buff, ustedes no saben el favor que me están haciendo". Ese día comí, cuando me dieron eso, comí hasta carne (lo dice con emoción) (...) Sí, sí, sí, celebramos... compramos una Coca Cola y..."* (P008: 316/319)

*“Sí. Yo el jamón york muy pocas veces.... Lo comíamos en casa de mis suegros. En mi casa nunca, nunca jamón york, eso era un lujo. Mira tú lo que es que puede valer, muy poco, pues pa mí eso era ¡puff!...” (P004:396)*

*“Carne, depende de qué carne. No vas a comprar ternera, ¿entiendes lo que te quiero decir? Pues lo más económico: el pollo, el cerdo... Y si compras mucho tampoco...” (P006b:511)*

Entre ellos destaca el pescado, que se convierte en un alimento de muy difícil acceso para un gran número de los hogares. Estos hogares han dejado de comprar pescado fundamentalmente por su precio. Solo acceden al mismo cuando se encuentra en oferta o cuando lo compran congelado. No obstante, cuando compran pescado es de baja calidad, ya que se corresponde con el menor precio. El discurso de los siguientes fragmentos es la respuesta que proporcionan cuando se les pregunta acerca de con qué frecuencia consumen o compran pescado y por qué razón:

*“Por el precio, porque básicamente de lo que te cuesta un kilo de pescao te llevas igual dos o tres de pollo.” (P006a:94)*

*“Porque gasto...es muy caro y no, no tenemos... no podemos... no podemos comprarlo.” (P005:210-212)*

*“Poco, poco, poco. Muy poco, diría yo. Yo si está de oferta la panga, si no... A veces va mi suegra a la pescadería y compra sardinas, o... va mi marido a pescar truchas, pero bueno, pesca una trucha o dos (se ríe). Pero muy poco pescao. Entrevistadora: ¿y por qué? Entrevistada: está muy caro.” (P004:138-140)*

*“Es muuuuy caro.” (P008:250)*

Aquellos que sí comen pescado más regularmente recurren a distintas prácticas para poder hacerlo, como comprarlo congelado porque es más barato, recurrir a las ofertas o los pescados más baratos, o recurrir a la ayuda de un familiar:

*“Y pescao también, sí. Pero lo compro congelao hija, ¿qué voy a hacer? Voy a Basilio...” (P010:168)*

*“Suele traerme mi cuñado de la rula, que estaba trabajando en la rula y suelen darle pescao también, y me suele traer un kilín o dos pa casa.... Entrevistadora: ¿cada cuánto más o menos haces pescado? Entrevistada: pues a lo mejor... una o dos veces al mes, cuando puede traérmelo. A lo mejor lo compro yo cuando está baratín, pero bueno... así.” (P003:40-42)*

La imposibilidad de acceso a determinados alimentos, unida a la necesidad de recurrir a programas alimentarios para la alimentación cotidiana, tiene unas repercusiones sobre la dieta de los hogares usuarios. En primer lugar, se observa un empeoramiento de la dieta, que pasa, entre otras cuestiones, por tener que comer aquello que se tiene y prescindir de otras opciones, haciendo la dieta monótona y poco variada:

*“Yo a los críos considero que la llevamos bien, porque... con los críos, porque nosotros miramos pa los críos..., pero nosotras comemos lo que haiga, si hay patatas fritas, patatas fritas, si hay... arroz blanco, hay arroz blanco.” (P008:231/232)*

*“(...) Aparte de luz, agua y algo de comer que, por cierto, duraba una semana comiendo lentejas (se ríe), sin un hueso de jamón.” (P008:345)*

*“Bueno a ver muchas veces porque no tengo pa hacer otra cosa y tengo que tirar de lo que tengo, de lo que me van dando, ¿entiendes? Hombre si tuviera dinero, fuera millonaria (se ríen), pero como no ye el caso, pues, oye, ahí cada uno tiene que tirar con lo que tiene.” (P004:52)*

*“(...) Las pechugas, lomo, pollo... no salgo de ahí.” (P006b:95)*

Incluso se detectan problemas de sobrepeso en varias personas entrevistadas, que en algunas ocasiones ellos mismos relacionan con la alimentación:

*“M. tenemos que ir mañana a la pediatra porque es un poco estúpida la tipa y estuvimos en enero y nos dijo que estaba gordo. Entonces tenemos que ir mañana a la pediatra pa que vuelva a pesarlo, pa controlarle el peso y todo. A ver, a M. le gusta comerse su buena morcilla y no un trocito pequeñito... (Se ríe)” (P004:250).*

*“M., a ver, no está gordo, pero el padre es gordo y yo soy gorda, entonces... es un poco miedo a decir... hay que comer un poco más sano. A lo mejor ella tiene razón y lo mejor no es ahora, es más adelante...” (P004:252)*

*“La mayor estuvo trabajando fuera. Por ahí cogió depresión y de... setenta kilos, por ahí me llegó a 165 y... enferma nada, me la mandan para acá que trabajaba con mi hermano y me la mandan enferma y con problemas en los tendones... en la pierna, vamos. Tiene el menisco roto y...” (P008:4)*

Se pone de manifiesto la dificultad para llevar una dieta adecuada cuando se padecen enfermedades relacionadas con la alimentación. Los propios entrevistados reconocen un empeoramiento de la salud a causa de alimentarse mal o, incluso, llevar horas sin comer:

*“Por en medio mi problema, porque todavía no me han inyectado la insulina, porque me tienen en tratamiento de dieta. (...) Hum, hum... y entonces me tiene que llevar un régimen de... de... dieta para que no me... no me... inyecten. (...) Y ahora me está influyendo bastante, hace... aproximadamente como un año y algo, porque ahora tengo... tengo que comer lo que hay. No puedo darme un lujo de voy a llevar la dieta con... como se debe llevar... hay que comer lo que parece. Y... un filete ya me puedes decir tú que cuesta...yo cobro cuatrocientos cuarenta y dos euros.” (P008:28/30/32)*

*“(...) El llevar unas cuantas horas sin comer... podría darle una hipoglucemia, o sea, o una subida de que se le sube a quinientos o de que se cae al suelo porque se le baja. De hecho, muchas veces le ha pasao (...) Mientras estábamos durmiendo muchas veces se ha despertao con una baja de azúcar. Y eso puede ocurrir o porque se alimenta mal o porque lleva demasiadas horas sin... sin comer” (P006a: 245/247)*

*“Mi marido, está... tiene veintinueve años y parece que tiene ochenta. Es diabético, tiene que tener un régimen. Tiene.... ¡puff!... Toma pal colesterol, toma pa la tensión, se pone insulinas, tiene mala circulación, tiene muchas varices..., los huesos de los pies tiene unos más largos de la normal, necesita plantillas, no las podemos comprar,... tiene ahora ciática..., le salió hace un... a primeros de año una flebitis y pa qué, pa qué contar más. (...)El debería comer todos los días una ración de fécula, una ración de carne, variar la carne de pollo, de ternera, de... Eso es imposible, es imposible.” (P006a:229/235)*

Más allá de la dieta, las situaciones económicas y sociales vividas de forma prolongada parecen repercutir en la salud general de los hogares. Así, varios entrevistados padecen o han padecido enfermedades como ansiedad y depresión, que ellos mismos asocian a las vivencias tenidas. Este aspecto se encuentra relacionado en mayor medida con la situación general vivida, y no específicamente con la inseguridad alimentaria:

*“Depresiones y ataques de ansiedad, y... cada poco me están dando ataques y tal..., y eso. Viene todo a raíz de una depresión grande que pillé cuando yo me separé. Yo me separé y pillé una depresión, bueno... enorme. Tuve un intento de suicidio, luego tuve seis meses en psiquiatría, a tema de eso, de... del intento de suicidio, pues me metieron seis meses en psiquiatría que yo no sé pa qué... pa qué me pudo valer eso.” (P007:11)*

*“Bueno... sí, tengo tratamiento de..., porque me han dado ataques de ansiedad de lo mal que lo he pasao..., tengo un tratamiento y..., pero bueno, estoy bien. (...) ¡Ah, todo lo que he pasao hijal! Ah, todo lo que he pasao!... Tuve un marido muy malo que me... me... maltrató, me dio de palizas... Además, es que lo sabe..., no es que lo diga yo, es que lo sabe todo el mundo. No me mató de misericordia..., de misericordia, porque mis vecinos estaban, la señora R., la otra M. y la otra vecina... me ayudaron...” (P010:270/340)*

*"(...) Yo desde que llegué a aquí caí en depresión y esta es la fecha que todavía me mejoro, pero eso es... que nunca se cura. La depresión, cuando tú crees que está bien, de repente cae por... lo más mínimo que te pase..., cae, siempre cae. Vamos que ya está muy débil, porque cualquier problema te pillá."* (P008:4)

### 5.3 AUTOPERCEPCIÓN DE SU SITUACIÓN COMO USUARIOS DE AYUDA ALIMENTARIA.

A continuación se presenta un desarrollo de los discursos que describen la situación social, económica y laboral de los hogares, así como su interrelación, en aras a aproximarse a los aspectos que están incidiendo en que se prolonguen las ayudas alimentarias, y en muchas ocasiones también las sociales, por largos periodos de tiempo.

Los hogares objeto de estudio definen su situación social y económica de forma mayoritaria como intermedia (tirando a mala), apoyándose en la afirmación de que hay gente que está peor que ellos. No obstante, esta no es la única posición, pues también hay quien la define como muy mala:

*"¡Puf!... Pues desde... desde que tiene... bueno, mala, mala tampoco estoy mal, mal, ¿entiendes? Pero bueno, los hay peor que yo...(...)"* (P003:189)

*"Está... en el medio. Está en el medio, estoy yo contento con esta situación, es mejor que no hay nada, está mejor."* (P005:74)

*"Hombre, podía ser mejor (Se ríe). Podría ser mejor, pero hombre, sé que hay gente que está peor, entonces... digamos que voy viviendo día a día un poco lo mejor que puedo."* (P001:176)

*"¡Puf!... Ahora mismo... malísima. Porque cobramos muy poco, mmm cobramos... doscientos...noventa euros."* (P006a: 21)

La definen también como duradera y con pocas variaciones a lo largo tiempo; o dicho de otro modo, consideran que su vida siempre ha sido parecida. Algunos incluso hacen relación directa a que llevan así desde la última vez que trabajaron:

*"Mi vida ha sido más o menos igual siempre"* (P006b:355)

*"(...) Siempre. Estirando lo que se puede el dinero... comiendo pues lo más económico, ¿no?"* (P006b: 23)

*"Sí, siempre igual"* (P009:25)

*"(...) Pues mira, tiene el niño diez años y la última vez que trabajé estaba embarazada de él, estaba de dos meses y pico." (P003:189)*

Solo la mujer saharauí dice encontrarse mejor ahora que antes, pero hay que tener en cuenta que la situación que vivía en su país de origen era muy desfavorable y precaria. Esto parece indicar que la valoración de la situación depende también de las situaciones de partida:

*"Sí, ahora estoy mejor que antes." (P005: 76)*

*"¿En el Sahara? Sí, claro. Allí los saharauís siempre, siempre se mueren, siempre tienen muchas cosas muy fatal y... Entrevistadora: y por eso os fuisteis, ¿verdad? Entrevistada: claro, sí. Mucha gente está (no se entiende) en Argelia. En Argelia se defienda nosotros, y nosotros tenemos ayudas con (no se entiende) la alimentación, la ropa, muchas cosas..., de escuelas... Entrevistadora: y cuando vinisteis a España, ¿cambió un poco la cosa, la situación? (...) Entrevistadora: no, de cuando vinisteis de Argelia a España. Entrevistada: sí, sí, sí. Esta allí la vida es normal, tengo muchas cosas. Es normal vivir aquí, es mejor que allí. Allí no hay trabajo nada, cuando aquí terminas estudios hay trabajo."(P005:22-28)*

Esta situación social y económica vivida es la consecuencia de una inestable y precaria situación en el mercado laboral, con largas trayectorias en el desempleo o participaciones esporádicas, generalmente, sin cotizar. Los entrevistados prácticamente no recuerdan cuándo fue la última vez que trabajaron, y si lo recuerdan es porque lo siguen haciendo, pero puntualmente y sin estar asegurados:

*"¡Puf!... A ver... estuvo en el... en el IMI social que lo llamaba... hace años... pues hace igual... no sé, unos diez años me parece que estuvo en el último... Muchos años hace, es que no me acuerdo." (P006b:17)*

*"Yo ya aquí llevo...desde el 2003, por lo menos, comienzo... y si te digo la verdad he trabajado más sin cotizar que lo que he cotizado para poder traer a mis hijas como bien hoy las tengo aquí. En... aquel entonces la vida no era tan dura como hace pocos años, aproximadamente como cinco años que la cosa se ha puesto muuuy... mal. Mis dos hijas las traje, trabajaban y empezaron a trabajar las dos." (P008:4)*

*Entrevistadora: ¿cuánto tiempo hace que no trabajáis? Entrevistada: ¡Puf!... Yo hago mucho tiempo. Él, más o menos, seis años...más o menos. (...) Antes estuvimos en Canarias, él trabajaba allí en Canarias, construcción y después hasta la cosa está muy floja, 2009 hasta aquí no trabaja, solo en el paro. Hasta ahora no encuentra nada." (P005:5-8)*

*“¡Puf!... Madre mía, pues tenía... la última vez cuando estuve trabajando yo en el restaurante ¿cuántos años teníais vosotras? (Pregunta a sus hijas) Hijas: estabas embarazada de Antonio... Entrevistada: y tiene el niño diez años...” (P003:20-22)*

*“Yo tengo un par de casas pa limpiar por semana, es lo que ahora estoy haciendo... Entrevistadora: ¿cuántos días más o menos? Entrevistada: pues a una suelo ir dos veces y a la otra uno.” (P001:6-8)*

*Entrevistadora: (...) ¿Y estáis trabajando alguno ahora? Entrevistada: Nada... Entrevistadora: ¿cuánto tiempo lleváis más o menos sin trabajar? Entrevistada: ¡Puf!... Yo hace muchísimo, desde que vine aquí que no... que no encontré trabajo, porque yo era de Cantabria.” (P006a:4-7)*

*“No, no, no, estoy retirao por enfermedad. Entrevistadora: ¿cuánto tiempo llevas más o menos retirado? Entrevistado: dos años.... Sí, dos años. Entrevistadora: ¿y antes trabajabas? Entrevistado: sí. Tuve trabajando en la mina pero aquí en Asturias no, estuve pa Ponferrada. Y luego tuve quince años de... ¿de cómo se llama esto? En una empresa de limpiezas, pa limpiar fachadas, y bueno... lo que te mandaran (...).” (P007:4-9)*

*“(...) Y seguí trabajando, trabajando, trabajando, pero claro, había veces que tenía que trabajar sin estar asegurada porque tenía que poner tres platos de comida a la mesa, entiendes, ¿no? Ya no cuento el mío, los de ellos. En resumidas cuentas, que bueno, pues estoy jubilada, con la pensión esta mínima que da el Principado que la tengo que renovar todos los años...” (P010:5)*

Llama la atención especialmente el caso de la mujer residente en el medio rural, que a pesar de tener sesenta y siete años sigue trabajando para otros en el campo. Esta mujer explica que sigue trabajando porque no le queda otra salida si quiere comer todos los días:

*“No, no, no, no, no. Entonces tengo que si sale un jornalín como el de hoy, pues tengo que aprovecharlo. Entrevistadora: ¿Qué estuviste, trabajando esta mañana? Entrevistada: no, no, ayer y... todos los días si quiero comer. Sí.” (P009:7-9)*

Este contexto hace que los hogares se sitúen en inseguridad alimentaria y que reciban ayudas por largos periodos de tiempo, e incluso que hayan heredado éstas de otros familiares. Al ser preguntados acerca del tiempo que hace que reciben ayudas, contestan explicando que hace muchos años ya, o incluso diciendo que hace tantos años, que ya no recuerda exactamente desde cuándo:

*“No... no ya... Bueno, desde que empezaron a dalo, porque hacía años que no lo daban, y luego empezó que volvió otra vez lo de los alimentos, y entonces cada vez que lo hay pues lo arreglo, porque es una ayuda.” (P006b:83)*

*"Hace muchos años ya (silencio)". (P009:69)*

*"Desde que mis hijas llegaron en el 2004 o por ahí." (P008:350)*

*"(...) En el dos mil... (...) 2012" (P005:158/164)*

*"(...) Tres años yo creo... Yo creo que sí, porque naciera M... tres o dos..., naciera M. y ya le dábamos los potitos de aquí y todo de aquí. Sí, yo creo que sí, que lo pidiéramos cuando M. en (pueblo de Asturias) en lo de la... me parece que es la asistenta social o algo así que hay en (pueblo de Asturias), que nos lo empezaran a dar." (P004:92)*

*"¡Puf!... Madre mía, pues la primera vez todavía no tenía yo... ¿de la Cruz Roja estás hablando? No estaba yo embarazada de la grande. Tábamos yo y el padre solos en casa sin trabajar ni nada. (...) Mucho, mucho." (P003:34/36)*

*"Una ayuda de alimentos.... Pues... me la dio aquí M., pero es que... no te sé decir cuándo fue la primera vez." (P007:39)*

*"Sí, espera es que no me acuerdo ya, no sé si hace tres o cuatro años ya. Sí, porque me acuerdo que me llamaron una vez que para darme un vale que me dieron pa ir Alimerka, después me dieron otro... No, ya hace un... después me dieron otro para ir al Árbol... ya hace un tiempito, ¿eh? Pero no me acuerdo cuánto..." (P010:276)*

*"Lo que sí que bueno llevo ya unos cuantos años que la Cruz Roja me ayuda (breve pausa) con lo...el Plan de Alimentos." (P006a:51)*

*"Mmm, pues.... Como se la estaban dando a mis abuelos ya, al estar yo en casa pues ya digamos que... ya lo... es como si estuviera allí de siempre... tampoco te sé decir... (...) Dejaron de pedirla ellos y la pedí yo... Entonces sí... (...) ya hace bastante tiempo, sí..." (P001:274/276/278)*

A pesar de que la situación de inseguridad alimentaria vivida no cambia, algunos hogares reconocen haber dejado de recibir la ayuda alimentaria por decisión propia durante algún tiempo, lo que ofrece información valiosa para clarificar si se da o no una dependencia en las ayudas. Incluso una de las personas ya ha dejado la ayuda alimentaria, debido a que su situación mejoró y encontró un trabajo. Esta misma persona espera no tener que pedir ninguna ayuda más:

*"Yo cuando me dan la comida ye porque la necesito, y entonces ye... Porque hubo una temporada que de hecho hable con X y le dije, mira, X, la mi comida, lo que me estáis dando a mí pues... dáselo a otra persona que lo necesite más que yo. Yo ahora de momento... ahora de momento*

*no la necesito... no quiere decir que pal mes que viene o dentro de dos meses te diga oye que necesito esto, porque me... estoy tirao ahí. Pero bueno, hubo una temporaduca que no lo necesité, entonces no lo cogí.” (P007:180)*

*“No... no... es... es... yo siempre que subo allí... siempre una vez cada dos meses, a veces cada tres... Porque allí dicen, me preguntan... tu recibes Salario Básico hay alguna gente que no tenemos nada... ni salario básico, ni nada, y necesitan más ayuda que tú. Yo lo dejo... a veces tres meses, cuatro meses... (No se entiende) porque dejo la comida para las personas que más lo necesitan.” (P005: 366)*

*“Entós ahora ya no contamos con pedir nada más. Hombre, ahora ya nos va a ir muchísimo mejor con las vacas, si Dios quiere, entonces no cuento que nos den ninguna más ni pa pedir ninguna más.” (P004:414)*

En cuanto a sus percepciones acerca de cómo podría cambiar la situación vivida, se pueden identificar dentro del discurso dos posiciones diferenciadas. Hay hogares que consideran que su situación podría cambiar si consiguiesen un trabajo. Incluso, hay quien considera que conseguir un trabajo sería lo único que podría cambiar su situación:

*“Pues mira... yo creo que tener un trabajo, asegurada. Estar, no sé,... a ver, ahora no estoy mal tampoco, porque me están ayudando.... Pero tener un trabajo, estar, no sé, activa...” (P003:191)*  
*“Hombre pues el no tener un buen trabajo. Eso siempre... digamos que siempre impide el que vayas a mejor o a mejorar.” (P001: 180)*

*“Pues el trabajar... solo trabajar... (...) Sí, sí. Cuando alguien encuentra un trabajo la cosa está mejor... pero cuando no hay nada la situación es la misma.” (P005:314-316)*

Y, por otro lado, se encuentra quien considera que su situación podría mejorar si tuviese más ayudas. Entienden que las ayudas podrían permitirles pagar las facturas e ir más desahogados. Asimismo recalcan que eso no cambiaría la forma en la que realizan la compra, pues seguirían mirando el precio y acudiendo a diferentes establecimientos. Otra de las mujeres entiende que esto le permitiría poder dejar de trabajar, después de una vida entera de trabajo, a sus sesenta y siete años:

*“Pues mira, lo de las ayudas, eso que... A ver, yo en mi casa hay mucha necesidad, pues según te cuento tú lo ves que hay necesidad... Vas a Cáritas, oye mira que este mes he pagao mucho, y vas con los papeles mira esto, esto, esto y que te dicen que no. (Breve silencio) Mira, antes de Nochebuena fuimos yo con la niña “¡Ay!, a ver si nos dan un vale, porque ese día tampoco tenemos, la verdad, muy poco..., y fuimos yo y la niña y dijeron ‘no’. ¿Ah, no? Mira salí...con ganas de*

*llorar y la niña igual... Tiene diecisiete años y sabe... (No se entiende) mal, ella también. (No se entiende) (Se ríe)" (P006b:415)*

*"¡Ay! (suspira), es que está todo tan mal pa to el mundo, que ¡hombre!..., con alguna pequeña ayuda..., yo, yo creo que si...cobra...si a mí me llegasen a dar el salario social, lo que a mí me pertenece..., si con doscientos noventa euros estoy haciendo un milagro..., con lo que me deberían de dar, con lo que a mí me corresponde, yo creo que..., creo que no tendríamos tantos...problemas, ni tantaa... necesidad, como digo yo. Pagaría la casa, tendría pa pagar la luz, tendría pa ir a comprar sin mirar tantas ofertas, aunque las seguiría mirando (risas), porque, aunque tenga dinero, una cosa es tenerlo y otra cosa es derrocharlo. Iría a las ofertas igual pa guardar pa otro mes y así... Así es como creo yo que podría vivir mejor."(P006a: 227)*

*"Ahora..., si me dieran esa ayudina de la paga, pues ya tendría un poco más, o sea... pa no trabajar tanto, vaya. Son sesenta y seis años, pues..." (P009:148)*

Sin embargo, a pesar de contestar que su situación podría cambiar con más ayudas, del discurso de estos hogares emana la consideración del trabajo como una de las vías principales para salir de su situación, y, en consecuencia, reconocen no haber dejado de buscar empleo, a pesar del poco éxito. Asimismo, explican en varios fragmentos que esperan que sus hijos no tengan que recurrir a las ayudas y puedan vivir un futuro mejor:

*"Y antes había lo de la vida de la chatarra... Mi padre siempre ha sido chatarrero... Ha trabajado mucho también en el ayuntamiento, de carnicero, de no sé qué, de especies de carne, ha trabajado siempre. Claro que ahora con el salario pues ya no..., eso, trabajos ya no los dan como había antes de cuando yo era más pequeña (...); a los caracoles también... (...), lo que pasa que ahora tampoco te dejan... (...) Se pone todo más duro, más difícil... de cada vez más. Así que..., como digo yo a los niños, digo "si no estudiáis y sacáis algo bueno... esta vida no..." (P006b: 371-373/381/391)*

*"Yo que sé... mmmm. (Breve silencio) Si dijera yo que sé que le sale un trabajo bueno a él que le pagaran bien... ¿pero de qué? (...) El trabajo está muy mal... Son gente con estudios de toda la vida estudiando y están todos en el paro..., por lo que veo en la tele. Y salen fuera porque aquí no hay de lo que ellos han estudiado..., y salen fuera y triunfan.(...) Ahora ponte a nosotros que no sabemos nada... Entrevistadora: ¿les recomendarías a tus hijos estudiar? Entrevistada: sí. Entrevistadora: ¿por eso? Entrevistada: sí, pa que sepan, yo que sé..., que tengan... mmm, más conocimiento de la vida, de todo, ¿no?... A la hora de enfrentarse a un trabajo saber de números, saber de...(Breve silencio) Enfrentarse a las cosas." (P006b: 427/429/431-435)*

*"No, no, yo no..., o sea, yo mientras pueda tiraré trabajando y a que sigan dando lo de la Cruz Roja, y yo no quiero más nada tampoco..." (P009:284)*

*"No, no, no tengo optimismo, porque de hecho eché muchos currículum, que necesitaban gente con minusvalía y entraron gente con treinta y tres de minusvalía y yo tengo un ochenta. Y bueno, ves cosas que dices tú, bueno pero ¿pa que voy a echar el currículum, si la chavala cuando llegue allí va a hacerle una bola y va a tirarla a la papelera y es que ni me llama si quiere?... Sí, ahí ya pierdes mucho..." (P007:60)*

*"(...) Hasta ahora no encuentra nada." (P005:5-8)*

*"¡Qué va, qué val! El trabajo lo ha intenta...lo ha buscao, en algunas veces lo han cogido, pero nada, te cogen de prueba y si... si no tienes experiencia, no tiene ya ningún derecho, y te vuelves a marchar como has venido. El plan de empleo lo echa, jeh!...Siempre está en el paro buscando y tal, pero..." (P006a:181)*

*"Sí, yo espero que sí. Que ahora soy joven y... y soportas más que cuando yo sea mayor, tendré menos fuerzas y tendré mis hijos que ya sean grandes y que necesiten más cosas, porque ahora te digo viven en un mundo de fantasías que yo les he pintao, yo los engaño entre comillas, les doy la vuelta, pero cuando vayan creciendo, por mucho que les digas, van a querer una cosa y hasta que no las tenga no van a parar. Y yo espero que algún día pueda ir... 'es que quiero estos zapatos que lleva mi amigo', e ir y comprárselos. No tener que estar esperando pa que me los den. Que yo cuando voy a Cáritas a coger las cosas, mi hijo no sabe que son usadas. Él piensa que vamos a una tienda que nos lo regala pero que está nuevo. A mí no me importa que él sepa que está usao, pero..., claro, llega al colegio 'mira que zapatos me he compraó', 'jah!, pues mira, pues yo me he compraó estos'. Es que él no va a poder decir es que a mí me los han dao, eso es lo que yo no quiero. Y espero que algún día esto se solucione. Y cuando se solucione... ¡buah!..., no sé." (P006a:367)*

## 6. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados muestran que los hogares siguen un complejo proceso para la obtención de alimentos a través de dos medios principales: fuera del mercado y dentro del mercado. La situación de pobreza posiciona a los hogares en un contexto de necesidad, en el que difícilmente se puede ser completamente autónomo y autosuficiente en la provisión de alimentos.

Fuera del mercado recurren para proveerse de alimentos a distintas vías. Los hogares acuden al apoyo formal de instituciones de las que reciben una buena parte de los alimentos que consumen. También al apoyo informal de sus familiares, amigos, vecinos y, en última instancia, a otras vías de carácter más minoritario, que son sobre todo relevantes para aquellos hogares que viven situaciones de inseguridad más graves.

Estas diferentes vías para el aprovisionamiento de alimentos fuera del mercado se dan en muchos casos simultáneamente, especialmente las vías de apoyo formal y las de apoyo informal, como también han mostrado Feinauer y Ward (2009), Carney (2011), Heflin et al. (2011) y Espeitx y Cáceres (2011). La necesidad vivida lleva a los hogares a combinar distintos recursos para conseguir alimentos y, sobre todo, para conseguir cantidades suficientes. Los hogares que viven mayor inseguridad y que tienen más miembros son aquellos que mayores dificultades tienen para garantizar su alimentación, y, por lo tanto, tienen que combinar un mayor número de vías para conseguir alimentos.

Los resultados de un estudio en el que se analizan las estrategias de afrontamiento de necesidades básicas concluían que se recurre en mayor medida al apoyo informal para paliar la inseguridad alimentaria (Heflin et al, 2011). Al contrario, los resultados de este estudio muestran un predominio de las vías de apoyo formal, específicamente, de los programas alimentarios de organizaciones del Tercer Sector, pues son de quienes obtiene mayores cantidades de alimentos. No obstante, no parece que se recurra a éstas por una preferencia, sino más bien debido a que el apoyo informal resulta insuficiente a la hora de paliar la inseguridad alimentaria vivida –hay que tener en cuenta que el entorno familiar de estos hogares suele vivir situaciones similares y no puede, por tanto, responder a sus necesidades–. Sin embargo, pedir comida a familiares o comer en sus casas es utilizado como un recurso complementario del apoyo formal para estos hogares. En relación con las prácticas seguidas para hacer frente a otras necesidades básicas como la vivienda o la luz se sigue la misma línea que para proveerse de alimentos, es decir, se recurre a apoyos formales de asociaciones o instituciones municipales o autonómicas, y se recurre a apoyos informales como vivir en la casa de algún familiar. Sin embargo, para adquirir ropa se hace uso de las ayudas informales, como también concluyó Heflin et al, (2011), quizás porque hay escasos recursos formales que atiendan las necesidades relacionadas con la vestimenta.

La elección de estas vías de aprovisionamiento de alimentos es tomada teniendo en cuenta un conjunto de elementos que permiten a estos hogares gestionar la situación de privación material e inseguridad alimentaria. En primer lugar, se prefieren aquellas prácticas que se adaptan mejor a la composición familiar, y especialmente a las necesidades alimentarias de los menores del hogar, lo que coincide con lo apuntado por Heflin et al. (2011) y Espeitx y Cáceres (2011). En segundo lugar, se prefieren aquellos recursos que permiten tener control sobre la alimentación. Por último, se prefieren aquellos que permiten llevar una dieta más completa y variada. Sin embargo, estas preferencias son sólo eso, ya que a la hora de tomar decisiones estos hogares se encuentran con grandes dificultades para poder elegir. Más bien tienen que adaptarse a lo que encuentran o el entorno les ofrece. Dicho de otro modo, estos hogares viven situaciones sociales, económicas y alimentarias que difícilmente les permiten la posibilidad de elegir.

Los hogares se proveen de alimentos dentro del mercado, pues, aunque pueda parecer obvio, los hogares siguen comprando alimentos, es decir, no dejan de realizar la compra. Entre otras cuestiones porque las ayudas recibidas no garantizan totalmente la alimentación del hogar; dicho de otro modo, no son suficientes de cara a satisfacer las necesidades alimentarias de las familias. De hecho, como se observa en el discurso de los entrevistados, aún combinándose y dándose de forma simultánea siguen siendo insuficientes.

Lo específico de este colectivo en cuanto a la compra es que esta está realizada en torno a un conjunto de factores planificados de manera estratégica para gestionar la pobreza. Los hábitos de compra no son solo un conjunto de comportamientos rutinarios, sino que constituyen en sí mismos una estrategia para gestionar los reducidos presupuestos y la inseguridad alimentaria. En este sentido, el estudio permite observar dos aspectos centrales sobre la compra: por un lado, se observa una gestión estratégica de la compra en torno al precio y, por otro lado, los factores que son tenidos en cuenta por los hogares en las decisiones alimentarias.

La gestión estratégica de la compra tiene el objetivo de permitir a los hogares obtener alimentos en las mejores condiciones económicas. En primer lugar, planifican la compra previamente a realizarla, es decir, no se deja nada a la improvisación. En segundo lugar, buscan las ofertas en diferentes medios, como la publicidad de los establecimientos alimentarios. En tercer lugar, y como complemento de las ofertas, utilizan la congelación, lo que permite a los hogares obtener mayor cantidad de las ofertas encontradas. También planifican el momento de la compra estratégicamente en relación al presupuesto disponible, es decir, al momento del mes en el que se reciben ingresos. Finalmente, y en relación a lo anterior, acuden a diferentes supermercados para comprar cada alimento en el lugar que ofrezca el menor precio.

En cuanto a los factores que inciden en las decisiones y comportamiento alimentarios, los resultados del estudio muestran que se tienen en cuenta aspectos como el precio, los alimentos reci-

bidos de ayudas alimentarias, la alimentación de los menores, las creencias sobre la alimentación y las creencias religiosas.

Los alimentos recibidos por la Cruz Roja y otros organismos se contemplan en las decisiones de compra. No se compran aquellos alimentos que ya se han adquirido por otras vías, a no ser que se hayan agotado. Además, los alimentos recibidos se complementan con otros a través de la compra, puesto que como ellos mismos reconocen los alimentos del reparto presentan ciertas carencias relacionadas con la provisión de alimentos perecederos, como, por ejemplo, la carne. Esto pone de manifiesto que la dieta se adapta en cierto modo a los alimentos recibidos, como también comprobaron en su estudio Sales i Campos et al. (2015).

Las necesidades alimentarias de los menores son antepuestas a las del resto a la hora de la realización de la compra. Estos resultados van en la misma línea de los ofrecidos por Carney (2011) en su estudio, en el que se observó que la mujer sufre un detrimento de su alimentación en la medida que intenta garantizar la alimentación infantil.

Por tanto, el precio y los alimentos obtenidos fuera del mercado alimentario son factores transversales tenidos en cuenta por todos los hogares en la gestión de su alimentación.

Los resultados expuestos evidencian una buena gestión de los hogares de las ayudas recibidas, así como una adecuada planificación y gestión de la alimentación. No se deja nada a la improvisación y se toman aquellas decisiones que permiten gestionar con mayor acierto la situación de privación material e inseguridad vivida. Dicho de otro modo, los hogares hacen un buen uso de los recursos.

Todo este proceso desencadenado por la situación vivida y con el objeto de paliar la inseguridad alimentaria se ha observado que tiene unas repercusiones sobre la dieta de los hogares. Los resultados evidencian que a pesar de los esfuerzos llevados a cabo por los hogares, y especialmente por las mujeres, para garantizar el acceso a los alimentos y a una dieta completa y variada, sigue habiendo un conjunto de alimentos a los que los hogares usuarios habituales de ayuda alimentaria no pueden acceder o tienen grandes dificultades para hacerlo, como también han evidenciado Expeitx y Cáceres(2011) y Charles y Kerr (1986), cabiendo destacar entre ellos el pescado. Viven, por tanto, un empeoramiento de la dieta sustancial, al tener que restringir el consumo de alimentos frescos y prescindir de aquellos más costosos pero también más saludables. Además, al adaptar la alimentación a lo recibido se varía poco la dieta, la cual contempla pocos, y casi siempre los mismos alimentos.

Se ha detectado en varios de los hogares estudiados trastornos alimentarios como la obesidad o el sobrepeso. Asimismo, resulta llamativo que aquellas personas que llevan más tiempo en la

pobreza y, consecuentemente, en inseguridad alimentaria, padezcan diabetes y estreñimiento, si bien es cierto que no se puede afirmar con rotundidad que estas dos últimas se deban a la inseguridad alimentaria y consecuente alimentación precaria.

También se ha percibido la existencia de dificultades añadidas, por ejemplo, para llevar una dieta adecuada cuando se padecen enfermedades que requieren más consumo de alimentos saludables y la restricción o eliminación de otros perjudiciales para la enfermedad que se padece, como también apuntaron Musali et al. (2014) en su estudio.

Además, la situación social, económica y alimentaria, así como el esfuerzo realizado para el aprovisionamiento de alimentos, repercuten en la salud psicológica de los hogares. Se observa que varias personas padecen enfermedades como ansiedad y depresión, las cuales son consecuencia, según los propios hogares, de las vivencias tenidas y de una "vida dura". Estos resultados se encuentran en la línea de las evidencias aportadas por Caron (2011) acerca de que la población con desventajas económicas experimenta mayores niveles de estrés y ansiedad por el esfuerzo en cubrir sus necesidades básicas y por la tensión de la conciencia de la brecha existente entre ellos y el resto de la sociedad. Las evidencias muestran que el empobrecimiento de estos hogares no es solo económico, sino que también lo es de su estado nutricional y de salud.

En suma, todos estos elementos abordados ponen de manifiesto que la inseguridad alimentaria y la adaptabilidad de la dieta a los alimentos obtenidos a través de las vías comentadas, repercuten de forma directa en una precaria y deficiente alimentación. Lo que a su vez repercute de forma directa en la salud y calidad de vida de los hogares como se desprende de los resultados. Estos comportamientos alimentarios seguidos por los hogares habituales de ayuda alimentaria forman parte de un complejo engranaje en el que influyen aspectos macro, a nivel del sistema, y micro, a nivel del hogar, que están destinados a paliar la inseguridad alimentaria. En este sentido, las ayudas institucionales conforman, como se ha observado en el análisis de los resultados, una parte importante de los recursos utilizados por estos hogares, pero ni son las únicas ni tampoco son suficientes para solucionar la inseguridad alimentaria.

La información obtenida sobre la gestión de las ayudas y la gestión de la alimentación cotidiana han ofrecido también información valiosa, aunque no concluyente, sobre las largas trayectorias en las ayudas alimentarias. No se debería hablar de dependencia de las ayudas alimentarias, por varios motivos que se desprenden del análisis de los resultados del estudio. Primero, porque se trata de un término que atribuye la responsabilidad del mantenimiento de su situación únicamente a los hogares que la viven, cuando la causa de que no se produzca un cambio no se debe a la resistencia del hogar a que se produzca. Si a los individuos les ofreciesen un trabajo bien remunerado lo aceptarían, pues todos, menos los ya jubilados o a punto de hacerlo, interpretan el trabajo como una vía de salida a su situación.

En segundo lugar, porque, como se ha ido viendo, las ayudas recibidas no garantizan la alimentación de los hogares, que tienen que recurrir simultáneamente al mercado alimentario para complementar la dieta y, específicamente, para adquirir alimentos perecederos. Por tanto, aunque las ayudas institucionales se configuran como un importante soporte para los hogares que las reciben, no son suficientes por sí solas para evitar la inseguridad. De modo que difícilmente pueden generar dependencia en la misma línea de lo que apunta Edin (1991).

Finalmente, existen hogares que manifiestan haber dejado la ayuda aun cuando siguen padeciendo una situación de inseguridad alimentaria. A pesar de que se percibe en los hogares una cierta desesperanza en torno a conseguir un empleo, todos manifiestan que el empleo sería una de las vías principales para no tener que necesitar ayudas. Por eso, se muestran optimistas sobre el futuro de sus hijos en una vida sin necesidad de ayudas sociales.

Estos indicios parecen apuntar en la línea de que no se da en estos hogares una dependencia de las ayudas. Las largas trayectorias son fruto de la persistencia de la necesidad y no de los hogares se aferren a ellas.

## 7. CONCLUSIONES

La inseguridad alimentaria es un fenómeno que se da cada vez en mayor medida en las sociedades de la sobreabundancia. Esta mayor prevalencia ha centrado la atención sobre aquellos hogares que la viven y, específicamente, sobre los que llevan largos periodos haciéndolo.

Este estudio ha pretendido contribuir a conocer la situación vivida por los hogares con inseguridad alimentaria, y que requieren de ayudas para hacerle frente. El análisis de los resultados de este trabajo ahonda en la situación económica, social y alimentaria de los usuarios habituales de ayudas. Así, se describe el proceso mediante el cual los hogares con inseguridad alimentaria buscan garantizar su alimentación. En este sentido, el estudio se ha centrado en dos aspectos: por un lado, en conocer cómo se gestiona la ayuda alimentaria; y por otro lado, en conocer cómo se gestiona la alimentación cotidiana.

Muchos de los estudios existentes sobre esta temática se han centrado en las estrategias seguidas, pero muy pocos lo han hecho en la organización y gestión de la alimentación cotidiana, y en este sentido este estudio permite tener una visión más completa de la privación alimentaria. Además, la profundización en estos dos aspectos ha permitido también aproximarse a las razones que llevan a los hogares a recurrir a ayudas alimentarias de forma habitual y por largos periodos de tiempo.

Estos datos indican que los hogares siguen un proceso complejo para el aprovisionamiento de alimentos recurriendo a estrategias fuera del mercado alimentario y también dentro del mercado alimentario a través de las compras. Estas estrategias son adoptadas teniendo en cuenta un conjunto de criterios que establecen unas preferencias para estos hogares. No obstante, estos criterios de preferencia son solo eso, ya que la capacidad de elegir, en un contexto de inseguridad alimentaria y pobreza, es ciertamente limitada.

Este proceso a través del que obtienen alimentos no es suficiente, a pesar de los esfuerzos realizados por los hogares, para satisfacer las necesidades alimentarias, y sobre todo para permitir el acceso completo a los alimentos. Siguen padeciendo una situación de inseguridad alimentaria en la medida que tienen grandes dificultades para acceder a los alimentos frescos, especialmente al pescado, cuyo consumo es prácticamente inexistente, y para acceder de forma estable y continuada en el tiempo. En consecuencia, la dieta se constituye fundamentalmente por pocos alimentos y poco variados y, por lo tanto, en alimentaciones precarias y deficientes.

Todo este proceso estudiado a partir de la gestión de la ayuda alimentaria y de la alimentación cotidiana pone de manifiesto dos repercusiones principales derivadas de todo lo expuesto. En primer lugar, que los hogares realizan una buena gestión de su alimentación y de las ayudas reci-

bidas, tanto del apoyo formal como informal, es decir, hacen una buena gestión de los recursos. Y, en segundo lugar, y no tan positivo, que la precaria y deficiente dieta está repercutiendo en un empeoramiento de la salud y de la calidad de vida de estos hogares, que sufren cada vez más enfermedades relacionadas con la alimentación, o las ven agravadas por esta.

Los datos cualitativos analizados indican también que la situación laboral se configura como un factor determinante de la situación social, económica y alimentaria vivida por los hogares. Así, todos los hogares tienen en común largas trayectorias de desempleo o, en su defecto, de trabajos precarios en los que no se encuentran asegurados. De modo que cuando esta situación se prolonga por largos periodos de tiempo comienzan a vivir situaciones de pobreza y, en última instancia, de exclusión social. Es en este contexto en el que surgen las necesidades alimentarias, derivadas de la inseguridad vivida, que hacen que los hogares utilicen distintas estrategias para garantizarse el aprovisionamiento de alimentos y una adecuada gestión de la alimentación. Por ello, solo se logrará evitar largos periodos de ayudas alimentarias cuando se logre evitar las situaciones de pobreza, exclusión social e inseguridad alimentaria. Si se quiere ser eficaz se debe atender a la causa y no solo paliar las consecuencias. Pues lo importante no es que se den largas trayectorias en las ayudas sociales, lo importante es ahondar en la razón por la que se dan: no es que las personas se aferren a las ayudas, es que la necesidad persiste y no desaparece en largos periodos de tiempo. No obstante, aún es necesario profundizar en mayor medida en las causas de las largas trayectorias de ayudas, y en especial en clarificar si se está dando un proceso de cronificación.

Estos aspectos aportados por el estudio han permitido aproximarse a las necesidades vividas, estrategias de aprovisionamiento de alimentos y gestión de la alimentación en inseguridad alimentaria. El conocimiento obtenido acerca de estos tres aspectos centrales en el tema de alimentación y pobreza pueden ser aplicado en la mejora de las políticas alimentarias existentes, para lograr no solo paliar la inseguridad alimentaria, como tradicionalmente se ha hecho, sino evitarla.

## BIBLIOGRAFÍA

Benini, G. Sampaio, B. y Sampaio, Y. (2009): "Programa Bolsa Familia: impacto das transferencias sobre os gastos com alimentos em familias rurais." *RESR, Piracicaba, SP*, vol. 47, nº 4, p.903-918.

Borras, V. (2007): "Las desigualdades en el consumo a través del género". *Res*, nº8 pp.139-156.

Carney, M. (2011): "Compounding crises of economic recession and food insecurity: a comparative study of three low-income communities in Santa Barbara County." *Agric Hum Values (2012)* 29:185-201.

Caron, J. (2011): "Predictors of Quality of Life in Economically Disadvantaged Populations in Montreal." *Social Indicators Research*, 107:411-427.

Contreras, J. y Mabel Gracia (2005): "Alimentación y diferenciación social", en Contreras, J y Mabel Gracia (ed.): *Alimentación y Cultura. Perspectivas Antropológicas*. Barcelona: Editorial Ariel. Páginas 259-290.

Charles, N y Marion Kerr (1986): "Eating properly, the family and State Benefit." *Sociology*, Vol. 20, No. 4. Págs. 412-429.

Charles, N. y Marion Kerr (1995): "Es así porque es así: diferencias de género y de edad en el consumo familiar de alimentos" en CONTRERAS, J (ed.): *Alimentación y Cultura: necesidades, gustos y costumbres*. Ciencias Humanas y Sociales. Universidad de Barcelona. Págs. 199-208.

Edin, K. (1991): "Surviving the Welfare System: How AFDC recipients make ends meet in Chicago." *Social Problems*, Vol. 38, No. 4. Págs. 462-474.

Espeitx, E y Juanjo Cáceres (2011): "Los comportamientos alimentarios de mujeres en precariedad económica: entre la privación y el riesgo de malnutrición." *Zainak*, 34:127-146.

Food and Agriculture Organization (FAO) (2011): Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria. Disponible en línea:

<http://www.fao.org/docrep/014/al936s/al936s00.pdf>. Consultado el 1 de junio de 2015.

Feinauer, E y Carol Ward (2009): "Food provisioning strategies, food insecurity, and stress in an economically vulnerable community: the Northern Cheyenne case." *Agric Hum Values (2010)* 27:489-504 (17).

Fundación Foessa (2008): VI Informe sobre exclusión social y pobreza. Madrid: Fundación Foessa.

Gracia, M (2015): *Comemos lo que somos. Reflexiones sobre cuerpo, género y salud*. Observatorio de la Alimentación. Barcelona: Icaria Editorial.

Heflin, C; Andrew London y Hellen K. Scott (2011): "Mitigating Material Hardship: The Strategies Low-Income Families Employ to Reduce the Consequence of Poverty." *Sociological Inquiry*, Vol.81, No 2, 2011: 223-246.

Instituto Nacional de Estadística (INE) (2014): Encuesta de Población Activa. [En línea] Consultado el 31 de abril de 2015. Disponible en URL: [www.ine.es](http://www.ine.es).

Jehlicka, P. Tomas Kostelecky y Joe Smith (2012): "Food Self-Provisioning in Czechia: Beyond Coping Strategy of the Poor: A Response to Alber and Kohler's "Informal Food Production in the Enlarged European Union." *Soc. Indc Res* 111:219-234.

Morton, L.W. et al. (2008): "Accessing food resources: Rural and urban patterns of giving and getting food." *Agriculture and Human Values* 25: 107-119.

Musali, et al. (2014): "La comida en contextos de pobreza urbana: nutrientes y sentidos en juego en Villa La Tela, ciudad de Córdoba, Argentina." *Revista de Salud Pública*, Córdoba Capital; págs 15 - 24.

OCDE (2001): "Rising to the Global Challenge: Partnership for Reducing World Poverty." Consultado el 5 de mayo de 2015. Disponible en URL: <http://www.oecd.org/dac/povertyreduction/1895254.pdf>.

Sales i Campos, A. e Inés Marco (2015) "Ayuda alimentaria y descalificación social. Impacto de las diferentes formas de distribución de alimentos cocinados sobre la vivencia subjetiva de la pobreza en Barcelona". *Documentación Social*, n 174. Primer trimestre 2015. Madrid: Cáritas.

Slack, T. y Candice A. Myers (2012): "Understanding the geography of food stamp program participation: Do space and place matter?" *Social Science Research* 41, págs.263-275.

---

---

ANEXOS

ANEXO 1: PROTOCOLO DE ENTREVISTAS

PROTOCOLO ENTREVISTA

Perfil de los entrevistados

Comenzamos por la composición de tu hogar, actualmente ¿podrías decirnos cuántas personas viven en casa? ¿Cuál es su situación laboral?

Situación del hogar antes de situación de privación material					
MIEMBRO DE LA FAMILIA	SEXO	EDAD	ESTADO CIVIL	ESTUDIOS	SITUACIÓN LABORAL
Persona entrevistada					

Esta composición de su hogar,

- ¿ha sido siempre así?,
- ¿qué ha variado (miembros que se han incorporado o se han ido)?,
- ¿cuáles han sido los motivos para que esto fuera así?

Podría contarme,

- ¿cuál es la situación (económica) actual de su hogar?

- ¿Fue siempre así o hubo cambios?
- ¿Tienen dificultades para hacer frente a determinados gastos?
- ¿Cuánto tiempo hace que viven esta situación?
- Específicamente, ¿cuándo fue la primera vez que recibió alguna ayuda alimentaria? ¿Y de otro tipo?

## 2. Cocina

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Quién se encarga de preparar la comida en casa?</li> <li>- ¿qué tipo de comida suelen preparar? ¿por qué? (gustos, disponibilidad, dieta equilibrada,...)</li> <li>- ¿Con qué frecuencia suele preparar carne?, ¿pescado?</li> <li>- ¿Suelen comer platos precocinados?</li> <li>- ¿cómo suele organizar la preparación de la comida?</li> <li>- ¿Qué suele hacer con las sobras?</li> </ul>	<p>Costumbres y gestión de la preparación de la comida.</p>
--	---

## 3. Compra

<p>Comenzamos con la compra,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿quién realiza la compra en su casa?</li> <li>- ¿con qué frecuencia la realiza?</li> <li>- ¿a qué establecimientos suele acudir?</li> <li>- ¿qué productos, en general, suele comprar?</li> <li>- En su familia, ¿consumen algún tipo de alimentos que proceda de cultivo o ganadería propia?, ¿o bien de familiares o amigos?, ¿les suelen ayudar con alimentos propios o comprados?</li> </ul>	<p>Descripción de hábitos.</p>
--	--------------------------------

<p>En relación con la compra,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿suele llevar lista de la compra?</li> <li>- ¿pide y comprueba el ticket de compra?</li> <li>- ¿se fija en las etiquetas? Si es que sí, ¿en qué se suele fijar?</li> </ul>	<p>Gestión de la compra.</p>
<p>Esto que nos has contado,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿En algún momento fue diferente?</li> </ul>	<p>Proceso de cronificación. Tiempo que lleva en la misma situación.</p>

#### 4. Conservación

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿cómo organiza su despensa? ¿qué alimentos suele tener siempre a mano, que los considera imprescindibles?</li> <li>- ¿suele congelar alimentos?</li> <li>- ¿se suele fijar en las instrucciones de conservación?</li> </ul>	<p>Analizar hábitos, en el primer proyecto se hablaba de educación sobre la conservación de los alimentos.</p>
--	--

#### 5. Comida

<p>A la hora de realizar las comidas, ¿cómo os organizáis?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿qué horarios tenéis?</li> <li>- ¿coméis juntos todos?</li> <li>- ¿hay días que son diferentes (los fines de semana)?</li> <li>- ¿suelen ir a casa de algún familiar o algún amigo a realizar alguna comida?</li> </ul>	<p>Costumbres, formas de organizarse.</p>
---	---

## 6. Ahorro

<p>Actualmente,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿cuánto dinero al mes destinas a alimentación?</li> <li>- ¿de dónde procede el dinero que destinas a la alimentación (pensión, subsidios, ayudas de emergencia, vales de alimentación,...)?</li> <li>- ¿qué alimentos compras principalmente?</li> <li>- Ante esta nueva situación económica, me imagino que has tenido que cambiar la forma que tenías de organizarte, ¿qué es lo que ha cambiado?, ¿hay alimentos que considera necesarios y de los que has prescindido?, ¿hay alimentos en los que haces especial esfuerzo para que no falten en tu hogar?, ¿por qué crees que lo has hecho así?</li> <li>- ¿Hay algún miembro o miembros de tu familia a los que se destine más dinero en alimentación? ¿qué alimentos son los que se compran principalmente (para estos miembros)? ¿por qué? .</li> </ul>	<p>Dinero del que disponen y destinan a alimentación</p> <p>Forma de organizarse, creencias a la hora de adquirir o no adquirir alimentos.</p> <p>Miembros a los que más destinan el dinero para alimentación.</p>
<p>Podrías decirme...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿cuánto tiempo llevas en esta situación? ¿Cuál crees que puede ser el factor que te impide salir de ella?</li> </ul> <p>(Si recuerda y se le puede preguntar) Antes de encontrarte en esta situación...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Os organizabais de otra manera?</li> <li>- ¿cuánto dinero al mes gastabais en alimentación?</li> <li>- ¿qué alimentos comprabas fundamentalmente?</li> </ul>	<p>Proceso de cronificación.</p> <p>Tiempo que lleva en la misma situación.</p>

7. Enfermedades relacionadas con la alimentación. Alimentación y salud

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿qué entiendes por una alimentación saludable?</li> <li>- ¿qué consideras que se tiene que comer para estar sano?</li> <li>- En tu familia hay mayores/menores, ¿qué alimentos consideras que son mejores para ellos?</li> <li>- ¿su familia realiza una alimentación saludable?, ¿por qué?</li> <li>- Si es que no, ¿qué favorecería que la llevara?</li> </ul>	<p>A modo de introducción del tema, concepto de alimentación saludable.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿le preocupan las enfermedades relacionadas con la alimentación?</li> <li>- ¿cree que pueden afectar a tu familia?, ¿por qué?</li> <li>- ¿qué enfermedades?</li> <li>- ¿Alguna persona de tu familia necesita realizar una alimentación especial por algún problema de salud?</li> </ul>	<p>Puede influir a la hora de comprar determinados alimentos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esto que nos has contado, ¿cómo consigues, en tu situación, llevarlo a cabo?, ¿en qué crees que has tenido que ceder? ¿en qué aspectos haces un esfuerzo especial para mantenerlos?</li> <li>- ¿Cree que la situación económica condiciona el tipo de alimentación que están llevando a cabo?</li> <li>- ¿Cree que esto puede afectar a la salud de su familia?, ¿por qué?</li> </ul>	<p>Relación entre la disponibilidad económica y las creencias a la hora de comprar y consumir determinados productos.</p>

## 8. Ayudas para alimentación

Ahora y por último, vamos a hablar de las ayudas alimentarias,

<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿qué ayudas para alimentación conoce?</li><li>- ¿cómo las conoció?</li><li>- ¿podría contarnos algo de su funcionamiento? (requisitos de acceso, en qué consisten, etc.)</li><li>- ¿es o ha sido beneficiaria de alguna? ¿nos podría contar de cuál?</li><li>- Su familia, amigos, ¿saben que recurre a este tipo de ayudas?, ¿por qué?, ¿preferiría que no fuera así?</li></ul>	<p>Ayudas para alimentación en general, conocimiento sobre las distintas ayudas y si ha sido beneficiaria de las mismas.</p>
<p>Un tipo de ayuda para alimentación suelen ser los alimentos en especie. Usted como beneficiaria de los mismos, podría decirnos qué opinión tiene sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En primer lugar, ¿podría contarnos algo sobre su funcionamiento? ¿Cómo se solicita? ¿Qué alimentos contiene?</li><li>- En su opinión, ¿qué alimentos deberían incluirse en el reparto? (lista de alimentos)</li><li>- ¿Ha habido algún alimento que no haya usado o que cree inadecuado?</li><li>- ¿En cuántas ocasiones ha recibido alimentos del reparto?</li><li>- ¿Qué sentimientos le provoca tener que hacer uso de estas ayudas alimentarias? ¿Ha sentido vergüenza en alguna ocasión?</li></ul>	<p>Alimentos en especie.</p>

<p>Otro tipo de forma de ayuda es el vale de alimentos,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Ha sido beneficiaria del mismo? ¿Lo conoce?</li> <li>- Si ha sido beneficiaria, ¿qué podría contarnos sobre su funcionamiento?</li> <li>- ¿Cree que la cantidad económica es adecuada? (si le parece poco preguntar a qué alimentos o productos destinaria más dinero)</li> <li>- ¿A qué productos principalmente destina el gasto del vale?</li> <li>- ¿Hay alguno que no haya adquirido por temor o vergüenza?</li> </ul>	<p>Vales de alimentos, gestión del vale.</p>
<p>Otras ayudas pueden ser los comedores sociales, o los comedores escolares en el caso de que haya menores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En su caso, ¿ha usado algunos de estos servicios?, ¿qué opinión le merecen?</li> </ul>	<p>Otras ayudas.</p>
<p>Existen otras ayudas que no son alimentarias, por ejemplo las que proporcionan recursos como la atención a domicilio y las económicas,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Ha recibido o está recibiendo alguna de estas ayudas?</li> <li>- Si ha recibido preguntar... ¿Podría decirme cuál?</li> <li>- ¿Cuánto tiempo lleva percibiéndola? ¿En ese tiempo ha mejorado su situación? ¿En qué sentido?</li> </ul>	

<p>Para terminar,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿cómo ha cambiado su situación el hecho de recibir ayudas alimentarias o de otro tipo? ¿qué forma de ayuda cree que daría mejor respuesta a su situación en particular?</li><li>- ¿qué aspectos cambiaría de las formas de ayuda para que se adaptaran mejor a su situación?</li><li>- ¿qué aspectos favorecerían que usted no tuviera que recurrir a este tipo de ayudas?, ¿cómo cree que podría mejorar su situación?</li></ul>	<p>Comparación de las ayudas.</p>
---	-----------------------------------