



## (Des)haciendo el género, resolviendo comidas: un análisis del trabajo y cuidado entre las personas mayores en España

*(Un)doing gender, solving meals: an analysis of work  
and care among older people in Spain*

REBUT: 11/04/2024 ■ ACCEPTAT: 28/06/2024

**Mabel Gracia-Arnaiz** / Universitat Rovira i Virgili / 0000-0002-6429-6395

**Montserrat García-Oliva** / Universitat Ramon Llull / 0000-0001-5646-4523

**Thalita Kalix Garcia** / Universitat Rovira i Virgili / 0000-0003-3999-4922

### Resumen

A partir de un análisis etnográfico de los itinerarios alimentarios de un grupo de personas mayores en España, este estudio examina los modos de resolver las comidas atendiendo, por un lado, a los efectos de los crecientes constreñimientos socioeconómicos y, por otro, a las posibles diferencias de género. El objetivo principal es dilucidar si ambas cuestiones están en la base de ciertas formas de inseguridad alimentaria entre los grupos con menos recursos y, en particular, entre las mujeres. Mostramos que las tareas relacionadas con el aprovisionamiento, selección, preparación, reparto y consumo de alimentos favorecen tanto interacciones como asimetrías de género y, aunque pueden variar a lo largo del tiempo en función de las circunstancias vitales, son incorporadas por las personas según los marcos normativos que en cada sociedad producen la división sexual del trabajo y las áreas de responsabilidad. Concluimos que en contextos de crisis el ser o haber sido la persona responsable de la alimentación familiar sitúa a mujeres y hombres en una posición de mayor o menor vulnerabilidad respecto al acceso y consumo de alimentos saludables, seguros y suficientes.

### Palabras clave

Precarización, trabajo doméstico y de cuidado, vejez, género, seguridad alimentaria.

### Abstract

Based on an ethnographic analysis of the food itineraries of a group of elderly people in Spain, this study examines the ways in which they manage their meals, considering, on the one hand, the effects of growing socio-economic constraints and, on the other, possible gender differences. The main objective is to elucidate whether both issues are at the root of certain forms of food insecurity among poorer groups and particularly among women. We show that tasks related to food provisioning, selection, preparation, distribution, and consumption favours both gender interactions and asymmetries and, although they may vary over time depending on life circumstances, they are incorporated by people according to the normative frameworks that in each society produce the sexual division of labour and areas of responsibility. We conclude that in contexts of crisis, being/having been the person responsible for family meals places women and men in a position of greater or lesser vulnerability concerning access to and consumption of healthy, safe, and sufficient food.

### Keywords

Precarization, care and housework, ageing, gender, food security.

## INTRODUCCIÓN: ENVEJECIENDO EN TIEMPOS DE CRISIS

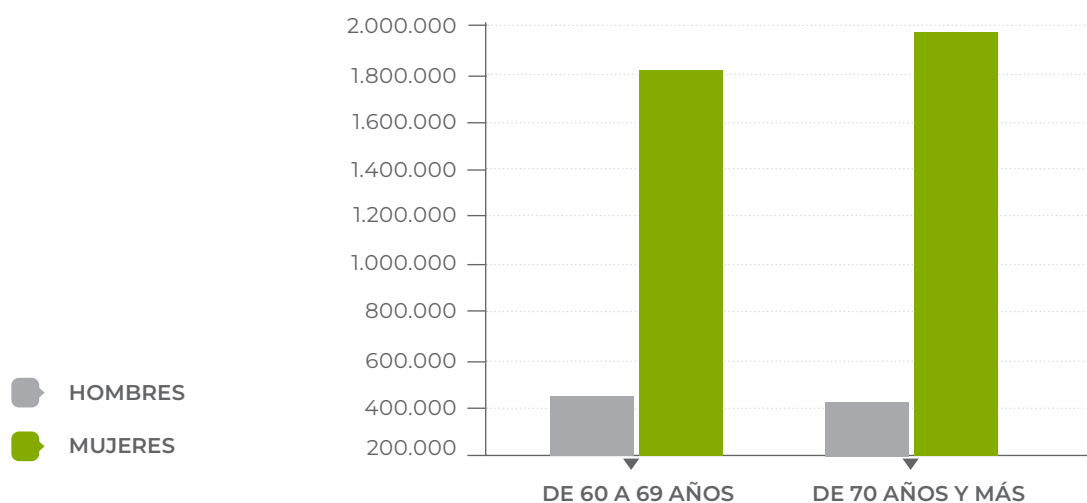
La sociedad española es cada vez más longeva. En efecto, el número de mayores ha alcanzado cuotas nunca registradas, situando a este país entre los más envejecidos del planeta. Según los datos estadísticos del Padrón Continuo (INE, 2022), Catalunya y Andalucía son las dos comunidades que en 2021 presentan un mayor número de personas mayores en términos absolutos, aunque no son las más envejecidas. La primera cuenta con un porcentaje de personas de 65 años del 19,66%, una esperanza de vida al nacer de 83,62 y de 80,67 años de vida saludable al nacer. En el caso de Andalucía estas cifras son del 18,14%, 81,60 y 79,43 respectivamente (Ministerio de Sanidad, n.d.). Por otro lado, este progresivo envejecimiento, se consolida en un contexto habitado por crisis recurrentes cuyos efectos se manifiestan en la evolución de los indicadores sobre la pobreza (EAPN, 2023). En el conjunto del estado, en 2022 la tasa AROPE alcanzó al 26% del total de población. El grupo etario de mayores no es el que tiene la mayor tasa de riesgo, pero entre 2015 y 2020 se ha producido un incremento de más de 6 puntos pasando de 11,1 a 16,4 entre los hombres, y de 13,2 a 20,6 entre las mujeres (Encuesta de Condiciones de Vida). Simultáneamente, la transformación poblacional ha ido acompañada de una feminización del envejecimiento, las mujeres superan en un 30% a los hombres en 2021. Pero, aunque la esperanza de vida de las mujeres es mayor, también lo es la probabilidad de vivir solas y de sufrir padecimientos y enfermedades crónicas (Pérez-Díaz, et al. 2022). En 2020, en España había casi cinco millones de personas viviendo solas, de las cuales 43,6% tenían 65 o más años, y de ellas, un 70,9% eran mujeres. Respecto a la salud, el porcentaje de tiempo vivido en buena salud es también menor entre las mujeres, 51,5 años, frente a los 62,7 en hombres. Una buena parte de los problemas de salud están relacionados, directa o indirectamente, con la alimentación (diabetes, hipertensión o colesterolemia). Además, desde el punto de vista económico, en España, el 80% de los mayores reciben sus ingresos de una pensión y la pensión media de las mujeres es más baja que la de los hombres en un 32% (Pérez-Díaz, et al. 2022).

La normalización de las situaciones de crisis ha cambiado muchos aspectos de la vida cotidiana, particularmente entre aquellos grupos que por sus condiciones de vida han tenido que enfrentarse a las dificultades derivadas de la creciente precarización. En España, algunas de estas dificultades no sólo han cuestionado derechos básicos, como es el acceso a una alimentación adecuada para toda la ciudadanía (Durán, 2021; Escajedo et al., 2018), sino que han puesto en evidencia cómo se generan desigualdades según la edad, el género, la clase social o la estructura familiar (Díaz y García, 2021; Gracia-Arnaiz et al., 2021a; Kraemer y Gracia-Arnaiz, 2015; Moragues y Magaña, 2022). Esto ha sido así también en la vejez. Una de ellas tiene que ver con el hecho de que continúan siendo las mujeres las principales responsables de las tareas domésticas, incluyendo las relativas a la organización de la alimentación cotidiana. De acuerdo con los datos de la Encuesta de Características Esenciales de la Población y Viviendas del INE (2022), el 45,9 % de las mujeres tiene que encargarse de la mayor parte de las labores del hogar, frente al 14,9 % de los hombres. Entre los hogares formados por una pareja heterosexual, la mitad de las mujeres dice encargarse de la mayor parte de las tareas domésticas, frente al 4,3 % de los hombres.

Sabemos que el trabajo doméstico y de cuidados no está repartido equitativamente debido a que, en el ámbito de la casa, se ha naturalizado como una responsabilidad propia de las mujeres (Comas d'Argemir y Bofill, 2022). Esto es especialmente significativo entre las personas mayores porque la gran mayoría ya no desempeñan tareas remuneradas en el mercado laboral y su

mayor o menor reparto afecta significativamente a la distribución y usos sociales del tiempo. En el contexto de la pandemia, se generó una re-familiarización y re-hogarización del cuidado, agudizando las desigualdades sociales sobre las cuales se sostiene (Martínez Buján, 2022). Con respecto a las personas mayores de 65 años, la Encuesta Nacional de Salud, en su apartado de determinantes de la salud, revela que, entre ellas, el 58,51% de mujeres dicen asumir solas el trabajo de casa frente al 11,75% de hombres. Por su parte, si analizamos la Encuesta de Características Esenciales de la Población y las Viviendas recientemente publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2022) con datos de 2021 sobre el grado de participación en las tareas domésticas entre las personas mayores de 60 años, el 81,2% de mujeres dicen encargarse de la mayor parte de las tareas domésticas frente a un 18,8 % de hombres.

**Figura 1** | Participación en las tareas domésticas entre personas mayores. Fuente: INE 2022



Fuente: INE 2022

En este trabajo, partimos de la hipótesis de que las tareas relacionadas con el aprovisionamiento, selección, preparación, reparto y consumo de alimentos favorecen tanto interacciones como asimetrías de género y, aunque pueden variar a lo largo del tiempo en función de las circunstancias vitales, son incorporadas por las personas según los marcos normativos que en cada sociedad producen la división sexual del trabajo y las áreas de responsabilidad. Respecto a la alimentación, en la mayoría de las culturas, las prácticas integran valores culturales aprendidos respecto al trabajo y los cuidados requeridos por los miembros de la casa, además de estar muy vinculadas con las ideas de masculinidad/feminidad y paternidad/maternidad (Novianti et al., 2023). Las mujeres de todo el mundo realizan la mayor parte de las tareas domésticas y de cuidados no remuneradas, con una gran y persistente diferencia respecto a los hombres (Samtleben y Müller, 2022). Exploramos si, en contextos adversos —aún perduran los efectos de los recortes propiciados por las políticas de austeridad y de una espiral inflacionaria—, el ser o haber sido la persona responsable de la alimentación familiar sitúa a mujeres y hombres en una posición de mayor o menor vulnerabilidad respecto al acceso a alimentos saludables y suficientes. A nivel teórico, este estudio gira en torno a tres ejes principales. El primero se organiza en torno a la seguridad alimentaria (Shepherd, 2012; Slocum y Cadieux, 2015) y a la premisa de que no existen modos únicos o predominantes de experimentar las carencias alimentarias ni de abordarla (Conde-Caballero et al., 2021; McIntosh, 1995). Trabajamos con una

noción cualitativa de seguridad alimentaria basada en una idea continuum entre situaciones de certezas e incertidumbres, que pone el foco en conocer las causas que dificultan o favorecen el acceso por medios propios a comida suficiente, saludable, aceptable y sus consecuencias en el bienestar y en indagar sobre las capacidades de las personas para enfrentarse a las dificultades sobrevenidas y las formas de responderlas (Gracia-Arnaiz et al., 2021b). Las situaciones en la que estos estándares no se alcanzan por falta de recursos financieros o de otro tipo han sido referidas con el término de inseguridad alimentaria, la cual se distribuye de forma desigual según el género, clase y etnia (Sachs y Patel-Campillo, 2014). Un segundo eje gira en torno a la normalización de la precarización (Lorey, 2015; Skeggs, 2019) refiriéndonos al deterioro de las condiciones socioeconómicas/relacionales/emocionales sobrevenidas por diversas causas: recortes en los ingresos, aumento de los precios de los alimentos y las fuentes de energía o crisis habitacionales. Es la suma, al final, de obstáculos que dificultan acceder a lo que, en nuestra sociedad, se considera básico y de derecho. Y finalmente, el estudio se aborda desde una perspectiva de género en la medida en que con frecuencia son las mujeres quienes desempeñan un papel central en la gestión de la alimentación familiar y la privación material (Allen y Sachs, 2012; Counihan, 1999; Mauriello y Cottino, 2022; Parsons, 2015; Sachs y Patel-Campillo, 2014; Vizcarra, 2008), ideando estrategias específicas para responder a los diversos apremios. En este sentido, el derecho a la alimentación adecuada también se nutre de las aportaciones de la economía feminista y del ecofeminismo que proponen poner la sostenibilidad de la vida en el centro, en lugar de poner la economía al servicio del capital (Pérez Orozco, 2014).

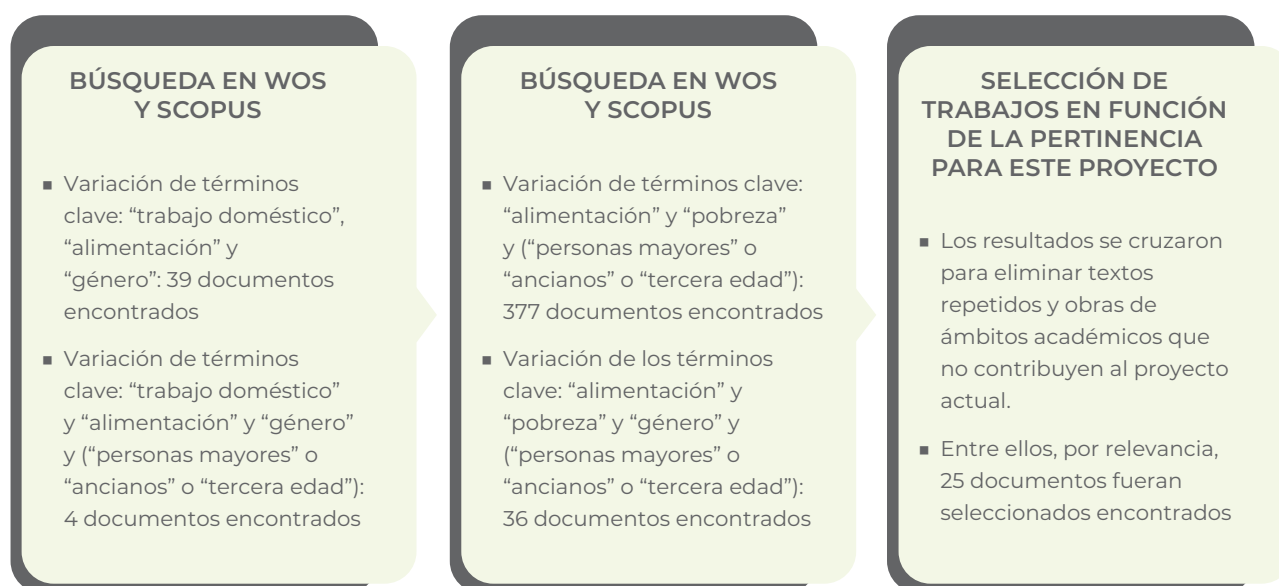
El objetivo principal del estudio es contribuir a dar respuesta a los retos a que se enfrenta la sociedad española y sus instituciones ante la necesidad de alcanzar una alimentación más justa, en un contexto que dista de ser política y socioeconómicamente estable y donde la precarización ha tenido repercusiones en el incremento de la desigualdad social y en el empeoramiento de las condiciones de vida de las personas más vulnerables, entre ellas las mujeres mayores. En particular nos preguntamos si coincidiendo con el incremento de la precarización han tenido que modificar sus prácticas alimentarias y el consumo de comida, de qué modo y con qué posibles efectos en su bienestar. Para ello, se analizan los itinerarios alimentarios, teniendo en cuenta además del género otros ejes que, como la edad o la clase, pueden revelar posiciones socialmente desiguales. Los itinerarios alimentarios, entendidos como aquellos recorridos seguidos para el aprovisionamiento, preparación y consumo de alimentos, van a dar cuenta de las circunstancias que vertebran la vida cotidiana, pues remiten a los entornos donde las personas obtienen recursos, a las relaciones y transferencias que establecen con los distintos interlocutores y a las formas de atención. Además, son una herramienta útil para analizar cómo cada sociedad aplica y legitima medidas para la protección de las personas que vulnerabiliza.

## **Materiales y métodos**

Esta investigación forma parte de un estudio más amplio titulado “Comer importa: Retos de una alimentación inclusiva, saludable y sostenible para un mejor envejecimiento en España” (Ref. PID2019-104253RB-C21/C22). De base principalmente cuanti-cualitativa, se articula en torno a una revisión bibliográfica, el acopio y análisis de fuentes estadísticas y documentales y el trabajo de campo de apoyo empírico en Andalucía, Catalunya y Valencia<sup>1</sup>. Se ha recurrido a diversas fuentes de información. En primer lugar, se ha hecho una revisión bibliográfica consultando la base de datos de WoS y Scopus. Así, se ha actualizado el fondo disponible de literatura

socioantropológica sobre alimentación, género y precarización y se han recopilado textos sobre envejecimiento, sistemas alimentarios resilientes y determinantes sociales de la salud. Se han seleccionado estudios publicados entre 2008-2023 principalmente en Europa/España escritos en inglés y español, siendo los términos de búsqueda trabajo doméstico y alimentación, género, personas mayores, desigualdad social, malnutrición, seguridad alimentaria, percepción social del riesgo y contaminantes orgánicos persistentes. Para este artículo, hemos tenido en cuenta la combinación de una parte de estos términos según muestra la figura 1. En segundo lugar, con el objetivo de conocer cómo han evolucionado los indicadores sobre envejecimiento, pobreza, estado salud y alimentación se han consultado las principales fuentes estadísticas y los informes del tercer sector. Es el caso de la ENS, ECV, Presupuestos Familiares, Panel de Consumo Alimentario, informes FOESA, Caritas y Cruz Roja. Se han analizado únicamente aquellos ítems de interés para el estudio. Por su parte, para examinar las políticas públicas implementadas durante este periodo, hemos tenido en cuenta un total de diez documentos que recogen los principales planes estatales y autonómicos destinados a las personas mayores, ya sean de inclusión social como de envejecimiento saludable. Es el caso, por ejemplo, del Plan Nacional de acción para la Inclusión Social, los programas de Atención a las Personas Mayores del INSALUD o las Estrategia de envejecimiento activo.

**Figura 2** | Diagrama de flujos de la revisión bibliográfica<sup>2</sup>.



**Fuente:** Elaboración propia

Finalmente, el trabajo de campo etnográfico se ha llevado a cabo en las comunidades autónomas de Catalunya, Andalucía y Valencia entre 2021-2022 (Tabla 1) con un retraso de un año respecto del calendario previsto a causa de la irrupción de la covid-19. Trabajamos en diversos municipios atendiendo a su envejecimiento poblacional, renta y tipo hábitat. En Andalucía se ha realizado en los municipios de Humilladero y Antequera (zonas rurales y semi-rurales de

<sup>1</sup> Una explicación detallada de la estrategia metodológica de este estudio está disponible en Gracia-Arnaiz, M. y Larrea-Killinger, C. (en prensa). *Comer Importa: desafíos alimentarios en sociedades que envejecen*. Tirant Lo Blanch.

<sup>2</sup> La búsqueda se ha hecho con los términos en inglés, aquí presentados traducidos. Son ellos, en orden de uso: "house-work", "food", "gender", "elderly", "old people", "senior", "poverty".

la provincia de Málaga) y la ciudad de Granada. En Catalunya se incluyen tres barrios de la ciudad de Barcelona, dos barrios de la ciudad de Tarragona y tres localidades de Terra Alta, Ribera d'Ebre y Priorat. Y en la Comunidad Valenciana, se llevó a cabo en el municipio de Teresa (zona rural de la provincia de Castellón-RCP) y en diferentes barrios de la ciudad de Valencia. El equipo de investigación trabajó en una variedad de espacios (domicilio, tiendas, espacios públicos, centros de salud) utilizando diferentes técnicas de análisis, como observación directa, entrevistas en profundidad, relatos de vida, diarios semanales, dominios culturales, grupos de discusión y talleres participativos. También se ha aplicado una encuesta alternando preguntas sobre seguridad alimentaria y percepción social del riesgo. El proceso de selección de la muestra ha sido intencional, buscando la variación y heterogeneidad, así como la mayor intensidad y orientado a una muestra con representación similar por sexo, grupos de edad, niveles educativos y estratos socioeconómicos. Los criterios de selección de los informantes incluyen a personas mayores no dependientes y responsables de alimentarse ellos mismos y/o sus familiares. En la primera fase de la investigación se realizaron 90 entrevistas en profundidad a personas mayores de 65 años y 12 historias de vida, 58 diarios dietéticos y 51 listados libres (dominios culturales). Asimismo, se realizaron 44 entrevistas a informantes clave (expertos, profesionales del ámbito sociosanitario, asociaciones de mayores y activistas). En la segunda fase, se llevaron a cabo 7 talleres participativos con personas mayores de 65 años, así como 24 ordenaciones por pilas (dominios culturales), 3 grupos focales y 6 talleres participativos con informantes clave (expertos, profesionales del ámbito sociosanitario, entidades y activistas).

Tabla 1 | Niveles de análisis del estudio



Fuente: Elaboración propia



Para este artículo, hemos tenido en cuenta una parte de los resultados de esta estrategia metodológica relativos a las entrevistas en profundidad, los relatos de vida y los diarios semanales de 69 personas mayores de las regiones de Andalucía y Catalunya atendiendo a estas características (Tabla 2):

**Tabla 2** | Perfil de las personas mayores analizados en este artículo

		HOMBRE	MUJER	TOTAL
<b>LOCALIDAD</b>	Catalunya	14	22	36
	Andalucía	15	18	33
<b>EDAD</b>	Hasta 64 años	2	1	3
	65 – 69 años	4	3	7
	70 – 79 años	17	20	37
	80 años o más	6	16	22
<b>HOGAR</b>	Vive sola(o)	8	22	30
	Vive acompañada(o)	21	18	39
<b>INGRESOS</b>	Sin información	10	19	29
	400 – 799 euros	4	12	16
	800 – 1199 euros	6	4	10
	1200 – 1500 euros	6	5	11
	1500 euros o más	3	0	3

**Fuente:** Elaboración propia

Para el análisis de las entrevistas individuales y grupales empleamos un enfoque narrativo, centrado en las relaciones entre la experiencia individual, el contexto cultural y la construcción de significados (Mattingly y Garro, 2000). Las transcripciones literales de las entrevistas se digitalizaron utilizando el programa informático ATLAS.ti. Se creó un protocolo de codificación por acuerdo entre los miembros del equipo de investigación, y los 63 conceptos y etiquetas resultantes se clasificaron en las cinco categorías en las que se basa el análisis: Adquisición, Preparación, Lugares de consumo y tipología de comensalidad, Redes de Apoyo y Género (Tabla 3).

Tabla 3 | Matriz de codificación en ATLAS.ti

TEMAS	CATEGORÍAS ANALÍTICAS (CÓDIGOS)	CATEGORÍAS TRANSVERSALES
<b>APOYO FORMAL E INFORMAL</b>	Apoyo formal, Apoyo informal	
<b>CAMBIOS ALIMENTARIOS</b>	Alimentación de ahora, Alimentación de antes, Cambios de pautas y hábitos alimentarios, Cambios formas y lugares de abastecimiento, Cambios preparación y cocinado	
<b>CONDICIONES SOCIALES DE VIDA</b>	Actividad laboral o vida laboral, Actividades de ocio y tiempo libre, Condiciones materiales hogar, Participación social, comunitaria, voluntariado, Relaciones sociales y afectivas, Situación económica en general	
<b>COVID-19</b>	Alimentación en pandemia, Cambios de prácticas durante la pandemia, Confinamiento	
<b>DISTRIBUCIÓN Y VENTA DE ALIMENTOS</b>	# de centro comercial o hipermercado, # de comercios con comida artesanal preparada, # de restaurantes, bares, cafeterías, # de supermercado, # de tienda, horno, tienda especializada, # del mercado, # donado, regalado	Adquisición, preparación, Lugares de consumo y tipología de comensalidad, Redes de Apoyo (formales e informales), Género (identificar como la precarización se manifiesta también de forma desigual en los hogares en relación al género)
<b>EFFECTOS CRISIS ECONÓMICAS</b>	Efectos crisis económica 2008-2010, Efectos crisis económica pandemia Covid-19	
<b>INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES</b>	Amistades, conocidos, vecindario, Expertos, Familia, Industria alimentaria, Instituciones públicas, Tercer sector	
<b>PERCEPCIÓN</b>	Etiquetado, Placer comer, cocinar, etc., Placer de comer, cocinar, invitar a comer, Preocupación, consciencia por la alimentación, Preocupación, consciencia por la salud	
<b>PRÁCTICAS Y CONSUMO</b>	Comidas, Aprendizaje y transmisión, Aprovechamiento o despilfarro de los alimentos, Autonomía y dependencia, Comensalidad y aspectos relacionales, Compra de alimentos y precios, Conservación de alimentos, Consumir en espacios donde se come dentro del hogar, Consumir en espacios donde se come fuera del hogar, Hábitos alimentarios, Hábitos de vida, Preparación de los	
<b>PRECARIEDAD</b>	Desierto alimentario y falta de servicios en general, Estrategias de resiliencia, superación ante la precariedad, Hambre, Inseguridad material, Malnutrición, Pobreza o empobrecimiento, Precarización alimentaria, Proceso de precarización en general	
<b>SALUD</b>	Dieta, Malestar emocional o psíquico, Malestares y enfermedades, Peso, sobrepeso, obesidad, Proceso de medicalización y nutricionalización, Suplementos alimenticios	

**Fuente:** Elaboración propia a partir de la codificación desarrollada en el proyecto

Este estudio se llevó a cabo de acuerdo con la declaración de Helsinki y se obtuvo la aprobación de los comités éticos de la Universitat de Barcelona y de la Universitat Rovira i Virgili CEIPSA-2020-PR-0002).



## Los itinerarios de alimentación y las desigualdades de género

El análisis de los itinerarios alimentarios muestra algunas prácticas compartidas que tienen que ver con cuestiones generacionales y con una situación de precariedad pero, además, las entrevistas y diarios de alimentación evidencian que las diferencias de género son significativas en cuanto a las estrategias adoptadas y ello aumenta las desigualdades en este ámbito. Hemos analizado los relatos a partir de cuatro aspectos: la adquisición, la preparación y el consumo de los alimentos, y las redes de apoyo formales e informales. A nivel de contexto generacional y de género hay un tema que abarca la alimentación y otros aspectos de la vida. Se trata del cuidado. El rol de cuidadora ha sido incorporado entre las mujeres participantes desde su infancia, en el entorno familiar pero también social. Fueron educadas durante el franquismo y ello reforzó la feminidad en base a considerar que ellas debían cuidar de la familia. La mayoría lo han convertido casi en un deber y aquellas mujeres que no lo han aplicado se han sentido culpables por no hacerlo. Tampoco buscan, en general, la ayuda de otros miembros de la familia.

“

*He estado cuidando a mi hermana, pobrecita mía, porque cayó enferma, y la estuve cuidando yo, porque mi hermana era soltera, no tenía hijos y no tenía quien la cuidara. Y a mi marido, pues también tuve que cuidarlo hasta que se murió... El murió hace 15 años, mi marido murió antes, 2006. Y mi hermana murió en 2010. Digamos que hace, 11 años...11 años, que murió mi hermana, y entonces he estado cuidando de mi hermana, y ahora ya, ahora ya los hijos. Y esta es mi vida (Mujer viuda, sola, entre 70 y 79 años).*

El final de la cita “y esta es mi vida” muestra la relevancia de cuidar a los demás. La alimentación entra dentro de este trabajo doméstico y de cuidados. Así, ellas son las principales responsables de la adquisición y preparación de los alimentos. Además, son muchas veces, la red de apoyo informal de familiares. Pero esta no es la única desigualdad. Cuando miramos los ingresos económicos de las personas mayores implicadas en esta investigación, las mujeres predominan en el rango inferior con ingresos de 400 a 799 euros y, en el rango superior con ingresos de más de 1500 euros, solo encontramos hombres.

**Tabla 4** | Ingresos de los entrevistados de acuerdo con género y situación del hogar

	400-799 €			800-1099 €			1200-1500 €			MÁS DE 1500 €		
	M	H	TOT	M	H	TOT	M	H	TOT	M	H	TOT
<b>SOLOS</b>	5	1	6	1	1	2	2	1	3	0	0	0
<b>ACOMPÑADOS</b>	7	3	10	3	5	8	3	5	8	0	3	3
<b>TOTAL</b>	12	4	16	4	6	10	5	6	11	0	3	3

M: mujeres | H: hombres | TOT: total

**Fuente:** Elaboración propia

Esto se refleja también en la calidad y variedad de su alimentación, como veremos a continuación en la discusión de los cuatro aspectos anteriormente mencionados.

### **Fragmentando las compras, haciendo comidas**

Cuando observamos las costumbres de compra, las personas mayores nos dicen que siguen prefiriendo hacerla en las pequeñas tiendas de barrio de toda la vida o en las paradas del mercado. En general, ellas buscan las tiendas y mercados más cercanos, realizando las compras varias veces a la semana, pero la razón no es solo la cercanía física sino también la confianza en los productos de proximidad y en las tiendas donde han comprado siempre. Sin embargo, también es recurrente la mención a los supermercados de grandes superficies puntualmente. En estos casos, se suele ir motorizado y se utilizan las redes de apoyo informal de familiares para poder acceder a ellos.

Con relación a la adquisición de los alimentos deben considerarse algunos aspectos. El primero es la diferencia de género sobre quien hace la compra, ya que, en general, son las mujeres las principales encargadas. En algunos casos, para los que viven en parejas, son los hombres quienes la realizan, pero suelen hacerlo siguiendo listas o encargos concretos de sus compañeras.

“

*Ella [...] bueno yo a veces compro algo, pero la mayoría ella, ella es la que va a [...] ella va a Lidl, por ejemplo, y va con el carro y [...] [ríe] y me lo llena. Me dijo a mí el otro día, me dice 'pásate por el Lidl y me traerás unos huevos', bueno voy, yo los traigo y se los llevo. ...pero ella es la que más [...] ella es la que corta el bacalao. (Hombre casado, mayor 80).*

De acuerdo con una comerciante:

“

*Aquí es curioso, porque a primera hora, por la mañana temprano, casi siempre vienen hombres. Será que están ellas también más ocupadas con las cosas de la casa y eso, y salen ellos a por el pan y se llegan a por 4 cosas. Pero después... (Experta).*

También es responsabilidad de la mujer comparar los precios en distintos mercados, para que la compra resulte lo más económica posible. Son muchas las personas que nos han contado como realizan esta comparación en diversas tiendas y deciden adquirir los productos allí donde el precio es más asequible, aunque les produzcan menos confianza. En los casos con más limitaciones económicas pueden llegar a dejar de comprarlos

“

*Alcachofas no compro, no compro setas... [...] El pescado sí que es verdad que también lo he dejado. [...] Y cuando voy al supermercado, al Lidl, miro las ofertas de sardinas, entonces yo las compro porque valen menos cantidad... [...] De oferta, ¿eh?, que tampoco no es porque no quiera comer, no (Hombre, casado, 65-69 años, con ingresos de 1200-1500 euros).*

Lo que no significa que la calidad deje de ser una preocupación, como explica una informante: “... [lo que miro es] que haya calidad y buen precio. Tampoco compro yo una marranada por comer más barato. En vez de comerme dos, me como uno” (Mujer, viuda, 70-79 años, con ingresos de 400-799 euros). Así, observamos una clara restricción en la adquisición que subraya el estado de precarización de muchos mayores, acompañada de un sesgo de género en relación con la responsabilidad de

la adquisición de alimentos.

En la preparación, la cocina ha sido y es una actividad habitualmente hecha por las mujeres. Los diarios de alimentación y entrevistas así lo ratifican. Las mujeres, vivan solas o en pareja, siguen cocinando ellas. Además, el papel que las mujeres han llevado a cabo con su familia de procreación en relación con la alimentación se perpetúa, aunque no convivan con los hijos. Nos hemos encontrado con no pocas mujeres que viven solas pero que siguen alimentando a los hijos y, ahora, también a los nietos.

“

*Le suelo llevar a mi hija porque ella no es de hacer guisos. Y los niños son también de comer de todo, porque yo como abuela he estado muy pendiente también. Y ahora de vez en cuando me reclama: “mami, tienes que hacer unas lentejas”. Y hago lentejas y lo comen ellos. Pero no es todas las semanas, puntualmente, no es por norma. Luego, si hago croquetas, hago muchas, y les llevo (Mujer, separada, 70-79 años).*

En cambio, los hombres no cocinan de forma mayoritaria, incluso existen casos en que son las asistentes domésticas o los familiares quienes cocinan para ellos. Cuando lo hacen, cocinan en menos tiempo y de forma más sencilla (menos aprovechamiento, elaboración, productos precocinados...). Ahora bien, poco a poco, se va percibiendo un cambio generacional que está acercando los roles de hombres y mujeres en cuanto a la alimentación se refiere. Las generaciones más jóvenes de mayores ya han empezado a cocinar años antes y han ido aprendiendo al empezar a compartir con sus parejas. Algunos han compartido también tareas domésticas y ello hace que, si acaban viviendo solos, ponen en marcha recursos que ya tenían.

De manera general, es más frecuente hacer preparados más sencillos o en grandes cantidades, para luego congelarlos o comerlos más adelante. Esto pasa entre mujeres que viven solas o en pareja. Menús unarios o binarios son los más registrados en los diarios de alimentación. Si bien es cierto que hay mujeres que viven solas y que preparan la comida para sí mismas de manera muy sencilla (ver Tabla 5) pueden cocinar al mismo tiempo para hijos y nietos y, entonces, lo hacen de manera más elaborada huyendo de los preparados y envasados que no les parecen tan sanos.

“

*Yo cocino también bien y me gusta cocinar y le cocino mucho a mi hija porque mi hija está trabajando y mi nieto le gustaron las comidas mías. ¡Hombre! Pues se los llevo yo [los tupperts]. Hoy mismo les voy a comprar un kilo de carne picada. ¡Ah! Bueno, bueno, para un caldo y para con tomate. Y les hago tortilla, y hago pan ¡eh! fricandó y le hago... (Mujer viuda, sola, más de 80).*

Tabla 5 | Reproducción del diario de alimentación de mujer viuda, sola, más de 80

DÍA DE LA SEMANA	Nº INGESTAS DIARIAS	ESTRUCTURA DEL MENÚ	NOMBRE DE COMIDA	COMPOSICIÓN ALIMENTARIA
SÁBADO	5	Unario	desayuno	Tostada de pan bimbo con mermelada de naranja y café con leche
SÁBADO	5	unario	desayuno	Uva
SÁBADO	5	terciaria	almuerzo	Col con patatas fritas con ajo, pollo al grill, un corte de melón
SÁBADO	5	unaria	merienda	Café con leche semidesnatada
SÁBADO	5	terciaria	cena	Tostada de pan bimbo con jamón dulce, fruta y yogur natural con sacarina
DOMINGO	5	unaria	desayuno	Tostada de pan bimbo con mermelada de naranja y café cn leche
DOMINGO	5	unaria	desayuno	Manzana
DOMINGO	5	terciaria	almuerzo	Arroz tres delicias; filetes de merluza rebozados, uva
DOMINGO	5	unaria	merienda	Café con leche semidesnatada
DOMINGO	5	terciaria	cena	Biquini de pan bimbo (jamón y queso), fruta y yogur natural con sacarina
LUNES	5	unaria	desayuno	Tostada de pan bimbo con mermelada de naranja y café cn leche
LUNES	5	unaria	desayuno	Manzana
LUNES	5	terciaria	almuerzo	Purés de verduras, hamburguesa de pollo, melocotón paraguayo
LUNES	5	unaria	merienda	Café con leche semidesnatada
LUNES	5	terciaria	cena	Tostada de pan bimbo con queso, fruta y yogur natural con sacaraina
MARTES	5	unaria	desayuno	Tostada de pan bimbo con mermelada de melocotón, café con leche
MARTES	5	unaria	desayuno	Pera
MARTES	5	terciaria	almuerzo	Judía tierna con patatas, pescado a la plancha (mairas), un corte de melón
MARTES	5	unaria	merienda	Café con leche semidesnatada
MARTES	5	terciaria	cena	Tostada de pan bimbo con queso en porciones, fruta y yogur natural con sacarina
MIÉRCOLES	5	Unaria	desayuno	Tostada de panbimbo con mermelada de melocotón, café con leche
MIÉRCOLES	5	Unaria	desayuno	Manzana
MIÉRCOLES	5	terciaria	almuerzo	Ensalada (tomate, lechuga, cebolla y atún), pescado (boquerones en salsa), pera
MIÉRCOLES	5	unaria	merienda	Café con leche semidesnatada
MIÉRCOLES	5	terciaria	cena	Biquini de pan bimbo (jamón y queso), fruta y yogur natural con sacarina

Fuente: Elaboración propia

El hecho de vivir solo influye en la fase de preparación, pero también lo hacen las restricciones alimentarias por motivos de salud. En general, los mayores dicen cuidarse. Tienen en cuenta los consejos sanitarios y procuran hacer una dieta que no les perjudique respecto a sus dolencias. También indican que ya no les apetecen ciertas cosas. Cuestiones como las dificultades en la adquisición, en la ingesta, la masticación, el desánimo y la soledad puede influir en qué y cómo se come finalmente alterando esta pauta. Las mujeres suelen cocinar más y mejor pero la aparición y/o combinación de algunos de estos factores puede suponer el paso a una alimentación más monótona y poco equilibrada.

“

...Porque hay cosas que ya no las he vuelto a hacer desde que estoy sola. El arroz no lo he vuelto a hacer. [...] para a mí sola es que no se me ha ocurrido nunca de hacerlo... Entonces, como, es que yo como variado, como coma dos días lo mismo no me pasa nada... (Mujer, viuda, 70-79 años).

### **Las jornadas alimentarias y la comensalidad en crisis**

Las jornadas alimentarias suelen ser monótonas y están estructuradas de forma similar día tras día (desayuno, comida, merienda y cena) y, en algún caso, haciendo un tentempié a media mañana. Para los desayunos, café con leche y algún tipo de tostada es lo más recurrente, independientemente de los ingresos y/o si uno vive solo o acompañado. Además, aunque se vive acompañado es la comida que más personas realizan solas. Aquí hay también una distinción entre mujeres y hombres, ya que ellos, muchas veces, acostumbran a desayunar en el bar y su ingesta es más abundante. El almuerzo, en general, es la comida principal del día y requiere de una preparación algo más compleja. La merienda oscila entre fruta o galletas. Y la cena suele ser más ligera, una sopa o pan con quesos o fiambres o algún lácteo. A pesar de esta estructura en común, hay algunas diferencias relacionadas con el tipo de grupo doméstico, el género y la clase social. Contra menos recursos tiene el grupo doméstico, las mujeres comen menos veces al día y menos cantidad que el resto de los convivientes. La comensalidad es un factor relevante. Las tablas 6, 7 y 8 son ilustrativas. Cuando se convive y no hay apremios económicos (Tabla 6), se hacen más comidas porque pueden incluir la merienda y los almuerzos son más variados. En este caso, ella es quien prepara todas las comidas y come con la pareja, a excepción del desayuno, que come sola. En los diarios de las mujeres que viven y comen solas (Tabla 7), vemos comidas más sencillas, siempre preparadas por ellas, pero aún es posible ver cierto grado de preparación en los almuerzos. En el diario de un hombre que vive y come solo (Tabla 8), las preparaciones culinarias son aún más simplificadas y con platos precocinados pero se vuelve más compleja si es preparada por sus familiares o si se lleva a cabo en un bar/comedor social.

Tabla 6 | Diario de alimentación de mujer, con pareja, 70-79 años, ingresos de 1.200-1.500

DÍA DE LA SEMANA	Nº INGESTAS DIARIAS	ESTRUCTURA DEL MENÚ	NOMBRE DE COMIDA	COMPOSICIÓN ALIMENTARIA
MIÉRCOLES	4	binaria	desayuno	Café con leche; tostada de aceite
MIÉRCOLES		unaria	almuerzo	Parrillada de verduras; pan; sandía
MIÉRCOLES		binaria	merienda	Leche y tostada de aceite
MIÉRCOLES		binaria	<b>CENA</b>	Fruta; yogur; agua
JUEVES	4	binaria	desayuno	Café con leche; tostada de aceite y tomate
JUEVES		unaria	almuerzo	Garbanzos con pollo y arroz; sandía; pan
JUEVES		binaria	merienda	Leche y tostada de aceite
JUEVES		binaria	cena	Fruta; yogur; agua
VIERNES	4	binaria	desayuno	café con leche; tostada de aceite con tomate y jamón
VIERNES		unaria	almuerzo	Puré de verduras; calamar con champiñones; cerezas; pan
VIERNES		binaria	merienda	Café con leche
VIERNES		binaria	cena	Fruta; yogur; agua
SÁBADO	4	binaria	desayuno	Café con leche; tostada de aceite con tomate y jamón
SÁBADO		unaria	almuerzo	Huevo frito; macarrones con carne y tomate; vino; pan; cerezas, cerveza sin alcohol
SÁBADO		binaria	merienda	Melocotón
SÁBADO		binaria	cena	Manzana; natillas caseras con galletas; agua
DOMINGO	4	binaria	desayuno	Café con leche; tostada de aceite con tomate y jamón
DOMINGO		unaria	almuerzo	Habichuelas verdes, patatas y zanahoria; lomo frito, pan, melocotón, vino
DOMINGO		binaria	merienda	Leche y bollo de aceite
DOMINGO		binaria	cena	Pan con jamón; arroz con leche; agua

Fuente: Reproducción de diario de alimentación de participante de la investigación



**Tabla 7** | Diario de alimentación de mujer, sola, 80 años o más, sin información de ingresos

DÍA DE LA SEMANA	Nº INGESTAS DIARIAS	ESTRUCTURA DEL MENÚ	NOMBRE DE COMIDA	COMPOSICIÓN ALIMENTARIA
<b>SÁBADO</b>	3	binaria	desayuno	Café con leche; tostada de aceite
		binaria	almuerzo	Arroz con pescado; fruta
		binaria	cena	Queso, atún, fruta
<b>DOMINGO</b>	3	binaria	desayuno	Café con leche; tostada de aceite
		binaria	almuerzo	Lentejas; fruta
		unaria	cena	Leche; galletas
<b>LUNES</b>	3	binaria	desayuno	Café con leche; tostada de aceite
		binaria	almuerzo	Arroz con pescado
		binaria	cena	Natillas
<b>MARTES</b>	3	binaria	desayuno	Café con leche; tostada de aceite
		binaria	almuerzo	Lentejas
		binaria	cena	Queso; actimel
<b>MIÉRCOLES</b>	3		desayuno	Café con leche; tostada de aceite
		binaria	almuerzo	Paella; judías; fruta
		unaria	cena	Leche; galletas

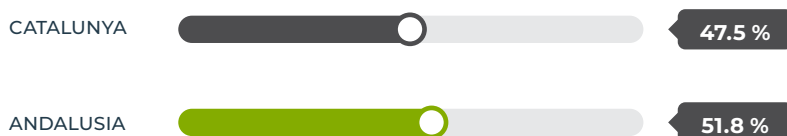
**Tabla 8** | Diario de alimentación de hombre, solo, 70-79 años, sin información de ingresos

DÍA DE LA SEMANA	Nº INGESTAS DIARIAS	ESTRUCTURA DEL MENÚ	NOMBRE DE COMIDA	COMPOSICIÓN ALIMENTARIA
<b>LUNES</b>	3	binaria	desayuno	Café descafeinado con leche; tostada de aceite; magdalena
		binaria	almuerzo	Bocadillo de mortadela; vaso horchata
		unaria	cena	Pimientos fritos con patatas
<b>MARTES</b>	3	binaria	desayuno	Café descafeinado con leche; galletas
		binaria	almuerzo	Huevo frito con salchichas; pan
		unaria	cena	Café
<b>MIÉRCOLES</b>	3	binaria	desayuno	Vaso de horchata; galletas
		unaria	almuerzo	Lentejas con chorizo; pan
		unaria	cena	Café con leche; galletas
<b>JUEVES</b>	3	binaria	desayuno	Café con leche
		binaria	almuerzo	Arroz precocinado
		unaria	cena	Ensalada de pasta
<b>VIERNES</b>	3	binaria	desayuno	Café con leche; galletas
		unaria	almuerzo	Garbanzos
		unaria	cena	Gaspacho

**Fuente Tablas 7 y 8:** Reproducción de diario de alimentación de participante de la investigación

Las personas mayores dan mucho valor a la alimentación, tanto en términos de salud como de disfrute. Cuentan que si la comida es compartida el nivel de satisfacción es mucho mayor. Nuestro estudio se realizó durante la pandemia y las normativas impuestas para evitar el contagio de la covid-19 tuvo efectos en las prácticas alimentarias aunque, tras la desescalada, poco a poco fueron recuperándose. Una de las consecuencias fue la obligación a reducir el contacto físico interpersonal y tener que aislarse el máximo de tiempo en su domicilio. Con todo, muchas personas dijeron que ya estaban acostumbradas a comer sin compañía o solo con la del conviviente. Hay que destacar que las mujeres que viven solas comen más solas que los hombres que, en ocasiones, están acompañados de algún familiar o lo hacen en restaurantes. Se dan pocas comidas sociales (con amistades, por ejemplo) y muy vinculadas a momentos de ocio, tal como lo muestran estos gráficos para Catalunya y Andalucía):

**Figura 3.** Porcentajes de comidas sin compañía.



Fuente: Elaboración propia.

### ***De cuidar a ser cuidados: los desafíos de la pandemia***

En función de sus circunstancias vitales, las personas mayores pueden necesitar de ayuda para realizar la compra, cocinar e incluso comer, particularmente si viven solas con problemas de movilidad o los convivientes no se hacen cargo. Nuestro trabajo muestra cómo se ponen en marcha una serie de mecanismos de soporte para atender estas necesidades. Las redes de apoyo más frecuentes suelen ser informales y han sido, especialmente intensas, en el periodo de la pandemia. Fueron momentos en que, por el confinamiento, era difícil y no conveniente salir de casa, sobre todo en situaciones de vulnerabilidad como las que acompañan a las personas de más edad. La red familiar, la vecindad o los agentes comunitarios intentaron reconocer los casos de mayor vulnerabilidad y atenderlos. En este sentido, el soporte más importante, fue el recibido por el cuidado de otras mujeres, fueran estas hijas, hermanas, vecinas o amigas.

“

Y esta... hasta la puerta de la casa porque vive en un quinto, esta mujer no está muy bien y se la dejaba en la puerta de la casa y la mujer me daba el dinero y yo le devolvía las vueltas. ... Bueno, ¿quieres que te suba leche? y a veces que la mujer ¡hay!, es que es mucha carga, pero [...] pues cogía un paquete de [...] ¿qué marca gasta? De seis botellas y se la subía también, no hay que ser tan ruin en la vida (Mujer, casada, 70-79 años).

Desde los servicios sociales, uno de los servicios formales establecidos fue el de catering. Cuando se detectaban dificultades para hacerse la comida y no existía soporte familiar ni recursos económicos, algunos municipios enviaban platos preparados a los domicilios cada dos o tres días. Este servicio, como el de los comedores sociales, fueron más usados por hombres que vivían solos que por mujeres. Un usuario nos dice:

“

Porque eso, antes usted, ¿cómo lo hacía? Antes de tener este servicio, ¿usted iba a comprar...? [M]: No, iba a comer a la calle.[...] A la calle, hay aquí muy cerquita un restaurante que hacen de comer la comida,

*¿no? El Porra, ¿no? [...] Un restaurante, allí iba yo y ya está. Me ponían mi comida y mi cervecica, porque eso es lo que buscaba yo: mi cerveza, mi comida y ya está. Y luego...[E2]: ¿Y por la noche? [M]: Por la noche lo mismo, exactamente igual (Hombre, divorciado, igual o mayor 80 años).*

Este relato resalta también lo mencionado anteriormente acerca de cómo los hombres solos comen más en los bares que en casa. Esta práctica se convirtió en un problema cuando estos locales tuvieron que cerrar durante la pandemia. Una experta nos cuenta como actuaron en la provincia de Tarragona y, entre otras cosas, como desarrollaron las comidas solidarias: “un d'aquests restaurants que ara em ve al cap és el Terrat, per exemple va oferir moltíssims, moltíssims menús solidaris [...] ara actualment ja no ja no estan, *bueno*, i han tornat a la seva activitat habitual” (Experta). Aunque también señala que esta red de voluntariado ha desaparecido. Es importante plantearse si para muchas personas mayores no seguiría siendo necesaria. La pandemia visibilizó situaciones impensables, pero, una vez superada, se ha regresado a la inacción social. Aunque algunos programas y recursos siguen activos (bancos de alimentos, comedores sociales, tarjetas monetarias, etc.), las personas mayores, y particularmente las mujeres, son las que menos ayuda alimentaria solicitan. Los programas existentes se modificaron debido a las urgencias que supuso la pandemia, pero van volviendo, poco a poco, al sistema asistencialista previo. Se trata de facilitar el acceso a la comida a las personas que se encuentran en situación precaria y lo requieren, pero también a aquellas que no lo hacen y tampoco tienen, como ilustran los diarios, una alimentación adecuada por falta de recursos, movilidad o apoyo informal.

### **La inseguridad alimentaria como expresión de la desigualdad de género**

Centramos nuestra discusión en las formas de inseguridad alimentaria y las desigualdades sociales que las sustentan. De acuerdo con la literatura, los resultados del análisis etnográfico muestran que las mujeres mayores además de tener menos recursos económicos refieren más dolencias (Pérez Díaz et al., 2022). Aun así, continúan siendo las principales responsables de las tareas domésticas (Samtleben y Müller, 2022) naturalizándose la mayor carga de trabajo doméstico (Comas d'Argemir y Bofill, 2022) y, en consecuencia, invirtiendo un mayor número de horas y esfuerzos en resolver la alimentación familiar. La etnografía muestra este incremento de trabajo entre las mujeres mayores, sobre todo cuando hay que responder a situaciones de precarización. Ellas gestionan y realizan, mayoritariamente, las tareas del hogar de una forma directa pero también indirecta, siendo las principales organizadoras. Y esto es así, tanto si viven solas como acompañadas. En el caso de los hombres, solo cuando viven solos asumen parcialmente estas tareas ya que, a menudo, hacen uso de los soportes formales e informales. Los itinerarios alimentarios muestran que existe una incorporación de patrones culturales basados en la división sexual del trabajo matizados por las circunstancias particulares de cada trayectoria vital. Tanto la edad como el género suponen dos variables de peso en la generación de diferencias y desigualdades (Allen y Sachs, 2012; Campillo, 2014; Counihan, 1999; Mauriello y Cottino, 2022; Sachs y Patel- Parsons, 2015). La corresponsabilidad en el hogar es una asignatura pendiente en estas generaciones. Dado que las mujeres continúan siendo las principales responsables de la alimentación doméstica, también son las que mayormente gestionan las dificultades asociadas con la pérdida de capacidad adquisitiva, la fragilidad de las redes de soporte y el deterioro de la salud. En situaciones en las que el acceso a los alimentos depende de fuentes diversas e irregulares, adoptan prácticas que tratan de optimizar los

recursos alimentarios, aunque a veces comprometan su propia salud, comiendo menos de lo que es habitual y/o suficiente, saltándose comidas o incluso, en ocasiones, privándose de ellas.

De acuerdo con Shepherd (2012) y Slocum y Cadieux (2015), los resultados indican que para abordar la inseguridad alimentaria, primero hay que saber en qué consiste y quienes, y cómo gestionan la alimentación cotidiana, pues constituye un conjunto de actividades articuladas en base a conocimientos y cuidados trascendentales que, a pesar de sostener la vida, son poco reconocibles porque se hacen desde el ámbito doméstico, y principalmente por las mujeres adultas. Muchos trabajos muestran como son difícilmente cuantificables en tiempo y esfuerzos, aunque contribuyen eficazmente a la reproducción social (Gracia-Arnaiz, 2015). Gestionar las comidas implica numerosas y diversas tareas a menudo no-mercantilizadas (aprovisionamiento, compra, preparación, cocinado, lavado, reciclado, dar de comer, cuidar de la salud, planificar y controlar el proceso) que, además, se dan en espacios donde conviven personas que no son iguales en términos de necesidades ni de acceso y control de los recursos. En el caso de las personas mayores, las diferencias de género son significativas no sólo en cuanto a las estrategias adoptadas (sobre todo en las formas de adquisición y preparación, los lugares de consumo y las redes de apoyo), sino también en cuanto a las jerarquías de género que entrañan. La contribución a la reproducción social de las mujeres va más allá del grupo doméstico en el que viven. En muchas ocasiones se erigen como colaboradoras en la alimentación de grupos sociales de ascendientes (si todavía los tienen), colaterales y descendientes adquiriendo, elaborando y suministrando comida. Es cuando se ponen en marcha las redes informales que ellas ofrecen y que, solo en contadas ocasiones, piden. En cuanto a las redes formales de apoyo, cuando las mujeres viven solas y tienen ingresos escasos rara vez solicitan ayuda a los servicios sociales prefiriendo ajustar sus comidas a dichos apremios. En el caso de los hombres, aunque si bien es cierto, que algunos reconocen su iniciación en la cocina cuando se quedan solos o sus mujeres enferman, lo cierto es que recurren con mayor frecuencia a los comedores sociales, los precocinados o fórmulas de catering que no requieren conocimientos ni habilidades culinarias. Con todo, hay quienes se identifican como cocineros, pero solo en el caso de los hombres que no hayan convivido en pareja previamente se consideran los responsables. Así pues, corroboramos la premisa de diversos autores de que no existen modos únicos o predominantes de experimentar las penurias/carencias alimentarias ni de abordarlas (Conde-Caballero et al., 2021; McIntosh, 1995).

Lorey (2015) y Skeggs (2019) hablan de normalización de la precarización refiriéndose al incremento de las incertidumbres laborales, sociales y vitales y al deterioro de las condiciones de vida. La privación alimentaria ya existía antes de la pandemia. Diversos autores muestran cómo ha tenido repercusiones en el incremento de la desigualdad social según la edad, el género, la clase social o la estructura familiar (Díaz y García, 2021; Gracia-Arnaiz et al., 2021a; Kraemer y Gracia-Arnaiz, 2015; Moragues y Magaña, 2022) y especialmente según el nivel de renta. Aunque el proceso de precarización afecta a numerosas personas en la vejez, los resultados muestran como los hogares con mujeres solas y pensiones exiguas son los que lo sufren en mayor medida. Por un lado, las fuentes de ingresos son menores y, por otro, hacen menos uso de los sistemas de apoyo formales e informales. Los resultados nos muestran cómo, en el periodo de pandemia, estas redes de apoyo se intensificaron tanto para hombres como para mujeres, pero en el caso de ellas, las redes informales superaron el ámbito del parentesco y los mecanismos de ayuda se extendieron a la vecindad. Si al derecho básico de la alimentación,

que tienen todas las personas (Durán et al., 2021; Escajedo et al., 2018), se suman factores de bienestar vinculados a la salud que van más allá de la simple ingesta, la situación empeora. La etnografía nos muestra como cuando no hay comensalidad aumenta el desinterés por las preparaciones culinarias. Por su mayor longevidad, aunque no sólo por eso, las mujeres son las que comen en más ocasiones solas. Por otro lado, los programas existentes de ayudas en la alimentación a las personas vulnerabilizadas consisten en “dar de comer”, es decir, en repartir alimentos no siempre cultural o personalmente aceptables, a quienes se encuentran en situación precaria, aunque también entre quienes no pueden realizar la compra por sí mismas y no cuentan con apoyo informal. El programa de comidas compartidas, existente en algunos municipios, pretende restaurar la función de la comensalidad tan valorada socialmente. Con todo, las políticas de emergencia alimentaria tendrán que modificarse no sólo porque son insuficientes en recursos sino porque están considerando a las personas mayores antes por sus requerimientos biológicos y nutricionales que por sus necesidades relacionales y afectivas.

## CONCLUSIÓN

El estudio concluye que en la vejez la alimentación continúa implicando un conjunto de conocimientos y habilidades centrales para el sostenimiento de la vida que no están incorporados en los programas de emergencia existentes, omitiéndose igualmente las acciones específicas para evitar la desigualdad de género. Si se quiere alcanzar una alimentación más justa, saludable y sostenible también en este grupo etario hay que modificar la concepción reduccionista de la alimentación y considerar las diferencias en el modo en que hombres y mujeres enfrentan la precarización. El texto propone que ambas cuestiones sean debatidas y tenidas en cuenta en la política sanitaria y social y tenidas en cuenta en la política sanitaria y social dado que la inseguridad alimentaria en la vejez es un tema escasamente abordado en España. escasamente abordado en España.

## BIBLIOGRAFÍA

- Allen, P. y Sachs, C. (2012). Women and Food Chains 1: The Gendered Politics of Food. En W. Forson, C. Counihan, C. (Eds.), *Taking Food Public Redefining Foodways in a Changing World* (pp. 23-40). Routledge.
- Comas d'Argemir D. y Bofill-Poch, S (Eds.) (2022). *Cuidar a mayores y dependientes en tiempos de la covid-19. Lo que nos ha enseñado la pandemia*. Tirant Humanidades.
- Conde-Caballero D. et al. (2021). Hambre, Política(s) y Cooperación al desarrollo en la Guatemala del siglo XXI. Una mirada crítica desde la Antropología. *Revista de Antropología Social*, 30(2), 109-117.
- Counihan, C. (1999). *The Anthropology of Food and Body. Gender, Meaning and Power*. Routledge
- Díaz, C., y García, I. (2021). Alimentación, pobreza y desigualdad. Repensando la privación. En C. Díaz, y I. García (coords.). *El malestar con la alimentación* (205-216). Editorial Trea.
- Durán, P., Muñoz, A., Llobet, M. y Magaña-González, C.R. (2021). Alimentación y desigualdad en

- Barcelona: itinerarios de precarización y respuestas ante la crisis. *Revista de Antropología Social*, 30(2), 151-165.
- EAPN (2023). *El Estado de la Pobreza 2023*. European Anti-Poverty Network (EAPN) España.
- Escajedo, L, Rebato, E. y López, A. (2018). *Derecho a una Alimentación Adecuada y Despilfarro alimentario*. Tirant lo Blanch.
- Gracia-Arnaiz, M., Garcia, M. Campanera, M. (2021a). Food Itineraries in the Context of Crisis in Catalonia (Spain): Intersections between Precarization, Food Insecurity and Gender. *Social Sciences*, 10, 352.
- Gracia-Arnaiz, M. Casadó, L.; Campanera, M. (2021b). Antropologías del hambre: la (in)seguridad alimentaria en contextos de precarización. *Revista Antropología Social*, 30(2), 93-108.
- INE (2022) Encuesta de Características Esenciales de la Población y Viviendas del INE (2022) [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736177092&menu=ultiDatos&idp=1254735572981](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177092&menu=ultiDatos&idp=1254735572981)
- Kramer, F.B., Gracia-Arnaiz, M. (2015). Alimentarse o nutrirse en un comedor social en España: reflexiones sobre la comensalidad. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 10(3), 455-466.
- Lorey, I. (2015). *State of insecurity: Government of the precarious*. Verso Books.
- Mattingly, C., & Garro, L. C. (2000). *Narrative and the cultural construction of illness and healing*. Univ of California Press.
- Mauriello, M., Cottino, G (2022). Feeding gender: Introduction. *Anthropology of food*, 16, <https://doi.org/10.4000/aof.13799>
- McIntosh, W.L (1995). World hunger as a social problem. En D. Maurer y J. Sobal (eds.) *Eating Agendas*. Aldine de Gruyter.
- Martínez Buján, R., Jabbaz, M. y Soronellas, M. (2022). Envejecimiento y organización social del cuidado en España. ¿En qué contexto irrume la Covid? Envejecimiento y organización social del cuidado en España. ¿en qué contexto irrumpen la Covid?, en Comas d'Argemir D. y Bofill-Poch, S (Eds.) (2022) *Cuidar a mayores y dependientes en tiempos de la covid-19. Lo que nos ha enseñado la pandemia*. Tirant Humanidades.
- Ministerio de Sanidad—*Sanidade en datos—Tabla: Habitantes, envejecimiento e indicadores de bienestar según comunidad autónoma*. (n.d.). Recuperado 29 Febrero 2024, de <https://www.sanidad.gob.es/gi/estadEstudios/sanidadDatos/tablas/tabla.htm>
- Moragues-Faus, A., y Magaña-González, C. (2022). *Alimentando un futuro sostenible: Estudio sobre la inseguridad alimentaria en hogares españoles antes y durante la COVID-19*. Universidad de Barcelona—Fundación Daniel y Nina Carasso. Barcelona.
- Novianti, R., Suarman, y Islami, N. (2023). Parenting in Cultural Perspective: A Systematic Review of Paternal Role Across Cultures. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 10(1), 22-44. <https://www.jstor.org/stable/48718233>
- Parsons, J. M. (2015). *Gender, class and food: families, bodies and health*. Palgrave Macmillan.
- Pérez Díaz, J., Ramiro, D., Aceituno, P., Muñoz, C., Bueno, C., Ruiz-Satnacruz, S., Fernández, I., Castillo, A., De las Obras-Loscertales, J. y Villuendas, B. (2022). Un perfil de las personas mayores en España 2022. Indicadores estadísticos básicos (Informes de Envejecimiento en red, 29). Instituto de Economía, Geografía y Demografía, Centro de Ciencias Humanas y Sociales (CSIC). <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2022.pdf>



- Pérez Orozco, A. (2014). Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida. *Traficantes de sueños*.
- Sachs, C. y Patel-Campillo, A. (2014). Feminist Food Justice: Crafting a New Vision. *Feminist Studies, Special Issue: Food and Ecology*, 40(2), 396-410.
- Samtleben, C. y Müller, K. (2022). Care and careers: Gender (in)equality in unpaid care, housework and employment. *Research in Social Stratification and Mobility*, 77, 100659. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2021.100659>
- Shepherd, B. (2012). Thinking critically about food security. *Security Dialogue*, 43(3), 195-212.
- Skeggs, B. (2019). *Mujeres respetables: clase y género en los sectores populares*. Universidad Nacional de General Sarmiento.
- Slocum, R. y Cadieux, K. (2015). Notes on the practice of food justice in the US: understanding and confronting trauma and inequity. *Journal of Political Ecology*, 22(1), 27-52.
- Vizcarra, I. (2008). Entre las desigualdades de género: un lugar para las mujeres pobres en la seguridad alimentaria y el combate al hambre. *Argumentos*, 21(57), 141-173.

**Fitxa bibliogràfica:**

Gracia-Arnaiz, M., García-Oliva, M. y Kalix García Santana, T. (2024). (Des)haciendo el género, resolviendo comidas: un análisis del trabajo y cuidado entre las personas mayores en España. *Quaderns de l'Institut Català d'Antropologia*, 40(1), 8-28. <https://doi.org/10.56247/qua.471> [ISSN2385-4472]

