



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS ESPECIALIDAD
EN ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

IDENTIFICACIÓN ALIMENTARIA Y FORMAS DE
AUTOCUIDADO EN B-GIRLS Y B-BOYS QUE HACEN
BREAKING EN EL VALLE DE MÉXICO

TESINA

PARA OBTENER EL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN
ANTROPOLOGIA DE LA ALIMENTACIÓN

PRESENTA

CARMEN ROSARIO LAMBERTINEZ ARRIETA
No. CVU 857567

COMITÉ TUTORIAL

DIRECTORA:

MTRA. MARIANA FIGUEROA CASTELÁN

MTRA. LAURA PENÉLOPE URIZAR PASTOR

DRA. ALEJANDRA RODRÍGUEZ TORRES



OCTUBRE, 2024



CONAHCYT

CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS

**Esta investigación fue realizada gracias al
apoyo del Consejo Nacional de
Humanidades, Ciencias y Tecnologías**

Agradecimientos

Al Hip Hop, gracias por llegar a mi vida y llenarla de sentido, de energía y propósitos. Seguimos en la lucha.

A mi hermano Andrés Arturo, por que sin ti nada de esto sería posible, gracias por desvelarte aquella noche de verano junto a mi, y brindarme la semilla del Hip Hop, que ha germinado y de la cual comienzo a cosechar muchos maicitos de HH, gracias por ser mi guía en esta vida y por darme la respuesta al acertijo: Hip Hop.

A Rex, por ser mi todo.

A mi hermano Adriano, por ser desde el inicio mi compañero de vida, por compartirme textos antropológicos del deporte, brindarme tus saberes y tu postura crítica, eres mi ejemplo a seguir, por ti me inspire a esta hermosa área de la antropología. Gracias por regalarme días a lado de mi xolita Luna, uno de los mejores regalos en mi vida.

A cada uno de los B-boys y B-girls que forman parte de esta investigación, gracias a todas y todos los A xolo break; en especial a Orbeat por ser la pieza fundamental en la crew y aceptarme en este cotorreo, por las pijamadas en la cuevita Hip Hop. Gracias infinitas a cada uno de ustedes, por las risas, las anécdotas, las comidas urbanas, por las fiestas y los bailes.

Gracias especiales a quienes me apoyaron en las entrevistas: gracias B-girl Pearl por toda tú sabiduría y amor, eres una mujer increíble, B-boy Huevo por tus saberes compartidos conmigo en el baile y en la salud, así como al B-boy Pickles por tu acompañamiento en los entrenamientos y sobre todo por las gorditas de tu mamá, gracias a toda tú familia por abrirme su casa. A si mismo, al B-boy Mackley por ser tan amable, brindarme tus saberes al entrenar juntos.

Reconozco con aprecio a los siguientes B-boys, de quienes formalmente no tengo una entrevista, pero que forman parte fundamental de esta investigación al convivir y compartir saberes; B-boy Rana, B-boy Scrach, B-boy Ventura, B-boy Pipila, B-boy Moctezuma, y a la B-girl Cubo. Pero sobre todo a cada uno de los B-boys y las B-girls que he conocido a lo largo de mi vida, siendo piezas fundamentales en mi vida, gracias comunidad Hip Hop.

Mi gratitud se extiende a mi directora Mariana Figeroa Castelán, por su guía en la elaboración de esta investigación, así como a mis lectoras; Laura Penélope Urizar Pastor y la Dra. Alejandra Rodríguez Torres, quienes aportaron sabiamente a mi proceso.

Índice

| | |
|---|----|
| Introducción | 1 |
| Contexto | 2 |
| Planteamiento de la problemática | 8 |
| Preguntas de investigación | 10 |
| Objetivos de la investigación | 11 |
| Objetivo general: | 11 |
| Objetivos secundarios: | 11 |
| Marco Histórico | 12 |
| Marco Conceptual | 16 |
| Alimentación como proceso sociocultural | 16 |
| La ciudad como espacio de diversidad alimentaria | 16 |
| Los grupos urbanos juveniles: identificación, sociabilidad y responsabilidad colectiva | 17 |
| La identificación alimentaria: la forma social de la alimentación | 18 |
| Metodología | 19 |
| Enfoque metodológico-Producto de su investigación | 21 |
| Técnicas e Instrumentos | 22 |
| CAPÍTULO I Bases teóricas de la identificación alimentaria en contextos urbanos | 24 |
| Introducción | 24 |
| Alimentación como sistema de comunicación sociocultural | 25 |
| La ciudad como espacio de diversidad alimentaria | 31 |
| Los grupos urbanos juveniles, a través de la identificación alimentaria y responsabilidad colectiva del bienestar | 35 |
| La identificación alimentaria: la forma social de las alimentaciones | 38 |
| Capitulo II Exploración etnográfica de la identidad alimentaria en la cultura Hip Hop del Valle de México. | 41 |
| Introducción | 42 |
| La identificación social de los hiphoppers | 42 |
| Dinámicas de comensalidad | 45 |
| La vida social de los procesos alimentarios | 59 |
| Cuidado y autocuidado | 75 |
| 10mo elemento | 82 |
| Capítulo III: ¿Un cypher o qué? | 85 |
| Introducción | 86 |
| Objetivo | 88 |

| | |
|--|-----|
| Metodología | 88 |
| Eje de trabajo | 89 |
| Planeación | 89 |
| Sistematización de experiencias | 91 |
| Taller: “Conociendo mi composición corporal” | 91 |
| Taller: “Camino alimentario” | 98 |
| Taller: “Conociendo mi composición corporal” | 103 |
| Taller: “Fanzine ¿Un cypher o qué?” | 105 |
| Otras devoluciones | 109 |
| Conclusiones de los talleres | 110 |
| Reflexiones finales | 112 |
| Propuestas | 119 |
| Bibliografía | 121 |
| Anexos | 123 |
| Anexo 1: Glosario | 123 |
| Anexo 2 Postal sonora de la entrevista “cotorreando los tacos de pastor” | 126 |
| Anexo 3 Fanzine de Hip Hop, un cypher ¿o qué? | 128 |

Introducción

Esta es una investigación sobre la identificación alimentaria y formas de autocuidado en hiphoppers que hacen breaking en el Valle de México, a través de analizar los discursos, historias de vida, sobre las dinámicas de comensalidad. La identificación alimentaria como un modelo descriptivo de análisis, permite entender las formas colectivas de comensalidad en las urbes, a través de categorizar las prácticas centradas en aspectos preventivos y de salud mediante la comensalidad. Esto con el propósito de aportar a reorientar los conceptos y reconocer los saberes de las y los hiphoppers del Valle de México.

La intención principal de esta investigación es de tipo exploratoria, en el que se responde a una serie de interrogantes, tales como: ¿Qué factores del contexto cotidiano de las y los hiphoppers que realizan breaking condicionan sus consumos materiales y simbólicos, los cuales determinan sus procesos alimentarios, de salud, bienestar, autocuidado y comensalidad?, ¿Qué cualidades materiales y simbólicas constituyen las bases de reconocimiento, identificación e integración de las y los hiphoppers que realizan breaking entendidos como una identificación urbana? Y ¿Cómo se relacionan las prácticas y consumos cotidianos de los miembros de la crew y de los B-boys y las B-girls con los saberes alimentarios y los procesos de autocuidado propuestos por el discurso del 10mo elemento de “salud y bienestar”?

Se trata en otras palabras de trasladar los conceptos hegemónicos, que de acuerdo a (Gramsci et al., 1978), la hegemonía es el conjunto de grupos de una sociedad, en donde el dominante establece un liderazgo moral, político e intelectual sobre sus sectores subordinados, haciendo que sus intereses sean los intereses de la sociedad, en este caso de las instituciones plasmadas en la institucionalización de los juegos olímpicos y su impacto en el accionar de las y los hiphoppers que practican breaking, desde como construyen el concepto para identificarse a través de la alimentación, así como la fuente de aprendizaje de dicho concepto, todo ello recopilado a través de historias de vida obtenidas en la crew Axolo break y de algunos B-boys y B-girls que forman parte de la investigación.

A partir de lo anteriormente expuesto resulta cierto que el objetivo de esta investigación es aportar etnográficamente a la teoría de la alimentación, con un modelo analítico basado en la identificación urbana alimentaria, una condición social del cuidado y

de la salud. Con el fin de desarrollar las ideas anteriores, el documento está dividido en capítulos, en los cuales se expone el desarrollo de dicha investigación, el capítulo I, expone el acercamiento teórico y modelo descriptivo de la identificación alimentaria, en el capítulo II, las formas alimentarias de la cultura Hip Hop: una etnografía de los principios colectivos de la crew A xolo break y de los B-boys y las B-girls, a través de analizar las cotidianidades hiphoppers: identificación, colectividad y sociabilidades, los tiempos y espacios de la comensalidad hiphopper, prácticas y saberes de alimentación, el bienestar y el autocuidado: 10mo elemento “salud y bienestar”, alimentaciones contextualizadas y la participación activa del sujeto.

En el capítulo III se desarrollan los talleres de acción participativa con las y los hiphoppers que hacen breaking del Valle de México, el cual es una sistematización de la experiencia a lo largo de los meses durante el trabajo de campo. Dicho documento finaliza con las reflexiones finales y las propuestas para futuras investigaciones relacionadas con el tema, así como las referencias bibliográficas y anexos de los productos elaborados en los talleres colectivos de Acción Participativa.

Contexto

Tal cual la leyenda mexicana, *a-xolo* hace referencia a las representaciones sagradas de Xolotl, quien se disfraza de salamandra para evitar ser sacrificado. El impresionante mecanismo de regeneración, o podría decir resiliencia dentro de la crew¹ *Axolo break* nos permite entender desde dónde y por qué los integrantes se consolidan para ser parte de una crew que retoma raíces, identidad y cultura con el poder del ajolote y el xoloescuintle como esos seres míticos, ancestrales y de dualidad; el ajolote se niega a crecer además de poder regenerar parte de sus heridas y hasta pérdidas de su cuerpo, y el Xoloescuintle es el guía en el Mictlan² para quienes pasan su existencia a otro plano³. La mezcla de estas fuerzas culturales es la que determina a la crew y la de sus miembros con quienes se realizó intercambio de saberes.

¹ Forma de denominar a una agrupación dentro de la cultura Hip Hop

² Es el inframundo en la mitología mexicana y la mitología nahua de la Huasteca, proviene de la palabra *micqui* (muerto) y el sufijo locativo *-tlān*. Dentro de la mitología al Mictlán sólo iban aquellos que morían de muerte natural, fueran señores o macehuales, sin distinción de rango ni riquezas, o de enfermedades que no tenían un carácter sagrado.

³ Esta definición entre el ajolote y el xolo esculque es autodenominada por los integrantes de la crew.

A xolo break es entonces una crew donde se ejecuta *breaking*⁴ y *Hip Hop*, la cual surge en el 2022 gracias a la experiencia y trayectoria de los fundadores, sumando con el tiempo a más *B-boys*⁵ y *B-girls*⁶ en medio de una metrópolis imponente como la Ciudad de México en el Valle de México. Siendo seis hombres y cuatro mujeres jóvenes, adultos y un niño de 9 años, la mayoría se encuentra entre 18 a 32 años aproximadamente, varios de ellos son estudiantes de las carreras de danza contemporánea o bien egresados de la misma, así como otras licenciaturas, tales como; enseñanza de las artes, psicología y física; la mayoría de la crew vive en diferentes delegaciones de la Ciudad de México o del Edo. de México, excepto uno de los compañeros que se encuentra ubicado en Veracruz, lugar de origen de varios de ellos.

⁴ Es la danza social y el deporte que forma parte de la cultura del Hip Hop, junto con los demás elementos principales como el grafiti, rap y *djing*. Este elemento nace en las comunidades afroamericanas de los barrios neoyorquinos como Bronx y Brooklyn, en Estados Unidos, en la década de 1960.

⁵ B-Boy, B-Girl, o B-Boying, fueron acuñados por quien se considera ampliamente como el 'padre del hip hop' DJ Kool Herc, quien lo aplicó a jóvenes que acudían a sus fiestas y que esperaban especialmente *la parte del breakbeat*

⁶ Referencia específicamente a la mujer que ejecuta el breaking



Ilustración 1. algunos de los integrantes de la crew a xolo break en las competencias de la CONADE breaking 2024, foto tomada en el perfil de Instagram de la crew A xolo break.

La ilustración muestra parte de los integrantes de la crew A xolo break, la cual formo parte de la selección de breaking, que represento a la Ciudad de México en los juegos Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) 2024 en la ciudad de Campeche, Campeche, en dicha fotografía podemos observar la colectividad, algunas poses que permiten reflejar lo que es el lenguaje callejero dentro de la cultura Hip Hop y la identidad misma de la crew, asi mismo, la diversidad de edades, sexo, y personalidades, a pesar de estar uniformados para las competencias cada uno tiene algún elemento que los identifica tales como los accesorios, y ropa que reflejan la moda callejera de la cultura Hip Hop.

Con respecto a las prácticas y ensayos en torno al *breaking* las y los hiphoppers de la crew A xolo break suelen reunirse en el espacio deportivo Plan Sexenal ubicado en Popotla, CDMX, donde convergen y conviven sus integrantes. El barrio de Popotla es uno de los que tiene mayor historia dentro de la alcaldía Miguel Hidalgo de la Ciudad de México. Popotla es un pueblo de origen prehispánico, el nombre viene del náhuatl siendo su traducción como “lugar de popotes o de carrizos”. En los años 1520 en época de la Conquista, fue la ruta que utilizaron los españoles para escapar de la derrota del 30 de junio, y según la leyenda, Hernán Cortés se sentó a llorar bajo el ahuehuete⁷ conocido como el Árbol de la Noche Triste, elemento de identidad del barrio. Aunque no es el único espacio propio de la crew y de sus integrantes, es aquel que ha permitido generar el encuentro entre el deporte y el baile, generando de esto un espacio seguro y cómodo para practicar el *breaking* y batallar⁸ en el *breaking*.

Además del acompañamiento con la crew A xolo break, el trabajo se llevó a cabo con B-boys y B-girls que no pertenecen a ninguna crew, los cuales fueron seis B-boys y dos B-girls de diferentes zonas del Valle de México, entre 18 y 35 años aproximadamente, los cuales suelen dedicarse al *breaking* en semáforos como medio de subsistencia, sólo una de las B-girls es maestra de *breaking* en la Universidad Autónoma de México, otros de los B-boys estudian algo relacionado con el Hip Hop y con el deporte. Los espacios donde se llevaron a cabo fueron en la zona centro del Valle de México. El foro cultural Laboratorio Urbano de Arte Contemporáneo “La Nana” es un espacio de encuentro abierto a la experimentación artística y pedagógica, donde convergen escuela y comunidad ubicado en la zona centro del 2do. Callejón de San Juan de Dios Col. Guerrero, Del. Cuauhtémoc y en el espacio público que se encuentra detrás de los Juzgados cerca de la Alameda central, de la misma Delegación Cuauhtémoc.

⁷ El ahuehuete es un árbol que se cultiva principalmente en el Valle de México. Los antiguos mexicanos picaban varias partes de este árbol en su medicina popular.

⁸ Estas competiciones pueden tener muchos formatos, pero las más importantes son las batallas individuales, de uno contra uno, y las competiciones de crews (desde dos hasta ocho miembros por cada crew). En las batallas un DJ pone la música, mientras que hay una persona encargada del micrófono que dirige el evento (host). No faltan de tres a seis jueces (suelen ser breakers famosos) que son los que eligen al ganador.



Ilustración 2. Collage de fotografías con la B-girl y los B-boys a quienes entreviste, elaboración propia.

El collage fotográfico refleja a cada uno de los participantes que formaron parte de la realización de las entrevistas formato podcast “cotorreando los tacos de pastor” el cual se realizó con cada uno de ellos, con el fin de obtener información sobre sus saberes alimentarios, de autocuidado y bienestar, en la serie de fotografías de refleja la forma de vestimenta, la moda callejera, los accesorios que forman parte de la identidad hipopper.

La cultura Hip Hop nace a raíz de cambios sociales y políticos de crisis industriales y petroleras de los años 70’s en New York, en Estados Unidos, que afectaron la economía global y agudizaron las brechas raciales y de clase en las diferentes partes del mundo (Henderson, 1996). En Estados Unidos los asentamientos donde la población migrante en específico las poblaciones afrodescendientes y latinas, estaban manifestadas por la desigualdad, la falta de oportunidades y la violencia sistémica, así como las políticas ineficientes de atención socioeconómica a poblaciones vulnerables hizo que se incrementaran las problemáticas en estos barrios periféricos; como el Bronx, barrio icónico de la ciudad de Nueva York, epicentro de olas de violencia y desigualdad, que marcaron la pobreza, la exclusión social y la gentrificación, donde los jóvenes quienes habitaban esos espacios (PQ, 2019).

Así, el *breaking*, el *grafitti*⁹, el *Rap*¹⁰ y el *Dj*¹¹, son considerados los cuatro principales factores que permitirán sentar las bases para el resto de elementos que actualmente constituyen la cultura Hip Hop, tales como; *Knowledge* (Conocimiento), *Street Fashion* (Moda Callejera), *Street Language* (Lenguaje Callejero), *Street Knowledge* (Conocimiento Callejero), *Street Entrepreneurialism* (Emprendimiento Callejero), cuyos fundamentos son de tipo teleológicos, filosóficos y ético-políticos, posibilitando desde esta postura un símbolo de resistencia ante Occidente (Zulu Unión, 2017). Entre esta serie de elementos¹² más que constituyen a la cultura Hip Hop, se encuentra el *décimo (10mo) elemento*, que hace referencia a la “salud y bienestar”, el cual se genera en los procesos conscientes del Hip Hop llegando a la fundación de organizaciones como *Hip Hop Is Green* (Hip Hop es Verde), fundada por Keith Tucker es un productor y DJ de Detroit. A finales de 2015, Tucker escribió una “Carta abierta al Hip Hop” dónde expone la propuesta de un nuevo elemento para la cultura y su proclamación oficial el 21 de abril de 2016 en la ciudad de Nueva York; desde entonces el décimo elemento del Hip Hop es: *Health & Wellness* (Salud y Bienestar), elementos que promueven los principios de la alimentación a base de plantas, la jardinería orgánica, el buen estado físico, la salud mental, la justicia alimentaria y el activismo por los derechos de los animales. Este principio también considera nociones como: territorio, arte y la *calle* como espacio de identidad, categorías que desde los propios principios de la cultura hip hop se encuentran estrechamente relacionados con la salud y el bienestar.

El *breaking* es un deporte que pertenece a la cultura Hip Hop, el cual en el 2022 fue oficialmente considerado como un deporte más de los juegos olímpicos, este nuevo deporte olímpico les dará más estilo a los juegos gracias a la competición entre *B-boys* y *B-girls* en La Concordia Paris, los cuales se enfrentarán en batallas de 1 contra 1 bailando sobre una música aleatoria que no conocen de antemano pinchada por un DJ. Se le tomo en cuenta a partir del exitoso debut de otros deportes urbanos en Tokio 2020 (Kim, 2023).

⁹ Expresión cultural del Hip Hop a través del arte en murales

¹⁰ Expresión cultural del Hip Hop a través de los versos con ritmo

¹¹ Elemento que permite realizar música regularmente a través de consolas con acetatos de los que se toman otros géneros musicales para poder generar nuevas musicalidades.

¹² Demás elementos de la cultura Hip Hop: *Knowledge* (Conocimiento), *beat boxin* (estudio y aplicación del rapo en la producción musical, así como las emisiones online de la radio), *moda callejera* (estudio y aplicación de las tendencias urbanas y estilos), *lenguaje callejero* (estudio y aplicación de la comunicación de la calle), *Street Entrepreneurialism* (Emprendimiento Callejero)

Planteamiento de la problemática

La presente propuesta de investigación generó un acercamiento hacia los conocimientos de las y los hiphoppers que hacen breaking en la crew A xolo break y de manera individual con las B-girls y B-boys que habitan el Valle de México, a partir de entender su integración social como un elemento de reconstrucción ante sus procesos de autocuidado en la alimentación. Asimismo, se estudió la alimentación colectiva a través de su consumo, la cotidianidad, las dinámicas cotidianas de los integrantes, así como los límites o accesos que por sector social (jóvenes urbanos) les corresponden; todo esto relacionado con el discurso del *10mo elemento* de la salud y bienestar.

Por lo que el carácter normativo del discurso del 10mo elemento del Hip Hop salud y bienestar, implica examinar cómo este elemento promueve y establece normas dentro de la cultura Hip Hop en relación con la salud y el bienestar de sus participantes, tales como; promoción de un estilo de vida saludable, rechazo a comportamientos nocivos, liderazgo y responsabilidad comunitaria, educación y concienciación. La implementación de este discurso normativo, en la salud puede ser visto como una imposición de normas que pueden no resonar con todos los miembros de la comunidad.

El Hip-Hop¹³ ha estado influenciado por un sistema de productos de consumo que los medios de comunicación venden, si bien estos productos suelen promover un Hip-Hop más comercial ligado a la violencia y al consumo de drogas, sin embargo, existe otra parte de la comunidad Hip Hop la cual ha generado diversos procesos de consolidación comunitaria y de identidad en torno a la cultura Hip Hop, compartiendo características históricas de discriminación, segregación, y vulnerabilidad, sobre todo en procesos de migración. Todo ello ha permitido un accionar político, más ligado a un funcionamiento militante que circula solo dentro del Hip Hop, planteándose como alternativa de vida dentro de lo social (Spink, 1996).

La cultura Hip Hop no solo es una preferencia artística personal, sino que, es una parte importante de la construcción social, e identificación de quienes la ejecutan. En él se crean ideas, momentos e inclusive la pertenencia del espacio, que terminan por defender

¹³ Hip-Hop: forma de escribirse para identificar la diferencia de Hip Hop, con un guion (-) que separa las palabras, esto con la idea de identificar la parte comercial de dicha palabra.

como suyo aun cuando puedan ser espacios urbanos de calle, pues en estos espacios las y los hiphoppers se desarrollan de manera integral. Si bien el Hip Hop nace de la cultura afrodescendiente y latina, permite entender de dónde devienen no sólo los elementos artísticos de la misma, sino también con respecto a los ideales, posicionamiento político, consumo, diversos elementos culturales, tales como la alimentación. Siendo la alimentación un entramado de saberes y mecanismos tanto de resistencia como de control, que se establece la cultura alimentaria a través; patrones, conductas, que van a instaurar no sólo desde los procesos de socialización, sino también desde ordenes normativos, a nivel de instituciones que marcaran pautas para el consumo de estos.

De acuerdo con (González et al., 2023) en “Pathologizing Black Bodies”, cuando un sistema de poder permea con la política alimentaria, hay ciertos grupos poblacionales, que tienen más probabilidades de verse afectadas por desigualdades en salud y crisis económicas que las privilegiadas. Así mismo, el poder suele establecer hegemónicamente conflictos socioeconómicos y raciales, que terminan por patologizar la disponibilidad a los diversos sistemas alimentarios adecuados, por lo tanto, se puede considerar que las diferencias alimentarias y de salud son sistemáticas y no sólo individual. La patologización de los alimentos se produce a través de la creación de barreras estructurales sobre esa autonomía alimentaria de los pueblos, desde limitar accesos a alimentos adecuados y saludables, pero si colocar al alcance productos industriales que terminan por dañar su salud.

El Hip Hop deviene un fenómeno corporal que hace real al cuerpo portador de sentidos, tanto por su particular performance como cuando participa de un funcionamiento colectivo y se muestra en los intersticios de los espacios jurídicos, económicos y psíquicos que se conectan entre lo público y lo privado (Tijoux et al., 2012). Un primer elemento es su propio cuerpo, a partir de ahí se genera todo, objeto de creación y de experimentación. Por lo que al ser el cuerpo un elemento indispensable para la ejecución adecuada del Hip Hop, recae en él una serie de acciones que permiten establecer el bienestar. Por lo que para estudiar la alimentación hiphopper como proceso de autocuidado, se tuvo que tomar en cuenta las necesidades comunicativas en torno a las prácticas y reflexiones de los procesos de salud con los cuales se indaga y se respondió el planteamiento del problema.

Al inicio me pareció fascinante leer los documentos que hacían énfasis a la salud y bienestar como un elemento más de la cultura Hip Hop, sin embargo, la realidad es que sólo muy pocos espacios están trabajando entorno a fortalecer el 10mo elemento de salud y bienestar, el cual se compone por 6 pilares: alimentación a base de plantas, hacer deporte, jardinería orgánica, salud mental y sobriedad, activismo por los derechos humanos y justicia alimentaria. Aun cuando este discurso este hecho por algunos hiphoppers, si bien es un discurso que en muchas ocasiones no se conoce y no tiene relevancia en aquellos que ejecutan el Hip Hop, por lo que es de relevancia para dicha investigación explorar esos discursos dentro de las y los hiphoppers que realizan breaking.

La cultura Hip Hop no tiene por si sola un proceso de trabajo comunitario, en torno a la distribución del conocimiento, ni una sola forma de los saberes alimentarios, o bien de los cuidados del cuerpo o la difusión de los elementos artísticos que la constituyen, por lo que uno de los sucesos que se tomó en cuenta para el estudio, fue la reciente incorporación del breaking 2022 como un deporte olímpico, originando que se comenzara a ver a los ejecutantes como deportistas de alto rendimiento, permeando los discursos y acciones hegemónicas en las y los hiphoppers que realizan breaking, sin embargo, a nivel de campo se tomó en cuenta los discursos de resistencia, ya que las y los hiphoppers cuentan con sus propios saberes sobre los procesos de autocuidado y alimentación, que merecen ser registrados.

Preguntas de investigación

A partir de lo antes mencionado se presentan las siguientes preguntas de investigación, constituidas por una pregunta principal y tres secundarias:

Pregunta Principal:

- ¿Qué factores del contexto cotidiano de las y los hiphoppers que realizan breaking condicionan sus consumos materiales y simbólicos, los cuales determinan sus procesos alimentarios, de salud, bienestar, autocuidado y comensalidad?

Preguntas secundarias:

- ¿Qué cualidades materiales y simbólicas constituyen las bases de reconocimiento, identificación e integración de las B-girls y los B-boys entendidos como una identificación urbana?
- ¿Cómo se relacionan las prácticas y consumos cotidianos de los miembros de la crew, así como los B-boys y las B-girls, con los saberes alimentarios y los procesos de autocuidado propuestos por el discurso del 10mo elemento?
- ¿Qué prácticas de comensalidad, integración y reconocimiento entre las B-girls y los B-boys caracterizan un tipo de alimentación urbana?

Objetivos de la investigación

De las siguientes preguntas se desprenden los siguientes objetivos; el general y los secundarios.

Objetivo general:

- Aportar etnográficamente a la teoría de la alimentación, con un modelo analítico basado en la identificación urbana alimentaria, una condición social del cuidado y de la salud.

Objetivos secundarios:

- Describir los saberes y prácticas de las y los hiphoppers que hacen breaking, sobre su integración como crew e individuales y sus procesos de auto cuidado en la alimentación.
- Interpretar cómo se manifiestan y simbolizan los accesos y limitantes de los consumos cotidianos alimentarios.
- Implementar talleres participativos en los que se operativicen los hallazgos y se presenten la salud, autocuidado, alimentaciones, como parte del discurso del 10mo elemento de la salud y el bienestar.

Marco Histórico

La investigación es de relevancia para las áreas disciplinares de la antropología alimentaria y la nutrición, puesto que es un tema poco explorado y nuevo para la academia. La reciente incorporación del breaking como un deporte olímpico y su institucionalización, es algo de lo que se ha hablado poco y de lo que no se tiene registro, sumado a que el 10mo elemento de “salud y bienestar” es un componente que se incorpora al Hip Hop en los años dos mil, así mismo, no existen muchos estudios que aborden los saberes de autocuidado en la cultura Hip Hop, por lo que se vuelve necesario colocar los discursos y los saberes de las y los hiphoppers que realizan breaking, como parteaguas de su reconocimiento. Para ello haremos uso de un recorrido historiográfico sobre cómo se ha abordado la alimentación y la nutrición en las ciencias de la nutrición y la antropología.

La exploración que París Aguilar presenta en “Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la Alimentación Humana” permite generar una especie de recorrido historiográfico del tema, si bien es importante colocarnos a partir de como la nutrición ha sido generada, estudiada, y elaborada, como un punto de referencia ante los estudios de las alimentaciones urbanas, desde aspectos históricos y geopolíticos, ya que, como el autor plantea la necesidad de generar estudios geográficos de la alimentación, que no sólo estén encaminados meramente a describir cómo ha sido y es la alimentación en cada región de México y del mundo, sino desde una visión más amplia de la alimentación (Aguilar, 2013).

Los estudios de alimentación a mediados del siglo XX se centraban en atención del problema en el consumo alimentario y su relación con sus efectos sobre la nutrición y la salud, lo que, por supuesto no representaba una visión errónea, en la que se descuidaban aspectos de la tradición y la historia cultural de la complejidad social, y de las prácticas de la alimentación entre los grupos, especialmente indígenas. De acuerdo con (Peláez,1997), los estudios que se han llevado a cabo en México han sido dispersos y desiguales, desde la década de 1980 hasta la actualidad.

La multifactorialidad del problema de la alimentación ha llevado a la antropología a proponer puntos de vista que intentan convocar la atención de varias disciplinas. Tal es caso de Igor y Valeria de Garine (1998), quienes junto con Luis Alberto Vargas (Garine & Vargas, 1997) han elaborado propuestas de metodología de investigación, la principal vinculación

que se advierte es con las áreas de ciencias de la salud, tales como la epidemiología, la medicina y otros campos de conocimiento, las cuales permiten hacer una base metodológica para aquellos profesionales que hacemos dichas vinculaciones entre las ciencias, por lo que es de importancia las revisiones de las mismas.

Si bien la nutrición ha abordado a la alimentación urbana desde una perspectiva demográfica y epidemiológica, en la que se plantean aspectos de urbanismo acelerado como resultado de la pobreza, así como, deficiencias alimentarias en la población, estudiando el fenómeno desde la vulnerabilidad que genera vivir en la urbe, justificando que existe dependencia y dificultad para la adquisición de los alimentos (Del Ángel-Pérez & Villagómez-Cortés, 2013), sin embargo, los estudios de nutrición no suelen tomar en cuenta elementos sociales y culturales de manera integral en los entornos alimentarios urbanos, por lo que, es de importancia la incorporación a las maneras de acercarse y abordar los fenómenos alimentarios.

El Hip Hop deviene un fenómeno corporal que hace real al cuerpo portador de sentidos, tanto por su particular performance como cuando participa de un funcionamiento colectivo y se muestra en los intersticios de los espacios jurídicos, económicos y psíquicos que se conectan entre lo público y lo privado (Tijoux et al., 2012). Un primer elemento es su propio cuerpo, a partir de ahí se genera todo, objeto de creación y de experimentación. Si bien la cultura Hip Hop los y las hiphoppers comparten ciertos aspectos en torno a la corporalidad, y elementos de distinción a través de elementos como: Street fashion (moda callejera), Street Language (Lenguaje Callejero), Street Knowledge (Conocimiento Callejero) elementos que permiten entender esas diferenciaciones y pronunciamientos colectivos.

En Estados Unidos se ha podido observar la convocatoria a través de eventos de Hip Hop en donde se promueven conductas positivas, y se fomenta una educación sexual más saludable, de acuerdo con los autores de “Una revisión de las intervenciones basadas en el hip hop para la alfabetización en salud, los comportamientos de salud y la salud mental”, en donde planteaban que las y los niños y adolescentes afroamericanos experimentan una carga indebida de enfermedades para muchos resultados de salud en comparación con sus

pares blancos. Concluyendo que el número de estudios experimentales de intervención de Hip Hop es limitado (Robinson et al., 2018).

De acuerdo al estudio de “Perspectiva de salud y enfermedad en un grupo de jóvenes pertenecientes a la cultura urbana hip-hop en la ciudad de Bogotá”, la autora Laura Coy, indica que las y los jóvenes Hip-Hopas, manifiestan semejanza en la forma de pensar con el resto de los jóvenes de su edad respecto a los temas de la salud y la enfermedad, factor que reduce la posibilidad de asistir a la atención médica, también manifiestan estar conscientes del concepto de salud, pero tienen una percepción deficiente de los sistemas de salud, así mismo reconocen una relación entre la salud y la cultura Hip Hop, tomando en cuenta este punto como elemento para ejecutar sus expresiones artísticas de dichos elementos (Coy, 2011).

La reconfiguración alimentaria, es inevitable, pero, debido a que la urbanización capitalista neoliberal funciona a través de estructuras que se benefician de esta reconfiguración alimentaria, se vuelve necesario una conciencia entre la sociedad, que se reconozca la mirada que privilegia al capitalismo y con ello la desigualdad, así mismo, que se compartan condiciones sociales y que apartir de ello se pueden generar alianzas hacia elementos como la agricultura urbana, sobre todo entre aquellos que desde su proclamación se generan discursos de resistencia, tal es el caso de la cultura Hip Hop. Puesto que la cultura Hip Hop surge desde la resistencia, la diversidad de actores que la componen en espacios urbanos, que convergen en una estética, lenguaje, discursos específicos de dicho espacio urbano y de su proclamación a través del arte, como movimiento artístico cultural, apuesta por generar transformaciones sociales, a partir del arte como acto un político, sin embargo, a raíz de que el breaking se convierte en el 2022 es considerado un deporte olímpico, se vuelve necesario entender este mundo, a través de lo cotidiano y por lo tanto su posicionamiento frente a lo alimentario como parte de lo que los rodea y los identifica.

Michel de Certeau et al. en su obra en dos volúmenes “la invención de lo cotidiano” (Certeau, 2000) , desarrolla toda la conceptualización respecto a la importancia como postura crítica, tiene el ubicarse en una perspectiva histórica del sujeto, como productor de diálogos significativos con su entorno cultural. Por lo que esta revisión teórica permite

justificar y entender mi posición ante la investigación con las alimentaciones urbanas en el Hip Hop.

Si bien la cultura Hip Hop nace a raíz de cambios sociales y políticos de crisis industriales y petroleras de los años setenta en New York, cambios que afectaron la economía global y agudizaron las brechas raciales y de clase en las diferentes partes del mundo (Henderson, 1996) . En Estados Unidos los asentamientos donde la población migrante en específico las poblaciones afrodescendientes y latinas, estaban manifestadas por la desigualdad, la falta de oportunidades y la violencia sistémica, así como las políticas ineficientes de atención socioeconómica a poblaciones vulnerables hizo que se incrementaran las problemáticas en estos barrios periféricos, generando con esto opresiones, sociales, económicas e incluso alimentarias, patologizando el acceso a una alimentación sana, así como, otros tipos de opresión, en materia de salud, educación y vivienda, debilitando y desestabilizando a estas comunidades vulnerables (Freeman, 2007).

Sin embargo, la visión que hay entre la cultura Hip Hop y su estrecha vinculación con la alimentación, se resignifica apartir de que, mediante ella, permite formular otras líneas de saberes, de identificación y reconocimiento, tales como, la identidad afrodescendiente en América y que los mismos hiphoppers han planteado en algunas expresiones artísticas como el rap. La comida y la música vistos como objetos de representación interconectados, han resignificado a la comida como un elemento de autenticidad y comodidad, así como símbolos de consuelo, fuerza y paz, que establecen elementos de identidad en una población usualmente discriminada. De acuerdo con (Bunzey, 2020) , la comida soul o del alma, es vista para algunos hiphoppers como sinónimo de identidad negra cuyo sonido no sólo está conectado a, sino que se define por representaciones de la ciudad y que conecta *soul food* con sus contextos urbanos sureños particulares.

Es importante hacer una conexión entre la historia de México con respecto a cómo se conceptualiza la alimentación y el Hip Hop, a pesar de los diversos discursos implementados dentro de la misma cultura, y como estos elementos permean en los saberes de quienes lo ejecutan.

Marco Conceptual

Alimentación como proceso sociocultural

De acuerdo con Barthes la alimentación es vista como un sistema de comunicación, el cual no sólo tiene injerencia en los elementos cuantificables y biologicistas de las ciencias de la nutrición y de la estadística, va más allá, es un complejo sistema de signos, un cuerpo de imágenes, un protocolo de usos, situaciones y comportamientos específicos en torno a la comida, que permiten establecer campos semánticos de comunicación (Barthes, 2006).

De acuerdo con Haro Encinas el autocuidado es la denominación a toda la serie de prácticas centradas en aspectos preventivos y de promoción de la salud, dejando dentro del término de autoatención a las acciones relacionadas con los eventos de enfermedad y recuperación (Haro, 2000).

Dentro de la cultura Hip Hop se encuentra el décimo elemento: Health & Wellness (Salud y Bienestar) elemento que promueve los principios de la alimentación a base de plantas, la jardinería orgánica, el buen estado físico, la salud mental, la justicia alimentaria y el activismo por los derechos de los animales, englobando aspectos de salud, bienestar físico e ideologías encaminadas al cuidado personal y ambiental (hiphopisgreen, 2024).

La Comensalidad como categoría de análisis, permite entenderse, a partir de que los alimentos transmiten mensajes o posean mensajes simbólicos, que determinaran las sociedades a través de su comensalidad (formas de comer), así mismo, otra categoría de análisis planteada por Harris es el de la colectividad, como aquel aspecto en el que la comida debe nutrir el estómago colectivo antes de poder alimentar la mente colectiva (Harris et al., 1999).

La alimentación desde la colectividad, de acuerdo con (Maffesoli, 1990) la comida en grupos permite ser un espacio de expresión, sociabilidad e igualdad, en el que la comida es uno de los referentes para generar un sentido de identidad de un colectivo respecto a lo que come.

La ciudad como espacio de diversidad alimentaria

La Zona Metropolitana del Valle de México o también denominado Valle de México, es el centro económico, político y cultural de México. El valle de México abarca alrededor de 7

866 km² y comprende las 16 delegaciones del Distrito Federal, 59 municipios del estado de México y un municipio del estado de Hidalgo. La Ciudad de México es la sede del gobierno federal, y el centro urbano de la zona metropolitana (ODCE, 2015).

Manuel Castells menciona que la ciudad es un espacio construido, una especie de ideología que ya está solidificada. La ciudad es una fuente de creación o de decadencia, en donde las desigualdades se presentan y lo urbano reproduce los discursos de poder. Describiendo con ello una serie de espacios y las relaciones del humano con ellos, tales como colocar al barrio como un espacio de colectividad y apoyo, o la interacción de los habitantes y la periferia (Castells, 2014).

De acuerdo con Michel de Certeau, las prácticas cotidianas permiten entender otras formas de espacialidad, así como las tácticas y estrategias de quien habita en las sociedades y las colectividades, quienes improvisan sus acontecimientos, pero también estas divisiones de grupos generan modelos políticos y modelos clasificatorios, por lo que, la cotidianidad permite entender las formas de analizar, las maneras de emplear ordenes económicos y aspectos de resistencia social por parte de los sujetos (Certeau, 2000).

Michel Maffesoli conceptualiza la *fuerza colectiva*, como aquella que permite entender a las sociedades a partir de la cotidianidad de los sujetos, como un elemento de representación de dicha colectividad, existiendo una pulsión colectiva que mantiene esa sobrevivencia social y de resistencia, creada por predominio empático de sociabilidad y sensibilidad colectiva que permea casi todos los ámbitos de la vida social de los integrantes de dichas agrupaciones (Mafessoli, 2004).

Los grupos urbanos juveniles: identificación, sociabilidad y responsabilidad colectiva

Maffesoli plantea el concepto de *tribus urbanas* para hablar de aquellos grupos urbanos juveniles que parten de la diversidad urbana, pero logran articularse y cohesionarse mediante un conjunto de elementos materiales y simbólicos, que los integrantes de dichas agrupaciones comparten, los cuales se caracterizan y legitiman por principios internos a ellas (Mafessoli, 2004).

Las juventudes comparten estéticas y convivencias basadas en emociones, afectos, símbolos, gustos y espacios que les permitan *identificarse* con algo aparentemente estable y

ante la pluralidad de formas casi desarticuladas de lo urbano (Maffesoli, 1992) , lo que resulta operativo para el análisis de sus formas alimentarias como resultado de su cotidianidad, la relación con los otros (sujetos, objetos e instituciones) y la influencia de la comunicación mediática.

Los grupos urbanos juveniles por identificación, son aquellas colectividades ubicadas contextualmente que se organizan y reconocen entre sus miembros más allá de la edad, lo hacen mediante modos de vida social compartidos que deviene en significados, prácticas, relaciones, estéticas y lenguajes; es por eso que su vestimenta, el consumo de programas o medios de comunicación, el tipo de música que escuchan y producen, el tipo de comida que se ingesta, los espacios en donde se socializa, e incluso creencias religiosas, afinidades políticas y comportamientos, son elementos a considerar en la implementación de modelos de salud y bienestar que parten de un todo homogéneo y predeterminado por genética.

La identificación alimentaria: la forma social de la alimentación

De acuerdo con (Maury, 2010) , la práctica social de la alimentación está constituida por espacios y relaciones en los que los comensales dan sentido simbólico al acto de comer, analizar un solo tipo de alimentación en las urbes resulta una propuesta muy apresurada. Por lo que se contempla que la cultura Hip Hop es una de las muchas realidades que conforman lo urbano a partir de la diversidad y las posibilidades de identificación, agrupándose a través de crews y desarrollando cotidianidades compartidas que brindan fuerza a las formas particulares de cohesión; es así que el compartir gustos, afinidades, talentos y reconocimientos coadyuva a la concreción de sociabilidades en las que la comensalidad y los temas relacionados al deporte, la salud, el cuidado del cuerpo y el bienestar personal se combinan con los principios ideológicos del Hip Hop.

La identificación alimentaria como un modelo descriptivo de análisis, permite entender las formas colectivas de comensalidad en las urbes a través de categorizar las prácticas centradas en aspectos preventivos y de promoción de la salud mediante la comensalidad; los alimentos transmiten mensajes y poseen mensajes simbólicos que determinaran a las sociedades y los sentidos relacionados a sus usos, consumos, jerarquías, accesos, limitantes y estrategias, lo que brinda particularidad al acto de comer, así, para la

cultura Hip Hop, el 10mo elemento de la “salud y bienestar” es el punto de partida para una comprensión y aplicación más amplios en torno a las formas alimentarias urbanas, así como los procesos compartidos y de corresponsabilidad del cuidado colectivo.

Metodología

El estudio se enmarcó en una investigación de tipo cualitativo. Para fines de la investigación se realizó el levantamiento de: notas de campo, observación participante, metodología del Cypher, así como la elaboración de entrevistas a dos B-boys y una B-girl. Durante los meses de septiembre a noviembre se trabajó con la crew A xolo break y para el mes de abril se realizaron trabajos colectivos y entrevistas con B-Boys y B-girls que no pertenecen a ninguna crew, ubicados en el Valle de México.

Para el trabajo con la crew A xolo break se partió de la jerarquía que se establece al interior de la crew, solicitando el acercamiento y el planteamiento de la investigación las figuras metodológicas de contacto a través del líder o los líderes, quienes marcan las pautas para lo que se hace o no dentro de la crew, por lo que fue de importancia generar un acercamiento informal pero constante con los líderes, quienes figuraron como sujetos claves, al ser los representantes de dicha crew, por la relevancia de sus cargos colectivos. Los sujetos de poder dentro de la crew, denominados como líderes, son aquellos que ejecutan y establecen el orden como tomadores de decisiones, pero a la vez son figuras de cuidado y respeto para el resto de los integrantes en donde se legitima su rango jerárquico. Aun cuando muchas de las dinámicas establecidas son de manera horizontal y colectivas, existen estas figuras de poder que permiten generar lineamientos en el interior de la crew, tales como definir y gestionar lo que se requiere hacer en términos institucionales y formales dónde existen lineamientos a seguir dentro de la estructura, tales como el breaking, visto un deporte de alto rendimiento, y separando los aspectos de convivencia, filosofía e ideología como crew, así como cultura Hip Hop, en los que no se les puede obligar a seguir, sino solo invitarlos a ser parte de.

Las unidades de análisis fueron aquellos y aquellas hiphoppers que pertenecen a la crew A xolo break, pero sobre todo en los B-boys y las B-girls que aceptaron participar en las entrevistas y en la elaboración de los diversos talleres de Acción Participativa. Las variables discursivas para las entrevistas se seleccionaron a priori de los tipos sociales,

sobre todo que fueran hiphoppers que realizaran breaking, con los atributos de sexo: hombre/ mujer; grupo de edad: de 18 a 35 años; ubicación geográfica: Valle de México; Ciudad de México y Estado de México. Por lo que a partir de ello se establecieron encuentros informales, previos al trabajo de campo, como parte del proceso metodológico con las y los hiphoppers, para la crew A xolo break a lo largo de los meses de agosto, septiembre y octubre del 2023, y en la realización de las entrevistas y los talleres, con los B-boys y las B-girls en el mes de abril y mayo de 2024, en el que se solicitó permiso a cada uno de ellos para generar dicha investigación.

Durante el trabajo con la crew A xolo break y previo a la elaboración de entrevistas, a manera de retribución, se estableció tanto encuentros informales, así como talleres pilotos, la toma de mediciones de cada uno de los integrantes de la crew A xolo break con el objetivo de que reconocieran su cuerpo y lo que lo constituye, así mismo, ser parte de la convivencia entre los miembros de la crew, en otro momento se realizaron opciones saludables para consumir frutas y verduras mediante la elaboración de gomitas sin azúcar.

Se realizaron los siguientes puntos metodológicos:

- Trabajo de campo con la crew A xolo break:

Trabajo previo, en los meses de septiembre a noviembre de 2023, a través de encuentros informales con la crew A xolo break y talleres pilotos.

- Trabajo de campo en el Valle de México:

En donde trabajé con la realización de dos entrevistas a B-boy Pickles y B-boy Huevo y una entrevista a la B-girl Perla, así como registro de observaciones focales, talleres de Acción Participativa, y revisiones bibliográficas sobre el tema, para contrarrestar y validar la información.

- Procesamiento de datos:

La sistematización de las entrevistas, observaciones focales y notas de campo, así como la interpretación de datos con base en la literatura pertinente revisada en el período anterior.

- Redacción de tesina:

Avances propios y reflexión de lectores.

- Se replanteo utilizar la metodología del cypher

Enfoque metodológico-Producto de su investigación

La presente tesina etnográfica comprendió las alimentaciones urbanas hiphoppers, a partir de entrelazar entrevistas y charlas informales con B-boys y B-girls. Las referencias sociales y culturales de lo local y lo global, ya que, mediante este ejercicio reflexivo se entendió la diversidad alimentaria, sin presuponer una manera ideal de la alimentación. Se generó un acompañamiento con las y los hiphoppers a partir de sus tiempos, espacios y dinámicas de socialización, comensalidad y autocuidado, factores considerados centrales para la planeación y realización de talleres de Acción Participativa, así como producción de conocimientos colectivos y como prácticas para hacer comunidad.

Desde mi formación académica como nutriologa y salubrista, reflexioné las metodologías clínicas que permiten el entendimiento de las alimentaciones urbanas desde la antropología alimentaria, aportando conocimientos entorno a las formas de alimentación, reconocimiento de saberes de autocuidado, y mecanismos de salud mediante las formas de alimentación. De igual manera, los talleres participativos permitieron promover el aprendizaje colectivo e individual, a la vez que generaron información valiosa y espacios de trabajo de participación con las y los hiphoppers que realizan breaking en condiciones equitativas. La participación colectiva ayudo a articular la planificación de propuestas, la gestión de recursos, la ejecución de actividades y la evaluación de proyectos construidos desde, por y para los hiphoppers (Maldonado & Soliz, 2012).

La cultura Hip Hop no tiene por si sola un proceso de trabajo comunitario, en torno a la distribución del conocimiento sobre la cultura Hip Hop, así como una sola forma de los saberes alimentarios, de los cuidados del cuerpo y/o la difusión de los elementos artísticos que la constituyen, por lo que esta estrategia de talleres de acción participativa, fueron una gran herramienta, para subrayar la importancia de contextualizar las formas de alimentación y sus procesos de cuidado.

De acuerdo con Soriano, Carrascosa, et. al, 2012 Es importante tomar en cuenta el principio de reciprocidad, que sugiere la relación entre sujetos de intercambio, pero más

que una simple relación entre sujetos, ésta se enmarca en los intercambios cognitivos, éticos y morales, que permiten al investigador social y al sujeto investigado apreciarse el uno para el otro como iguales (intercambios económicos se excluye). El “yo” como investigador social, no es diferente dentro de las dinámicas metodológicas de la investigación-acción-participativa del “otro”, como sujeto investigado, el principio de reciprocidad suscribe un principio de igualdad, una relación horizontal entre el investigador y el investigado.

Durante el trabajo de campo se replanteo en elemento metodológico, permitiendo generar una metodología más cercana a lo que las y los hiphoppers reconocen, un cypher. Los cyphers existen desde el nacimiento del breaking y en ellos los *breakers*¹⁴ siempre han tenido la libertad para bailar a su aire. Un cypher es cuando los B-boys y las B-girls forman un círculo y, uno tras otro, bailan en el centro. A la acción de bailar en el cypher se le llama “to cypher” o “cyphering”. A diferencia de las batallas organizadas, en un cypher hay muchas menos restricciones. Es algo que nace de manera espontánea y para ello lo único que necesitan los breakers es un espacio físico en el que se comparte de manera amable lo que traes respecto a conocimiento y habilidades. El círculo es un lugar abierto a todo el mundo, en el que caben veteranos y principiantes, gente con mucho nivel y aquellos que apenas han empezado. Simplemente se puede compartir y entrar en el cypher todas las veces que quieras durante el tiempo que dure.

Por lo que esta forma de compartir e interactuar de forma colectiva es algo que las B-girls y los B-boys conocen de forma natural, ya que pertenece a la misma cultura, esta metodología fue utilizada para la elaboración de las preguntas y los grandes temas que se trabajaron, una especie de grupos focales, en donde se pueden obtener información sin que se generara una tensión, como podría ser en el caso de las entrevistas a profundidad.

Técnicas e Instrumentos

Se realizó las observaciones de campo por cada intervención, así como notas de campo, generando a su vez análisis discursivos de tres entrevistas.

¹⁴ Breakers: forma para denominar a aquellos que realizan breaking y conjuntar la denominación de B-boys con B-girls.

Técnicas: Los datos procedieron de entrevistas semiestructuradas, estilo podcast al que se le nombro “cotorreando los taco de pastor”. Se habló de los acontecimientos o de las personas, que influyeron en ellos tales como compañeros, parejas, familia, así como acontecimientos previstos, para de ver de qué manera las formas más individuales de la o el hiphopper y de los colectivos, a traviesan las formas estructurales o cosas importantes colectivas. Me permitieron reconocer de qué manera el o la hiphopper ha estado involucrado en una serie de factores tanto espaciales como de territorio se le han sido asignados y desde ahí él o ella respondió.

Esta investigación observó y conoció los procesos de autocuidado dentro de la cultura Hip Hop desde la participación activa y colectiva, colocando la importancia de mi locus de enunciación como hiphopper y aprendiz de breaking, así como sujeto en prácticas de comensalidad y autocuidado, en la que se evidencio la proclamación del 10mo elemento de “salud y bienestar” como un símbolo de autonomía y resistencia en la toma de decisiones sobre salud. En este análisis se consideró tanto la dimensión objetiva como la dimensión subjetiva, es decir, tanto las prácticas de autocuidado de las y los hiphoppers, como los discursos que ellos tienen sobre el 10mo elemento de “salud y bienestar” dentro y fuera del Hip Hop.

Las historias de vida colectivas permitieron analizar los hechos y acontecimientos sociales en que intervienen las instituciones e individuos, ubicados en determinados procesos económicos, políticos y simbólico-culturales. Jorge Aceves, menciona que las historias de vida, nos permiten visualizar los espacios (territorios o lugares de experiencia), la intensidad (las experiencias), el sentido (aspecto simbólico, o cultural de la vivencia), la trascendencia (impacto de los universos sociales) y la pertenencia social (formas de insertarse a la experiencia colectiva o bien las formas de asumirse socialmente), que se decanta por aquellas personas que son actores sociales, es decir, que atribuyen un significado y finalidad a sus acciones (Aceves Lozano, 1991), en este caso, las alimentarias urbanas.

CAPÍTULO I Bases teóricas de la identificación alimentaria en contextos urbanos

Introducción

Este capítulo habla de alimentación no sólo desde el punto de vista de la nutrición y la salud, sino desde las ciencias de la antropología, en el que se desarrolla los elementos teóricos conceptuales entorno a la alimentación, así como los procesos de autocuidado y salud, relacionados con lo urbano, los hiphoppers que realizan breaking y la cultura Hip Hop, cada uno de ellos desarrollo en si su propia discusión, como base para desarrollar una propuesta desde la perspectiva de la alimentación, por lo tanto en un primer momento la alimentación es concebida desde cuatro grandes elementos; comensalidad, vida social de los procesos alimentarios, el 10mo elemento “salud y bienestar” como parte de la cultura Hip Hop, cuidado y autocuidado.

Asi mismo, en un segundo momento se desarrolla la definición de alimentación desde la cualidad de lo urbano, vista como un modo de vida, desde la modernidad en lo político-económico, analizando y colocando sobre la mesa la implicación que tiene el hecho de definir el trabajo en una ciudad moderna y Cosmopolitan como lo es la Ciudad de México, parte de la diversidad y la heterogeneidad de la misma, en torno a los procesos alimentarios de las y los hiphoppers que realizan breaking, como grupos sociales que se anclan a micro sistemas alimentarios diversos, esto, con la idea de analizar los elementos antes teorizados, que entran en conflicto por los modos de vida desiguale y diversos.

En un tercer momento esa discusión anterior se aborda desde la conformación de estos grupos, a los cuales se les denomina grupos urbanos juveniles, grupos de disidencia social, como resultado de las desigualdades en este tipo de urbes. Asi mismo desarrolla una discusión teórica conceptual sobre los grupos urbanos juveniles y los procesos de identificación a través de la alimentación, como elemento de cuestión de los elementos anteriores. Siendo las bases para desarrollar la identificación alimentaria como una propuesta social de sistema alimentario para la teoría clínica, desde una perspectiva social de la alimentación.

Alimentación como sistema de comunicación sociocultural

La alimentación humana es parte de la concepción de la nutrición, entendida esta como un proceso celular en el que interactúan factores tanto genéticos como ambientales, de la alimentación. Desde el área de la nutrición, la alimentación es vista como; el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante la cual, el cuerpo obtiene del ambiente los nutrientes necesarios para los aspectos intelectuales, emocionales, estéticos y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena (Sánchez et al., 2019).

Si bien las definiciones realizadas desde los pronunciamientos hegemónicos contemplan y categorizan en el término la diversidad del proceso alimentario, sin embargo, difícilmente se piensa en la diversidad alimentaria en términos culturales y sociales antropológicos, ya que se establecen lineamientos y tendencias lejanas a las múltiples realidades sociales de lo que se debe entender como alimentación saludable, colocando en ese ideal, ciertas características tales como; el consumo equilibrado de los grupos de alimentos; frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales, indicando el ideal de porciones y porcentajes en la ingesta calórica, promoviendo lactancia materna, sobreponiendo el consumo de ciertos alimentos por sobre otros, etcetera, sin embargo, regularmente no suele proponerse o promoverse aspectos sociales, económicos y culturales adecuados a cada espacio social.

Una de las propuestas conceptuales que abonan a promover dicha adecuaciones sociales y culturales, es la de Paris Aguilar, quien define a la alimentación humana como un fenómeno complejo, abordado desde una perspectiva sociocultural de la actividad humana, desde la complejidad biológica, social y cultural (Paris Aguilar, 2014). Es importante mencionar que esta perspectiva se ve desde el área de la antropología alimentaria, como parte de un todo. Existen diferentes formas de teorizar la alimentación como un proceso sociocultural. Dentro de ellas se encuentra el estructuralismo, a través de los elementos de la semiología, la cual permite explicar a la alimentación como un sistema complejo, dentro de una estructura social comunicativa.

De acuerdo con Barthes la alimentación es vista como un sistema de comunicación, el cual no sólo tiene injerencia en los elementos cuantificables y biologicistas de las

ciencias de la nutrición y de la estadística, aun cuando se ha visto en las ciencias sociales como un hecho tribal, este va más allá de un complejo sistema de signos, un cuerpo de imágenes, un protocolo de usos, situaciones y comportamientos específicos. Puesto que no sólo indica elementos de la ingesta como elemento que nutre al cuerpo, sino constituye rituales, simbolismos, y fases sociales y sus identidades (Barthes, 2006).

De acuerdo con esta teoría la alimentación como sistema de comunicación, estará constituida por diversos elementos del hecho alimentario, tales como; las costumbres culinarias en relación a los grupos sociales, la alimentación de la vida cotidiana versus las comidas festivas, los ritos de hospitalidad, entre otros, dejan de ser simples objetos de consumo o prácticas cotidianas para conformarse en un conjunto de signos, desarrollados mediante un conjunto de elementos, tales como; las palabras vistas como los ingredientes alimentarios, los cuales establecen ciertas reglas gramaticales, mediante; recetas, transformaciones, formación de platos, cocinados, entre otros, así mismo, se encuentran los elementos sintácticos, como: el orden de ingesta, la composición de menús, así como, los elementos retóricos, como aquello que se “puede decir” y lo que “no se puede decir” de la comida que se come y lo que se dice con la comida (Barthes, 2006).

Estos diversos elementos del hecho alimentario permiten entender a través del sistema de lenguaje el concepto de comensalidad, el cual proviene el hecho de comer y beber de manera colectiva, alrededor de la alimentación social. Siendo este un espacio simbólico en el que el grupo social comparte y transmite a través de los alimentos y las bebidas sus valores y sentidos sociales, es decir su identidad cultural. En la comensalidad se establecen y se refuerzan las relaciones que sostienen a los grupos sociales, en este caso uno de los elementos principales o de mayor injerencia es el entorno familiar, puesto que ahí suele ser el primer espacio en donde se comparte la alimentación, la cual termina incurriendo en la sociedad, permitiendo abarcar a la alimentación desde las dimensiones de lo social y lo cultural (García, 2014).

Por lo que la comensalidad como espacio simbólico, permite llevar un proceso en el que el alimento es considerado desde el conjunto de nutrientes y a la comida como un hecho social y comunicativo, en el que los grupos sociales comparten y transmiten su identidad cultural, ya sea de manera individual o colectiva. En la medida en la que estos

procesos de comensalidad se realizan de manera colectiva, el lenguaje se vuelve mucho más complejo, ya que se suman muchos más componentes al sistema de comunicación, no solo se ve como el acto meramente exclusivo de compartir los alimentos, sino como una serie de experiencias, elementos simbólicos, grupos sociales, historias no reconocidas, procesos políticos y sociales que englobaran el proceso de comensalidad de forma colectiva.

En este marco de análisis se presenta a la alimentación como sistema de lenguaje en el que se genera intercambio de palabras y discursos, si bien, la comida abre y cierra las culturas, de manera puntual, ocasional o parcial, e incluso rápida, sin embargo, los procesos de cambios alimentarios suelen ser más lentos, ya que los préstamos alimentarios, como los préstamos lingüísticos¹⁵, acaban modificando sólo relativamente sistema sociocultural cotidiano y complejo. Las personas no sólo comen por obtener los nutrientes de los alimentos, sino por aquellos elementos simbólicamente contruidos por las historias comunes que se encuentran en los alimentos culturalizados, a través, de la compatibilidad, la conveniencia, ajuste y expresión de identidad, de acuerdo con una serie de códigos referentes a valores, reglas y símbolos, como un modelo de un área cultural y lingüística (Barthes, 2006).

Dentro del conjunto de códigos alimentarios, existe asimismo la contradicción entre el lenguaje y las reglas establecidas en esta serie de códigos, entre bueno/malo, o bien entre el placer/salud, donde el lenguaje se contradice y sobrepone una cosa sobre la otra, y los discursos pueden ser uno y las expresiones en la comensalidad otros. A nivel de campo las y los Hiphoppers mantienen dentro del sistema una diversidad alimentaria, en el que sobrepone el discurso hegemónico de la alimentación de un deportista de alto rendimiento, a comensalidades elegidas desde lo placentero de la salud. Tal es el caso del consumo de refrescos como la *coca cola*, la cual funciona como un elemento de convivencia, de placer o gozo, así como, de recarga de energía posterior al desgaste calórico y energético del entrenamiento, permitiendo con ello a la vez, la unión de la crew, ya que, la comida y de manera específica esta bebida, permite compartir de manera colectiva un espacio y una serie de códigos alimentarios al finalizar el entrenamiento.

¹⁵ Préstamo lingüístico: a la palabra que se incorpora a una lengua procedente de otra.

Si bien como ya se ha postulado la alimentación se le considera una fuente de placer que lleva a los individuos a seleccionar ciertos alimentos específicos, a partir de pautas y patrones socioculturales, que se modifican de acuerdo al entorno social en el que se ubique la persona o el colectivo (Domínguez et al., 2008). En este sentido, la alimentación cumple con una función social primaria, que implica; regular estructuras y valores culturales, es considerada como un suceso compartido que refleja bienestar social y colectivo, visto desde las diversas reconfiguraciones alimentarias y culturales. Por lo tanto, la comida ofrece una oportunidad de interacción y es un vehículo para manejar las relaciones sociales (Riquelme y Giacoman, 2018). La vida social de los alimentos nos permite entender esos roles y relaciones sociales que tienen los alimentos y las bebidas en la cotidianidad de las personas, en esa dimensión simbólica que las personas colocan en ellos, lo que expresan que es y para quién, pautas y patrones socioculturales que permiten mantener las formas culturales de una sociedad.

La alimentación es ese entramado de categorías y elementos que van a permitir y recaer en un proceso bienestar para el cuerpo y de salud. Si bien, la salud ha sido un concepto esencial para desarrollar el bienestar humano, definido de distintas maneras a lo largo de la historia, de acuerdo con la OMS “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1990), dicha definición ha estado en constante transformación a lo largo del tiempo, para contemplar diversos elementos de la misma y ampliando sus componentes. Por lo que, esta postura permite visualizar aspectos desde la salud, el cuidar el cuerpo, protegerlo del clima, incorporar ciertos alimentos a la dieta, que sin duda es uno de los primeros vestigios del autocuidado. De acuerdo a algunos autores este conjunto de procesos de autocuidado se instaura en el humano históricamente dentro del sistema cultural.

Por otro lado, el bienestar ha sido definido por la OMS como el estado en el que “una persona puede realizar sus propias habilidades y puede hacer frente a factores que pueden perturbarla”, si bien el bienestar está estrechamente relacionado con el cómo las personas se cuidan a ellas mismas. Diferenciar los conceptos de cuidado y de autocuidado permite entenderlas como actividades distintas de la vida cotidiana las cuales son realizadas por las personas y/o grupos sociales dentro del cuidado de la salud, ello con el fin de evitar

daños. Si bien, el concepto de cuidado de acuerdo a la OMS hace referencia a una cadena de acciones y comportamientos destinados a mantener, mejorar o bien restaurar la salud y el bienestar de las personas. Enfocada en numerosas acciones que abarcan desde la atención médica hasta el autocuidado, así como la promoción de estilos de vida saludables. Desde una mirada cultural el cuidado, comprende a esa actitud humana que es inseparable y propia del mismo (Organización Mundial de la Salud, 2018). En términos históricos, desde el origen de la humanidad todos los seres humanos se han cuidado. Por lo que, no es posible homogeneizar el cuidado, siendo muy particulares de acuerdo a las cualidades, valores y aspectos que cada cultura le da.

Desde la perspectiva antropológica, cuidar es una actitud antropológica antes que una técnica, dentro de la teoría del cuidado es Leininger quien principalmente estudia los distintos niveles del cuidar, lo importante es entender y aplicar cuidados coherentes con cada cultura, respetando sus modos de vida, sus creencias, así como sus preocupaciones, todo ello con el fin de mantener o recuperar su bienestar, enfrentar también la muerte. indicando lo siguiente; los humanos son seres que no se pueden separar de su cultura, de su estructura social, y de su concepción del mundo, de su trayectoria de vida y del contexto de su entorno. Teniendo diversos niveles a desarrollar; el nivel uno; en donde se desarrolla a través de la estructura social, definido por la cultura, nivel dos; significados y expresiones de los cuidados, abordados desde la antropología y la enfermería, el nivel tres; promueve un trabajo multidisciplinario e integral, nivel cuatro; cuidados de enfermería de forma holística. De acuerdo con esta teoría la enfermería en este caso, es ese puente entre el cuidado más cotidiano con lo profesional, buscando no contradecir los saberes de la población con los científicos, ya que en el momento de la contradicción se puede perder la credibilidad respecto a los saberes de los profesionales de la salud (Leininger, 1995).

Por otro lado, de acuerdo a Luz María Arenas desde la antropología diversos autores plantean un concepto más amplio en términos de autocuidado, puesto que el autocuidado visto desde una mirada biologicista, se plantea que para llegar a él, se requiere de un mínimo de escolaridad y tiempo para apropiarse del conocimiento del cuerpo humano y del proceso de salud enfermedad, en cambio la auto atención incluye un proceso de auto diagnóstico y atención de la misma persona o su mismo grupo social, no sólo determinada

desde la medicación, sino distintas actividades de la vida realizadas por el individuo y su entorno social, incluidas la alimentación, limpieza, higiene a través de cuidar el cuerpo, la ropa y la vivienda, la curación y prevención de enfermedades (Arenas-Monreal et al., 2011).

En el caso a analizar damos cuenta de que las y los hiphoppers tienen elementos sociales individuales y colectivos para procesos de cuidado y autocuidado, por ejemplo: entre ellos reconocen como cuidar de su cuerpo ante una lesión, regularmente el líder de la crew es quien toma la batuta y con sus saberes, les revisa o los masajea, así mismo se da espacio para la recuperación de cada uno de ellos, sin excluirlos de las actividades, incluso de los entrenamientos aun cuando estén en proceso de recuperación, y cada uno de ellos determina su propio proceso ante alguna lesión. Lo que nos indica que existen que la crew funciona como un elemento de cuidado individual y colectivo, cercano a sus saberes y su cultura.

Dentro de la cultura Hip Hop se encuentra el décimo elemento: Health & Wellness (Salud y Bienestar) elemento que promueve principios a través de seis pilares; dentro de ellos se encuentra la alimentación a base de plantas, que está más encaminada a un proceso de vegetarianismo y veganismo, el cual se compagina con la jardinería orgánica, el buen estado físico mediante los deportes, la salud mental y sobriedad, la justicia alimentaria y el activismo por los derechos de los animales, englobando aspectos de salud, bienestar físico e ideologías enfocadas al cuidado. Por lo que la alimentación definida en términos de este 10mo. Elemento “salud y bienestar” tiene un discurso encaminado a la tendencia de una alimentación basada en plantas, conjugada con el discurso del cuidado de los animales, generando conexiones entre discursos, en la medida en la que la alimentación sea más consciente con el consumidor, y su entorno, estableciendo conexión entre todos los seres vivos y medios ambientes, como elemento de cambio social, con el fin de promover la salud de manera integral, en el que se recae el concepto de bienestar como el conjunto de discursos a través de dichos pilares, mediante el autodescubrimiento como hiphoppers en equilibrio con su persona y el planeta, con el fin de promover la salud integral a través de un nuevo estilo de vida. Sin embargo, dicho discurso está pronunciado desde Estados Unidos, por lo que no todos los que se encuentran dentro de la cultura Hip Hop promueven y forman parte de la realización de dicho elemento, lo que hace pensar en analizar los

diversos pilares que lo componen. No todas las sociedades hiphoppers van a tener los mismos recursos para llevar a cabo dichos ideales, aun cuando el pronunciamiento viene desde la misma cultura Hip Hop.

Por lo que es importante colocar a la luz el contexto de la alimentación social de los hiphoppers, y de la incidencia del sistema frente al sujeto, aquel sujeto disidente, en lo no programado de la modernidad, comprender ideológicamente y políticamente como se está colocando el discurso de la salud, bienestar y el cuidado.

La ciudad como espacio de diversidad alimentaria

El mundo y su población en el siglo XXI ha experimentado la explosión del fenómeno de las megaciudades, transformando al planeta de manera exacerbada. Latinoamérica ha materializado el espacio como parte de estas dinámicas de crecimiento urbano, la megalopolización y el hacinamiento demográfico. En los últimos años los infraniveles de bienestar social en las grandes ciudades latinoamericanas, ha generado la no correspondencia a las expectativas propuestas por las hegemonías urbanísticas, ya que ello es el resultado de un argumento ideológico de la modernidad y en una serie de especializaciones económicas y políticas lejos de las realidades Latinoamericanas (Barriendos, 2007).

Son múltiples los procesos en América Latina en torno a las condiciones de vida urbana, encontrando una especie de fragmentación y estratificación de las instituciones vinculadas al bienestar social, o bien en aquellas que tienen vínculo con la integración social, parte de las realidades de las grandes ciudades, que son vistas como la producción de poder. En la actualidad se han incrementado estas maneras de exclusión de bienes y servicios de manera intensificada, tal es el caso de la Ciudad de México, una de las metrópolis más importantes de Latinoamérica y del mundo, entendida como una serie de dominios y simbiosis entre pasado, presente y futuro, entre lo cotidiano y lo establecido, es una urbe dominante y versátil, donde se reflejan esta serie de fragmentaciones y estratificaciones por las condiciones de una megametrópolis.

Lo urbano representa un crisol de formas de vida, desde el acceso a bienes y servicios, que se reflejan en las múltiples fragmentaciones de la alimentación, permitiendo en un mundo globalizado una fuente cercana de alimentación transnacional, aquella de

expansión en la producción alimentaria, si bien, las ciudades latinoamericanas cuentan y cubren a la vez con ciertos marcos de la alimentación local en el que se mantienen elementos culturales, a la vez el entorno urbano permite la combinación de esta con la comida transnacional, lo que genera de ello un “sincretismo alimentario”, en esta fusión hay preparaciones muy locales, tales como el maíz, el cual forma parte de la base alimentaria de toda la República Mexicana, a través de alimentos como; el tamal, tortas de tamal, bolillo, quesadillas, tortillas, el atole, etcétera, que a la vez convergen con otros productos industrializados, tales como la coca cola, panes, galletas, Sabritas, como uno de sus principales consumos. Los cuáles serán vistos a la luz de lo urbano como una gama de posibilidades dentro de la alimentación.

Lo urbano se define como un modo de vida adscrito a un marco ideológico, político-económico muy particular que es la modernidad, la cual supone una primacía de la vida industrial, lo moderno parte de la una gran diversidad y heterogeneidad que radica en los diversos grupos sociales. La industrialización alimentaria es la consecuencia de una masificación de la alimentación, la producción en serie y la distribución a gran escala, genera prácticas alimentarias de falsificación, un cambio no deseado en la estructura del alimento, ya sea por adición de sustancias químicas o su constitución morfológica en caso de las frutas y verduras. Si bien la alimentación moderna genera una especie de distancia no sólo física sino social, entre los procesos de producción, de transformación y distribución, y consumidor final. Siendo los aspectos sociales, quienes permiten el rechazo o la aceptación de algunos alimentos para denunciar determinadas prácticas, en la dieta industrializada y mundializada se generan imágenes relacionadas con otras maneras de comer (Guidonet, 2007) . Esta fragmentación y el “sincretismo alimentario”, el que permite múltiples alimentaciones, por lo que no sólo se puede establecer una alimentación urbana, sino diversas alimentaciones dentro de la misma.

La globalización como elemento que forma parte de las ciudades modernas, se caracteriza por la libre circulación de mercancías, en el que se constituyen diversos flujos culturales que permiten mundos diferentes a los que acceder a través del consumo (Appadurai, 2001) . La cultura alimentaria contemporánea como un proceso dinámico, propone flujos culturales, es decir, diversas maneras en como circulan las ideas y las

mercancías. En el contexto de la globalización se convierte en el diverso abanico de posibilidades, posibilidades que llegan, desde la lógica de los flujos culturales, hasta la circulación de alimentos, las ideas sobre ellos, que son difundidas por los medios de comunicación (Appadurai, 2001) . En medio de toda esta gama de información, y de condiciones que la misma ciudad brinda, en términos de limitaciones de tiempo y dinero, el sistema arroja a las personas como aquellas con la responsabilidad única de decidir qué es lo más “adecuado” para comer, pero al mismo tiempo buscando satisfacer el gusto, a través del consumo de ciertos productos, todo ello configura un estado de incertidumbre alimentaria para el consumidor y no para la industria o el sistema alimentario (Bertran, 2017).

La alimentación es vista como un sistema de comunicación complejo, al que se le suma lo cultural, lo económico, lo político, sistemas de creencias, las modas y las particularidades de lo social. A pesar de que los grupos sociales en lo urbano son diversos, se anclan a experiencias estructurales que determinan por mucho sus procesos alimentarios; como las transnacionales y los medios de comunicación, pero también en lo local con alimentos originarios del lugar, es decir, las alimentaciones urbanas son una serie relaciones complejas entre lo local y lo global. El Hip Hop deriva de ese fenómeno urbano, por su historia y trayectoria de disidencia y de segregación. Se infiere que la cultura alimentaria hiphopper es igual de diversa y fragmentada, en la que se desdibujan ciertos quehaceres culturales, ya que, en ella, se refleja la colectividad, como un elemento importante dentro de la misma ideología hiphopper, reflejada en la forma de alimentación urbana. Lo común permite un acto de sociabilidad dentro de las crews y fuera de ellas. Las y los hiphoppers pueden enfrentarse a la necesidad de priorizar gastos en otros aspectos esenciales, dejando menos presupuesto para alimentos variados y saludables. Los costos elevados de alimentos frescos y nutritivos en áreas urbanas pueden ser una barrera importante a considerar, versus aquellos productos industrializados que se encuentran más accesibles y de menor costo.

Es por eso que para Bourdieu (1989), la ciudad es un espacio producto de las relaciones e interacciones sociales, basadas en la continua lucha por el poder y por los recursos, para el autor, toda relación social se basa en desigualdades, dominaciones y resistencias (Bourdieu, 1989) . Para los fines de la presente investigación, la ciudad es

entendida como un espacio urbano que por su cualidad diversa, heterogénea, relacional y cotidiana nos permite comprender cómo las estructuras de poder y las desigualdades sociales se manifiestan en los procesos de alimentación como parte de las dinámicas de identificación, atravesadas por marcos político-económicos y culturales hegemónicos que influyen en las experiencias individuales y colectivas, así como en la reproducción de los significados en torno a las particularidades de lo social alimentario.

La ciudad como un discurso totalizador, como aquello ordenado y sistemático, se convierte en un proyecto urbanístico excluyente, sin embargo, a pesar de ese poder hegemónico del panóptico, existe resistencia, antagonismo, y subversión de lo cotidiano, que el mismo poder no puede manejar, en donde las prácticas singulares y plurales de un sistema urbano se mantienen ante la complejidad de un ideal utópico que brinda legitimidad. Estas prácticas cotidianas que forman parte de la subversión, están relacionadas con aspectos educativos, de salud, seguridad, justicia, entre otros elementos sociales. Es aquí donde figuras sociales cotidianas tales como los hiphoppers manejan y crean discursos entorno a la comensalidad, y al 10mo elemento de “salud y bienestar”, entendiendo los diversos marcos de poder que se establecen en los espacios urbanos, generando modos de vida con sujetos y lógicas propios de una comunidad. La ubicación dentro de la ciudad, los espacios urbanos que habitan, tales como; hogar, escuela, trabajo y centro deportivo, determinarán las condiciones, de acceso. Tal es el caso de aquellos hiphoppers que se tienen que trasladar grandes distancias desde el Estado de México y desde algunas zonas de la periferia de la ciudad, para poder reunirse y entrenar, lo que permite entender estas prácticas cotidianas, así como la elección de uno u otro tipo de alimentos y bebidas a las que acceden y elijen en función a lo que se encuentran y de acceso, en los trayectos de camino.

La construcción de la cultura alimentaria a nivel urbano, se realiza a partir de una serie de decisiones tomadas de manera cotidiana en la urbanidad, a través de reconfigurar aspectos locales con la globalización. Siendo esta, una manera de gestionar las relaciones de poder que determinan las formas en las que se distribuyen los alimentos y las ideas entorno a ellos, inclusive ideologías de consumo de diversos cortes (Bertran, 2017), como sucede en la cultura Hip Hop y el 10mo elemento. Discurso que plantea una serie de

elementos de la “salud y el bienestar”, tales como, la alimentación basada en plantas y la ideología hacia el cuidado ambiental, pero, que a la vez las y los hiphoppers se desarrollan en ambientes alimentarios diversos y globales. En este sentido, de acuerdo con Phillips la alimentación es un agente para la producción de un imaginario global, desde la comida, así como la manera de prepararla, la medicalización, la mercantilización del cuerpo, e incluso de la estética (Phillips, 2008).

Lo urbano como elemento sincretizado de lo alimentario y de lo cultural, indica la diversidad alimentaria, por lo que, pluralizar las alimentaciones urbanas diversas y desiguales, caracterizara la heterogeneidad de la misma. La diversidad crea complejos sistemas de comunicación, a través de la identificación alimentaria colectiva. Viendo a la alimentación como un complejo sistema, tanto de comunicación como de poder, en el que existen diversos elementos de posiciones y disposiciones que va arrojando la misma ciudad, la cual va a determinar a qué tipo de alimentaciones se accede y a cuáles no, y con ello la cultura.

Los grupos urbanos juveniles, a través de la identificación alimentaria y responsabilidad colectiva del bienestar

Si bien, la cultura Hip Hop nace a raíz de cambios sociales y políticos de crisis industriales y petroleras de los años 70's en New York, cambios que afectaron la economía global y agudizaron las brechas raciales y de clase en las diferentes partes del mundo. En Estados Unidos los asentamientos donde la población migrante en específico las poblaciones afrodescendientes y latinas, estaban manifestadas por la desigualdad, la falta de oportunidades y la violencia sistémica, así como las políticas ineficientes de atención socioeconómica a poblaciones vulnerables, hizo que se incrementaran las problemáticas en estos barrios periféricos; como el Bronx, barrio icónico de la ciudad de Nueva York, epicentro de olas de violencia y desigualdad, que marcaron la pobreza, la exclusión social y la gentrificación, donde los jóvenes principalmente quienes habitaban esos espacios, recreaban las violencias adquiridas de esa segregación racial, a través de una cultura social de estigmatización, junto con el auge de las drogas, la violencia y la conformación de pandillas; realizaban sus procesos de socialización en las calles donde buscaban diversas formas de subsistir. Es a partir de este contexto social y cultural que nace la cultura Hip Hop, como fuerza colectiva.

El Hip-Hop ha estado influenciado por un sistema de productos de consumo que los medios de comunicación venden, estos productos suelen promover un Hip-Hop ¹⁶más comercial ligado a la violencia y al consumo de drogas, sin embargo, otra parte de la comunidad Hip Hop ha generado diversos procesos de consolidación comunitaria y de identidad en torno a la cultura Hip Hop, compartiendo características históricas de discriminación, segregación, y vulnerabilidad en procesos de migración. Todo ello ha permitido un accionar político, más ligado a un funcionamiento militante que circula solo dentro del Hip Hop, planteándose como alternativa de vida dentro de lo social.

El Hip Hop se ha tomado como un referente de manifestación de identificación y memoria a través de la cultura, del arte, y ha permitido que poblaciones con menos posibilidades de acceso a servicios tanto económicos, políticos, sociales, de salud, puedan defender sus espacios y posicionarse para generar el propio. Es por ello que en el caso del Hip Hop, el discurso del 10mo elemento “salud y bienestar” surge como respuesta a los imaginarios dominantes que los posicionan como colectivos callejeros, con consumos tóxicos, prácticas riesgosas y sociabilidades peligrosas.

Para Feixa (1998), la juventud requiere de la música, la ropa, los consumos, las sociabilidades y los medios masivos de comunicación, para constituir los símbolos y elementos que los caractericen entre ellos y que al mismo tiempo los diferencien de otros grupos juveniles y de los propios principios internos. Estos grupos por identificación, suelen articularse con mayor potencia en la juventud, por lo que este concepto que va más allá de las etapas que engloban ciertos periodos y rangos de edad, tiene que ver con características y cualidades que las determinan a nivel social, tales como; sus consumos, el papel político o la capacidad de agencia que tienen en relación al sistema de producción capitalista. Las juventudes comparten estéticas y convivencias basadas en emociones, afectos, símbolos, gustos y espacios que les permitan *identificarse* con algo aparentemente estable y ante la pluralidad de formas casi desarticuladas de lo urbano (Maffesoli, 1992), lo que resulta operativo para el análisis de sus formas alimentarias como resultado de su cotidianidad, la relación con los otros (sujetos, objetos e instituciones) y la influencia de la comunicación mediática.

¹⁶ Hip-Hop, forma de diferenciar las diversas formas de escribir la palabra, en ella se hace referencia con el uso de un guion (-) para denominar a aquella que esta más enfocada al uso comercial y no tanto cultural.

Por lo que de acuerdo con (Maffesoli, 1992) las juventudes comparten estéticas y convivencias basadas en emociones, afectos, símbolos, gustos y espacios que les permitan *identificarse* con algo aparentemente estable y ante la pluralidad de formas casi desarticuladas de lo urbano (Maffesoli, 1992). Así mismo, el compartir es hacer consciencia de la existencia del grupo social, lo que resulta operativo para el análisis de sus formas alimentarias, como resultado de su cotidianidad y la relación con los otros. En este sentido, Miriam Bertrán menciona que la alimentación es una forma de identificación cultural, puesto que expresa la pertenencia a un grupo social; comúnmente, las personas la perciben como una forma de identificarse con otros (Bertran & Arroyo, 2006) , sobre todo en el fenómeno de la cultura Hip Hop como un espacio de colectividad de las crews que se generan a través del compartir.

La identificación es entendida como los procesos en los que se reconocen las personas. Esto puede generarse desde el hecho de que una persona reconoce a un grupo o a una persona como idéntico, así mismo, existe otro proceso por el cual el otro u otros se identifican a un grupo o persona, a través de una o varias cualidades. Siendo esta una respuesta a la hegemonía del concepto de identidad, un elemento discursivo de dominio, en el que sin ideología no hay identidad, a diferencia de la identificación que permitirá un reconocimiento más interno de las colectividades, tales como las crews en la cultura Hip Hop, como parte de esta serie de grupos urbanos de protesta que permiten reconocerse a través de la identificación.

Para hablar de aquellos grupos urbanos juveniles Maffesoli plantea el concepto de tribus urbanas, que parten de la diversidad urbana, pero logran articularse y cohesionarse mediante un conjunto de elementos materiales y simbólicos que los integrantes de dichas agrupaciones comparten, y los cuales se caracterizan y legitiman por principios internos a ellas. La fuerza de las tribus es mantener la colectividad, a través, de medios proxémicos, comunicativos, afectivos, morales, éticos y experienciales en común, que suelen intercambiarse en momentos igualmente colectivos como cuando se comparten los alimentos para su consumo. Puesto que existen estos intercambios e identificación de formas de lo común, Maffesoli plantea a la *costumbre* como el componente donde estos

elementos se ven en la forma de comunicar y significar la vida cotidiana, a través de esa potencia social que el colectivo genera y que dicha costumbre mantiene (Mafessoli, 2004).

Es así que resulta relevante la propuesta de Michel Maffesoli en torno a *fuerza colectiva*, la cual permite entender a las sociedades a partir de la cotidianidad de los sujetos como un elemento de representación de dicha colectividad, existiendo una la pulsión colectiva que mantiene esa sobrevivencia social y de resistencia, creada por predominio empático de sociabilidad y sensibilidad colectiva, que permea casi todos los ámbitos de la vida social de los integrantes de dichas agrupaciones (Mafessoli, 2004).

Entendiendo a los grupos urbanos juveniles por identificación, como aquellas colectividades ubicadas contextualmente que se organizan y reconocen entre sus miembros más allá de la edad, mediante modos de vida social compartidos, que deviene en significados, prácticas, relaciones, estéticas y lenguajes; es por ello, que su vestimenta, el consumo de programas o medios de comunicación, el tipo de música que escuchan y producen, la comida, los espacios en donde se socializa, e incluso creencias religiosas, afinidades políticas y comportamientos, son elementos a considerar en la implementación de modelos de salud y bienestar, modelos que suele partir lo homogéneo, en vez de la diversidad y los contextos sociales a quienes van dirigidos.

Por lo que los hiphoppers se encuentran condicionados bajo ciertas pautas cotidianas, para incidir y homogeneizar los discursos, tal es el caso de la institucionalización del breaking en el 2022 como un deporte olímpico, en el que lo discursos hegemónicos y homogéneos permearan diversos elementos, desde aspectos alimentarios y de cuidado, hasta lo deportivo, frente a los sabres colectivos de la misma cultura, sin embargo, la propuesta no es entender la identificación desde ese dominio de los conceptos como; salud, bienestar, alimentación, sino desde la identificación colectiva alimentaria y de autocuidado como hiphoppers urbanos del Valle de México, en esos discursos diversos y disidentes.

La identificación alimentaria: la forma social de las alimentaciones

La presente propuesta analizó la identificación alimentaria desde la cultura Hip Hop, a través de: las dinámicas de comensalidad, la vida social de los procesos alimentarios, el 10mo elemento “salud y bienestar”, cuidado y autocuidado, vistas desde las múltiples

realidades que las y los hiphoppers presentaron. Coadyuvando la perspectiva clínica desde lo antropológico, a través, de las formas, características y cualidades sociales del compartir, ya sea a través de los alimentos, consejos de cuidado, y los procesos ideológicos de cada grupo. Siendo la colectividad el referente para analizar los diversos discursos que se generaron respecto a la propuesta.

Si bien la alimentación se concibe como un complejo sistema comunicativo, en el que interviene el acto de sociabilidad, los valores o cualidades que se tienen de los alimentos, el reconocimiento de la reciprocidad con el otro, pero a la vez, también intervienen los regímenes dominantes de las grandes estructuras y los propios principios de los diversos grupos, en este caso de la cultura Hip Hop. La práctica social de la alimentación está constituida por diversos espacios y relaciones en los que los comensales dan sentido simbólico al acto de comer, analizar un solo tipo de alimentación en las urbes resulta una propuesta muy apresurada. Por lo que, lo urbano plantea lo diverso como un elemento de análisis, dando por entendido que las alimentaciones tendrían que pluralizarse, abordando la diversidad, ello con el fin de que sean coherentes los temas de salud, cuidado, bienestar.

Se contempla que la cultura Hip Hop es una de las muchas realidades que conforman lo urbano, a partir de la diversidad y las posibilidades de identificación, agrupándose a través de crews y desarrollando cotidianidades compartidas que brindan fuerza a las formas particulares de cohesión; es así que el compartir gustos, afinidades, talentos y reconocimientos coadyuva a la conjunto de sociabilidades en las que la comensalidad y los temas relacionados al deporte, la salud, el cuidado del cuerpo y el bienestar personal se combinan con los principios ideológicos del Hip Hop. Para el caso de las y los jóvenes hiphoppers es importante realizar encuentros alimentarios, ya que permite establecer lealtad, unión, compartir consejos, gustos y espacios sociales.

Para Bourdieu es el *habitus* el principio cognitivo socialmente constituido, encargado de organizar las prácticas y conferirle coherencia a la actividad perceptiva del individuo; es un principio estructurante que se manifiesta en modalidades, también coherentes de apropiación del mundo político y sus objetos de actuar en él, de percibir lo

que allí ocurre, de apropiarse de diferentes roles y objetos, y por tanto de apropiarse de los espacios; como un conjunto de maneras prácticas de la cotidianidad (Bourdieu, 2012).

La identificación alimentaria como un modelo descriptivo de análisis, permite entender las formas colectivas de comensalidad en las urbes a través de categorizar las prácticas centradas en aspectos preventivos y de promoción de la salud, mediante la comensalidad; los alimentos transmiten mensajes o posean mensajes simbólicos que determinaran a las sociedades y los sentidos relacionados a sus usos, consumos, jerarquías, accesos, limitantes y estrategias. Lo que brinda particularidad al acto de comer, así, de acuerdo con la cultura Hip Hop, el 10mo elemento de la “salud y bienestar” es el punto de partida para una comprensión y aplicación, en torno a las formas alimentarias urbanas, así como los procesos compartidos y de corresponsabilidad del cuidado colectivo.

La alimentación por identificación, es una propuesta que emerge del trabajo de campo realizado con las y los jóvenes hiphoppers, la cual fue elaborada culturalmente adecuada esa diversidad y esas cualidades muy particulares lo urbano dentro de la cultura Hip Hop. Generando con ello procesos de cuidado, salud, bienestar y de alimentaciones, en función de la realidad operativa de las y los hiphoppers, así como desde el entendimiento de sus propios saberes. Así mismo, poner el discurso del 10mo elemento como uno de los encargados de darle matiz a las alimentaciones urbanas, a partir de reconocer que no necesariamente los discursos hegemónicos, permiten desarticular o incidir en algo culturalmente dado, como las condiciones de vida de las y los hiphoppers.

Para conceptualizar la identificación alimentaria hago referencia del concepto identificación, a partir de la manera en la que (Maffesoli, 1992) identifica a las juventudes, como aquellas que comparten estéticas y convivencias basadas en emociones, afectos, símbolos, gustos y espacios que les permitan *identificarse* con algo aparentemente estable y ante la pluralidad de formas casi desarticuladas de lo urbano (Maffesoli, 1992). Así mismo, el compartir es hacer consciencia de la existencia del grupo social, lo que resulta operativo para el análisis de sus formas alimentarias como resultado de su cotidianidad, la relación con los otros. En este sentido, Miriam Bertrán (2006) menciona que la alimentación es una forma de identificación cultural, puesto que expresa la pertenencia a un grupo social; comúnmente, las personas la perciben como una forma de identificarse con otros (Bertran &

Arroyo, 2006) . Sobre todo, en el fenómeno de la cultura Hip Hop como un espacio de colectividad de las crews que se generan a través del compartir.

La identificación alimentaria como un modelo descriptivo de análisis, permite entender las formas colectivas de comensalidad en las urbes a través de categorizar las prácticas centradas en aspectos preventivos y de promoción de la salud, mediante la comensalidad; los alimentos transmiten mensajes o posean mensajes simbólicos que determinaran a las sociedades y los sentidos relacionados a sus usos, consumos, jerarquías, accesos, limitantes y estrategias, lo que brinda particularidad al acto de comer, así, para la cultura Hip Hop, el 10mo elemento de la “salud y bienestar” es el punto de partida para una comprensión y aplicación más amplios, en torno a las formas alimentarias urbanas, así como los procesos compartidos y de corresponsabilidad del cuidado colectivo.

Los saberes de las y los hiphoppers, como campo de análisis de lo social y de la alimentación, requieren de algunos elementos que permitan cumplir con la idea de salud, cuidado y bienestar, por ejemplo; dentro de las crews se establecen ciertos momentos para el consumo de alimentos y bebidas, permitiendo espacios de socialización, y de creación de otros lenguajes colectivos de la comensalidad, salud, el bienestar. El hecho de legitimar algunos alimentos por sobre otros, o bien los espacios de cuidado colectivo en donde se cohesionan los diversos mecanismos, procesos, consejos de auto cuidado y de cuidado. Permite entender las diversas dinámicas de comensalidad y de los diversos campos de análisis.

Asi mismo, colocar sobre la mesa y debatir los conceptos hegemónicos establecidos sobre la formas alimentarias adecuadas, los procesos de autocuidado y los conceptos de salud y bienestar, vistos desde el individualismo, en el que se compromete al individuo como el único responsable de dicha salud. Permitiendo reconocer los saberes colectivos como aquellos que generan una cohesión entre los pares, por lo que, la alimentación se convierte en un proceso de dialogo colectivo, a través, de las diversas comensalidades que contiene las alimentaciones urbanas del Hip Hop.

Capitulo II Exploración etnográfica de la identidad alimentaria en la cultura Hip Hop del Valle de México.

Introducción

Este capítulo aborda las múltiples formas de identificación alimentaria del Hip Hop en el breaking, desde la mirada de la antropología alimentaria, entrelazando la teoría con las experiencias, testimonios y reflexiones recabadas en el transcurso del trabajo de campo, así mismo, se obtuvo información en cuatro momentos importantes; las dinámicas de comensalidad, la vida social de los procesos alimentarios, el bienestar y el autocuidado: 10mo elemento “salud y bienestar”. En el que la alimentación es concebida desde la comensalidad, vida social de los procesos alimentarios, tomándose en cuenta las dinámicas de cuidado colectivo e individual.

La identificación social de los hiphoppers

Durante la investigación, el trabajo de campo y la convivencia cotidiana con diversas personas pertenecientes a la cultura Hip Hop, se puede presenciar que ciertos elementos se vinculan entre sí, de una manera más orgánica que otros. Por ejemplo, la moda callejera, pese a que en la mayoría de los elementos artísticos (graffiti, breaking, MC, y DJ) se hace presente, es en el breaking dónde su empleo supera la estética. ¿De qué forma la vestimenta callejera interviene en los cuidados de la salud de los B-boys y las B-girls? La vestimenta holgada y deportiva, ver ilustración 3, permite ejecutar de manera óptima los ejercicios dentro del breaking, ya que, hay que llevar al cuerpo al movimiento, estirar, brincar, pararse de cabeza, etcétera, volviéndose necesario vestir de una forma cómoda para realizar los ejercicios y evitar entorpecer el movimiento, así como las lesiones.

Existen otro tipo de accesorios que permiten establecer mejor las dinámicas dentro del breaking y cuidar del cuerpo, tales como, rodilleras, coderas y gorras tipo *spinhead beanie*, conocido como gorro giratorio para bailar, ver ilustración 4, el cual está constituido por una malla y colchón que permite amortiguar la caída de la cabeza a la hora de hacer movimientos giratorios, tales como *Power Moves*¹⁷.

Aunado a esto, mediante lo observado y comentado por las B-girls, la moda callejera cumple con otro factor de autoprotección y autocuidado en términos de la

¹⁷ Los power moves son el elemento más dinámico del breakdance, y aunque todo en el breaking se puede hacer con potencia, un 'Power Move', en general, es cuando un B-boy o B-girl impulsa todo su cuerpo en un movimiento continuo de giro o rotación, mientras se balancea sobre sus manos, codos, cabeza, espalda u hombros. También pueden realizar un power moves de forma continua en una secuencia y terminarla en un freeze, o realizar una combinación de diferentes power moves de forma fluida de uno al otro.

violencia machista, que se traduce muchas veces en el acoso y la objetivación de su cuerpo, cuestiones que lamentablemente no han sido radicadas en los espacios del Hip Hop.

Deshilando más asimetrías dentro del Hip Hop hallamos que la heterogeneidad de las y los hiphoppers se encuentra desde los orígenes geográficos, las escolaridades, las condiciones de vivienda, entrenamiento o hábitos de consumo, tales como lo alimentario. No obstante, el Hip Hop logra conjuntar y desdibujar las diferencias, entre el baile y la convivencia, en las que se crean nuevas dinámicas grupales, de cuidado y de

colectivas.

alimentaciones

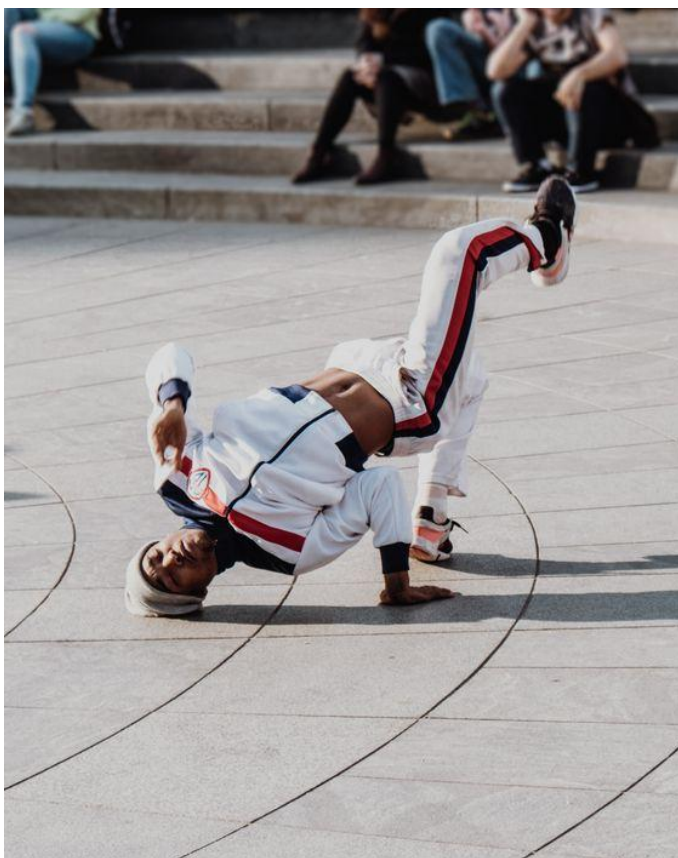


Ilustración 3. B-boy bailando breaking, en el que se observa la importancia de la moda callejera como elemento que permite una buena ejecución dentro del breaking. Fotografía de Zac Ong, noviembre 2027



Ilustración 4. Gorros y pañuelos para bailar breaking, herramientas que funcionan como protección a los B-boys y las B-girls de que no se generen callos en la parte del cráneo.

Ambas ilustraciones, mostradas anteriormente reflejan el elemento de la moda callejera “street fashion” la cual se originó en la década de 1970 en el sur del Bronx, en la ciudad de Nueva York. A medida que el género musical rap ganó popularidad, también lo hizo su estilo distintivo. Las raíces de la moda Hip Hop se remontan a las comunidades afroamericanas y caribeñas, donde la autoexpresión a través de la ropa se convirtió en una forma de identidad cultural. Sin embargo, en dichas imágenes tanto en la ilustración 3, como en la 4, se plantea de manera específica la vestimenta que es utilizada dentro del breaking, ya que, al ser un deporte se requiere de ciertas características al vestir, sobre todo con ropa más holgada y con accesorios de cuidado, como en la ilustración 4, que permiten proteger al B-boy o a la B-girl del suelo al hacer algunos movimientos con la cabeza, evitando con ello lesiones u ampollas.

Dinámicas de comensalidad

La comida permite la interacción entre las personas, es un vehículo para manejar las relaciones sociales (Riquelme & Giacoman, 2018). En la medida en la que estos procesos de comensalidad se realizan de manera colectiva, el lenguaje alimentario se vuelve mucho más complejo, puesto que se van sumando muchos más componentes al sistema. La comensalidad no solo se ve como el acto meramente exclusivo de compartir los alimentos, sino como una serie de experiencias, elementos simbólicos, grupos sociales, historias no reconocidas, que englobaran el proceso de comensalidad de forma colectiva.

Compartir comida posibilita un acercamiento con las otras personas y apertura el dialogo de saberes. La reciprocidad que se da en las dinámicas dentro del breaking y de la cultura Hip Hop en sus entornos cercanos, visibiliza los cuidados colectivos. Procurar al otro, a través de alimentarlo, establece un mecanismo de identificación. Tal es el caso del siguiente testimonio:

O sea, desayuno y como a las doce ya tengo comer algo fuerte, porque si no siento que mi cuerpo como que no me responde. He estado intentando cambiar un poquito esa parte porque desayuno como a las siete y media, y luego a las once, ya estoy comiendo fuerte, y de ahí como otra vez hasta las tres, ajá, y de ahí hasta la cena, lo que a mí me ha ayudado mucho es que como porciones chiquitas. De hecho, mi esposo en esa parte de la dinámica que dices, dice que soy como un pajarito por la forma en la que como, o sea, yo sí como cinco veces al día, porque como cosas muy chiquitas, o sea, como muy poquito durante el día. Pero cuando se trata de los entrenamientos es muy difícil, porque, pues, voy lejos y me ha costado muchísimo, ¿no?

Incluso, creo que una de mis motivaciones por ahí fue que me compré unos toppers, un set de toppers del Costco, y ahí dije; ay ya tengo para llevarme mi comida, ¿no? de todos los tamaños que pueda. Pero justo en esta parte, pues, como mis papás son de pueblito, pues, son de muy, muy, muy buen comer. O sea, como decirte, me han enseñado a no ser melindrosa al comer. Y mi esposo es igual, ajá.

Pero también entra la otra contraparte en la que no somos melindrosos, pero comemos muchísimo, de muchísimas cosas, y no es como balancear. O sea, por ejemplo, en mi casa se come muchísima carne. Te podría decir que toda la semana hay un platillo con carne, y hay veces en las que mi cuerpo también como que siente esa parte de decir, oye, no sé, te sientes raro, ¿no?

Yo me acuerdo que cuando comía a veces así, me sentía como muy pesada y como que mi cuerpo no sé si sentía raro, como fatigado. Pero cuando empecé a un poquito más como a comer frutitas y así, como que me empecé a sentir más ligera, fue buscar ese equilibrio entre lo que comíamos. Y fue justamente cuando llegó mi esposo. Mi esposo fue el que se vino a vivir a casa de mis papás, entonces cuando llegó, justo él hacía de comer y me acuerdo que mis hermanas decían que su

comida no sabía rica, pero no es que no supiera rica, es que mi mamá cocina con muchísima sal y mi esposo no cocina con sal. Entonces, ajá, mi familia era como no, que no cocine, es malo.

Y pues yo decía, pero si no sabe feo. Pero era porque están acostumbrados ellos a comer con mucha sal, entonces la comida no les sabía. Ya después te vas dando cuenta que justo cuando le empiezas a poner menos sal a la comida, la comida empieza, como que tu lengua o no sé si tus gustos se desacostumbra ese sabor con sal y empieza como poco a poquito a, pues, acostumbrarse a la comida. Es cuando como cuando dejas de tomar refresco. Por ejemplo, también en la pandemia yo empecé como a tomar un poquito más de agua simple (B-girl Pearl, 2024).

Alimentar a los otros no se refiere únicamente a la comida, sino también a nutrir los diferentes aspectos de la persona y de las colectividades, atender los gustos y necesidades de la comunidad. Cada movimiento de los B-boys y las B-girls es una forma de cuidar del otro, de mantenerse unidos en una colectividad, pertenecientes o no a una crew, en la que respeta la individualidad sin romper con ello, las identificaciones personales, pero construyéndose otras de forma colectiva.

Intercambiar y compartir la comida permite visualizar el consumo de los alimentos, la interacción social de estos y el fortalecimiento de los lazos comunitarios. El intercambio se da de manera genuina, se muestra el interés por el bienestar de los otros. Una de las experiencias que reflejan dicho proceso, fue a raíz de encontrarnos con varios B-boys con quienes nos desplazábamos en auto, aunque no conocía a todos los presentes, la interacción que se dio a partir de la comida, la cual permitió la interacción social. Por ejemplo, en el trayecto del viaje saqué mi *tupperware* con frutas; mango, uvas verdes y arándanos deshidratados, el cual repartí con los de la crew A xolo breack y con otros B-boys que iban a lado mío, posibilitando así, diálogos interesantes en torno a la comida, uno de ellos, el B-boy Pipila, me dio una de las barritas de avena que llevaba (de las que se reparten en escuelas por parte del gobierno del Edo. de México), lo que generó una especie de dialogo sobre la misma barra, diciendo que era de su hermanito y que se la había apañado (robado), comenzó a contar cuales eran sus orígenes y sus gustos alimentarios. La dinámica se centró en poder hacer una especie de trueque alimentario, el cual detono más conversación. La alimentación se vuelve colectiva, entre el intercambio y reciprocidad.



Ilustración 5. Luna acompañando al B-bboy Pipila, su amigo B-bboy, a una batalla de breaking, espacio donde pudimos compartir alimentos, experiencias de infancia, alimentarias y anécdotas del barrio.



Ilustración 6. Barrita que me regalo B-boy pipila, misma que refirió robársela a su hermano menor; dicho regalo fue apartir de intercambiar alimentos, misma que permitió ser el vínculo y medio para la comunicación, comprobando lo teórico con lo empírico.

A raíz del intercambio alimentario, B-boy Pipila comenzó a contarme sobre su infancia y la comida que solía disfrutar. Me dijo que sus padres son del Estado de México, de un pueblito alejado de la zona conurbada, y por eso estaban más acostumbrados a la alimentación tradicional de pueblo. Le encantaban las quesadillas de huitlacoche que su mamá hacía, las cuales eran deliciosas. Recordó que cuando era niño, visitaba con frecuencia el pueblo de sus padres, donde aprendió a sembrar y cosechar.

B-boy Pipila: te invito a mi casa, a comer quelites, quesadillas de huitlacoche echas por mi mamá (B-boy Pipila, 2023).

Si bien parte de la alimentación en la cultura Hip Hop se realiza desde la colectividad, resulta preciso considerar las variables de significado que los hiphoppers les dan a estos, a partir del reconocimiento social, con el fin de ser consumidos y con las cualidades para satisfacer socialmente dicha alimentación. De acuerdo con (Harris, 1989) “la estructura de pensamientos subyacentes del pueblo de que se trate” permitirá el reconocimiento social y las características que un alimento como *comida* o como bueno para *comer*.

Puesto que las dinámicas no sólo se dan en el interior de una crew o dentro del breaking, sino en sus entornos familiares, permite esto configurar las diversidades de comensalidad presentes en las B-girls y los B-boys, tal es el caso de Pickles:

Casi siempre o la mayoría de veces lo hago solo, pero sino tambien con amigos, pero casi las oportunidades han sido solo, pues si solo. Si tengo tiempo pues en familia, porque si es en familia, pues si es un cambio de energía porque sólo, pues, luego yo estoy pensando cosas así más, no, como ya sea combos (conjuntos de pasos dentro del breaking), nuevas ideas, o cosas sí para evolucionar (en el breaking), ¿no? jaja. La mayoría de cosas son breaking, o así cosas nuevas, y evolucionar en ejercicio, o en alimentación, qué debo comer y que no, pienso más en cosas así, entonces cuando estoy con mi familia pues sí ya no es pensar en eso, es platicar en cosas como ¿Qué tal tu día? y ¿Qué hiciste? ¿Qué te paso? Lo común ¿no? Bueno cuando es con la bandita B-boy luego son muy, pues, son muy chistosos ¿no? y pues hacen muchos temas de carrilla y así, pues sí carrillas sobre algo, sobre algún movimiento que hagas mal o algo que no te sale, o sobre no sé, tu novia, x cosa, ¿no? algo así. Pero normalmente siempre es carrilla, ¿no? no es como que temas serios (Pickles, 2024).

Si bien en el discurso del compañero Pickles comparte las diversas dinámicas de comensalidad que se constituyen al alimentarse en solitario, que pensamientos se tiene, como se modifica al estar en familia, con un lenguaje más cercano, la forma en a que el expresa sentir un cambio de energía de comer en solitario a comer en colectividad, incluso de preguntar por el otro, por su bienestar, por su día a día, versus lo que sucede en la colectividad del breaking dónde existe más un dialogo de bromas, juegos, de par a par, los lenguajes se van construyendo de diferentes formas y con diferentes elementos alimentarios también, una cosa es comer en casa con la familia, que comer solo en casa, o comer solo en calle, así como el acto de comer en colectivo con tus pares en la calle.

Cuando se está en crew, se vuelve colectiva la forma en la que se eligen los lugares y los alimentos. Así mismo, se evalúan el acceso y los costos, por ejemplo, en la dinámica de la crew A xolo break, en numerosas ocasiones se decidía la alimentación que permitiera comprender los gustos de cada uno de los integrantes, así como, satisfacer los antojos, desde una dinámica armónica y de convivencia. En una ocasión, durante el trabajo de campo, se optó de manera colectiva visitar el restaurante "La Casa de Toño", un establecimiento popular que ofrece comida mexicana y antojitos, con características similares a las de un restaurante de comida rápida, pero que conserva ciertas tradiciones y elementos culturales de la gastronomía mexicana.

La mayoría de los B-boys y las B-girls eligieron el pozole, un plato clásico tanto de la cocina mexicana, como del restaurante. Personalmente, opté por un tamaño pequeño. Mientras esperábamos a que nos sirvieran, conversamos sobre temas relacionados con el breaking, movimientos y posturas. Entre diálogos surgió el tema de la alimentación, y nuestro vínculo con la familia. En general, discutimos sobre los roles alimentarios dentro de nuestros hogares. Por ejemplo:

B-girl Pola: yo soy la más pequeña de mi familia, eso hace que tenga el privilegio de ser considerada para la comida, o sea, ser la primera, pero el resto de mis hermanos no, teníamos que tener una dinámica de competencia por los alimentos, por los juegos, por casi todo (Pola, 2023).

El consumo de alimentos, interacción social y el fortalecimiento de los lazos comunitarios, las comidas compartidas son momentos importantes, tales como la infancia, permiten la conexión interpersonal, la conversación y la construcción de relaciones sociales.

En estos procesos de elección alimentaria de forma colectiva es importante reconocer al otro, como profesional de la salud es importante permitirle al otro u a los otros, expresarse abiertamente, ya que ello genera confianza, no juzgar, no “ver mal” en términos de elecciones alimentarias, abre las puertas al dialogo y a la verdadera ventana alimentaria, tal es el caso de la elección de postres o antojos posteriores al platillo principal.

El ejemplo vivenciado durante el trabajo de campo; en una ocasión después de la comida, surgió el deseo colectivo de consumir un postre, sugiriendo la opción de helado o donas. La mayoría optó por las donas, disfrutándolas con evidente alegría y risas. Se hicieron varios

comentarios en tono bromista sobre la posibilidad de ser reprendidos por su elección por parte de la profesional en Nutrición. Testimonio a través del siguiente diálogo:

B-boy Orbeat: Lo chido de Luna es que no regaña y entiende que pasa con la comida.

Luna: claro ya ando deconstruida, todo es permitido, sólo hay que saber equilibrar y mediar que no sea un consumo excesivo, aparte ustedes como deportistas suelen requerir otro gasto calórico.

La deconstrucción, en este contexto, implica un cuestionamiento y una flexibilización de las normas alimentarias tradicionales. Este enfoque refleja una actitud crítica hacia las restricciones dietéticas convencionales y una apertura hacia una variedad más amplia de prácticas alimentarias. En la antropología alimentaria, este fenómeno puede observarse como parte de un movimiento más amplio hacia la personalización y la diversidad en las elecciones alimentarias, alejándose de las normas rígidas y prescriptivas, que permiten otras formas de abordaje, metodología y paradigmas en la atención de la salud. No se otorga la comprensión sin límites, sino por un enfoque equilibrado que permite disfrutar de todos los alimentos con responsabilidad. Este enfoque es significativo en la antropología alimentaria porque refleja un cambio hacia un enfoque holístico y equilibrado de la alimentación, donde el placer y la salud no son vistos como mutuamente excluyentes.

El significado interno que le dan las personas a la alimentación, el cual refiere las maneras en que las personas expresan su agencia al generar e interiorizar significados propios o reformulaciones de los significados externos, mediante la construcción de asociaciones específicas, tales como las afectivas, con base en la experiencia histórica, el diálogo, la negociación o bien la resistencia. Así como los contextos de significado externo, los cuales generan que los alimentos tengan historias que se asocian con el pasado de quienes las comen, así como las técnicas nuevas para hallar, procesar, preparar, servir y consumir alimentos, permitirán crear y variar culturalmente la alimentación y sus significados, Mintz (2003). Por ejemplo, Pearl menciona:

La familia es un punto de armonía, ¿sabes? Creo que viene como desde esta parte de educación, también de que la familia mexicana, o para la familia mexicana, la comida es algo muy importante, ¿sabes? porque es un momento en el que todos comparten. Entonces, ahora que lo pienso también dentro de eso, la mujer mexicana tiene mucho que ver en esa parte de ese momento de armonía, porque la mujer mexicana tradicional, por ejemplo, como mi mamá que viene de un pueblito, es la que tiene que alimentar a los demás (Pearl, 2024).

Con esto se puede comprender que la comida se presenta como un componente fundamental para alcanzar y mantener esa armonía. Este punto destaca que las comidas familiares no son meros eventos nutricionales, sino momentos importantes de interacción social y emocional que contribuyen a la cohesión y la unidad familiar. Sobre esto Perla también apunta:

Me acuerdo mucho, mucho, de mi mamá que me dice: tienes que aprender a cocinar bien porque vas a alimentar a tus hijos y a tu esposo, ¿no? entonces es como ¿qué es cocinar bien? entonces viene desde esa parte de mi mamá, por ejemplo, de tienes que cocer bien las verduras, y tienes que saber en qué momento la carne está en su punto y tienes que saber esto, tienes que saber el otro, ¿no? pero porque va a llegar esa comida, ese espacio de la mesa donde todos armoniosamente van a comer juntos, van a compartir un tiempo y luego viene si tu familia es como ya más relajada la sobremesa (Pearl, 2024).

Este rol atribuido a la mujer subraya la división tradicional de roles de género en la sociedad mexicana, donde la mujer es vista como la encargada del hogar y del bienestar familiar. Esta responsabilidad no solo implica preparar la comida, sino también crear un ambiente de armonía y cohesión durante las comidas. La B-girl Pearl menciona que la importancia de la comida en la familia proviene de la educación, indicando que es un valor inculcado desde la infancia.

O sea, viene un momento en el que justo, es increíble porque, y si lo pensamos bien, así somos los mexicanos, ¿no? o sea, ese momento de comida, es ese momento también de reunión familiar en el que nos sentamos todos y tal vez es como; ay, invita a tu abuelita, ay, me sobró un taco, dile a tu tío que venga por su taco, ¿no? entonces está como divertido esa parte, ajá. Y en ese aspecto fijate que ha sido como muy significativo ese aprendizaje, porque no es solo un aprendizaje mío, o sea, yo también le he transmitido esa parte a mi mamá de, y justo con mi esposo, ¿no? como de, y me da mucha risa, porque ahora que lo pienso, hay varias veces en las que mi esposo le ha dicho a mi mamá cuando está cocinando. Esposo: suegra, ya le echo mucha sal. ¿Para qué le echa esto si ya le echo Knorr Suiza (sazonador de caldo de pollo)? Y mi mamá, con esa cara que pusiste tú (extrañeza), jajaja, mi mamá se queda casi, casi diciéndole, ¿qué te importa? Es mi comida.

Pero fijate que ha sido como chistoso verlos, por ejemplo, a ellos dos, como combinarse dentro de la cocina, porque mi mamá también ha dicho como, sí, tienes razón. ¿No? O sea, me estoy pasando de sal. Entonces, vienen como estos aprendizajes de que cuando mi mamá empezó a bajarle a la sal, entonces la familia empezó a bajarle a la sal, porque mi mamá cocinaba para todos, y entonces todos empezamos justo como a bajar a esa parte de la sal, y luego vino lo del azúcar, ¿no? O sea, dejar de hacer agua a lo mejor agua de fruta, pero le echábamos medio kilo de azúcar y entonces era como dónde está quedando entonces la fruta, ¿no? O sea, como el no tomar refrescos si le estás echando mucha azúcar. Me acuerdo que justo la familia se fue adaptando como a toda esa parte (Pearl, 2024).

Estas ideas nos refieren que la comensalidad además de ser una tradición profundamente arraigada en la cultura mexicana, y transmitida de generación en generación, conlleva a transformaciones en las prácticas cotidianas, producto de los diálogos intergeneracionales. Este aspecto refleja cómo las prácticas culturales, regionales y familiares influyen en la percepción y la importancia de la cotidianidad, como las comidas.

Hablar de comensalidad y mexicanidad deriva de una manera u otra a hablar del consumo de refresco en el país. Abordar los refrescos desde la antropología de la alimentación es más complejo que analizarlo desde sus ingredientes; más allá de los daños a la salud, detrás de ello existe un acto de sociabilidad. Tal es el caso del siguiente testimonio durante el trabajo de campo.

Es que nos encanta la Coca-cola, o sea si tomamos agua, pero primero entrenas, y después del entreno siempre está muy increíble poder poner así frente a nosotros una Coca-Cola bien fría de tres litros, y es que imagínate ya con mucho calor, disfrutas de ella, es ahí donde ya cotorreamos después del entrenamiento y eso es sumamente agradable. Sabe muy buena, como que nos une, nos permite ponernos a platicar de las cosas que debemos mejorar en el breaking y algunos errores que cometimos, pero al final nos une (B-boy Anguila, 2023).

La imagen construida de manera colectiva acerca de la Coca-Cola, en medio de la mesa, post entrenamiento, permite ser un espacio colectivo en el entrenamiento y previo al entrenamiento, se genera una reconfiguración de la bebida, a pesar de que existe consumo de agua segura, con el fin de hidratar al cuerpo y mantenerlo saludable, la Coca-Cola también permite esos estados de convivencia, de recuperación calórica, post entrenamiento que expresa las diversas asociaciones de significados de la misma, a través de la convivencia y lo colectivo.

De acuerdo con (Mintz, 1998) para estudiar cómo operan las hegemonías a nivel simbólico en la percepción de la comida, se debe analizar el significado externo e interno que se le da a estos sistemas alimentarios. A pesar de que existe un elemento externo que aborda los sistemas de significados, es importante tomar en cuenta de dónde se originan, producen y se administran dichos significados, establecidos por las grandes instituciones de la hegemonía mundial, tales como las bebidas industrializadas, que conforman los grandes contextos de las condiciones económicas, sociales y políticas del entorno. Existe a su vez el significado interno, que refiere a las maneras en que las personas expresan su agencia al generar e interiorizar significados propios o reformulaciones de los significados externos, mediante la construcción de asociaciones específicas, tales como las afectivas y de la práctica social,

con base en la experiencia histórica, el diálogo, la negociación o bien la resistencia con los contextos de significado externo (Mintz, 1998)

De esta manera la aceptación y la incorporación de determinados alimentos, platos, ingredientes, y formas de consumo permitirá entender las transformaciones sociales y el establecimiento de comidas entre culturas (Bourdeu, 1979) .Estas industrias alimentarias influyen de manera sutil pero poderosa, vendiendo no solo un producto, sino una experiencia y un discurso de colectividad y familia.

La estrategia publicitaria de la supuesta “felicidad”, que hace alusión, a cuando colocas en medio de la mesa una Coca-Cola, se vuelve un punto de reunión, un espacio de convivencia, y de entorno familiar. Tal es el caso del siguiente ejemplo, durante el trabajo de campo con el B-boy Pickles:

Tía de Pickles le decía: “oye, ya saca la coca, no es posible que está tu amiga y que no puedas invitar la coca”.

Testimonio de Luna: Le cooperé ahí, unos quince pesos de lo que tenía en monedas, le hacían burla, como era posible que yo estaba ahí, como invitada y él no me invitará la Coca-cola, la Coca-cola era un acto colectivo y para compartir entre la familia, me tomé un vaso de refresco mientras dialogábamos, podía percibir la felicidad de la mamá y de la familia (Diario de campo, 2024).



Ilustración 7. Degustando mi vaso de coca-cola y mi gordita de chicharron, con la familia del B-boy Pickles, dicha fotografía se refleja importancia de las diversas dinámicas de comensalidad en los espacios, la forma de generar vínculos, y muestras de afecto a través

La Coca-cola permite ser un elemento importante de la configuración en la convivencia y el cotidiano alimentario, pero a la vez, permite ser un elemento del compartir y de la construcción de asociaciones específicas momentos especiales, tales como el recibimiento de una persona o agente nuevo en la comunidad.

Las condiciones materiales y los oficios de cada B-girl o B-boy, en la mayoría de los casos repercuten menos de lo que podría pensarse en el contexto del mercado culinario y lo que consumen dentro del Valle de México. La oferta alimentaria contiene una diversidad amplia no sólo en sus ingredientes, sino en sus precios. La elección alimentaria no sólo será desde los discursos “saludables”, ya que también se seleccionan aquellos productos industrializados que reproducen discursos hegemónicos. Ante esto se puede decir que independientemente de lo que ganen y a lo que se dediquen, hay una tendencia a la comensalidad callejera, que corresponde al mismo dinamismo del territorio, su lógica

temporal y de distancias, que exige y orilla a todos sus habitantes del Valle de México a estas dinámicas.

Aunque se consuman los mismos productos, el poder adquisitivo de uno y otros modificara la sociabilidad, mientras deben conjuntar sus ganancias, otros tienen la capacidad de invitar alimentos y bebidas al resto. Tal es ejemplo, del siguiente testimonio dentro del trabajo de campo:

El B-boy Anguila, uno de los integrantes de la crew A xolo break, quien cuenta con mayor poder adquisitivo debido a su trabajo en Pemex (Petróleos Mexicanos), comentó que nunca había consumido un frappe de la marca Santa Clara y expresó su deseo de probar uno, ya que los frappes son sus favoritos. Debido a que no todos podían permitirse comprar uno, decidió invitar a todos los demás. El frappe tenía un costo de \$140.00 pesos mexicanos. De manera particular pedí el mío sin crema batida, considerando el contenido de azúcar y calorías. En cuanto al sabor, se percibió como similar a otros frappes, sin características destacables.



Ilustración 8. Consumiendo frappes de la marca Santa Clara, que B-boy Aguila compró para todos. Dicha fotografía permite entender las dinámicas de comensalidad y entender al dinero como elemento de accesibilidad a ciertos productos, así como las formas en las que se consumen ciertos alimentos.

La amplia oferta alimentaria y la tendencia hacia la comensalidad callejera permiten una adaptabilidad que refleja tanto las restricciones económicas como las oportunidades de solidaridad y cohesión social. Las diferencias en el poder adquisitivo dentro del grupo no solo influyen en las dinámicas de consumo, sino que también simbolizan actos de generosidad y comunidad que fortalecen los lazos entre sus miembros. Este análisis muestra cómo las prácticas alimentarias de los B-girls y B-boys están profundamente entrelazadas con su contexto urbano y cultural, destacando la complejidad y riqueza de sus experiencias alimentarias.

No obstante, el poder adquisitivo si puede determinar las dinámicas de comensalidad en movilidad, ya que, al ser hipoppas en competencia, requieren de traslados y de otras formas

alimentarias, durante esos procesos. El testimonio de Pearl refleja de manera vívida cómo los accesos y limitantes en los consumos alimentarios se manifiestan y simbolizan en la vida cotidiana de una joven del Valle de México, tal es el caso del siguiente testimonio:

Y me acuerdo mucho que empecé a semaforar. Pero cuando empecé a semaforar, el dinero se empezó a convertir en algo muy, muy, valioso para mí. Porque yo me acuerdo que de la casa me iba el semáforo caminando, porque me ahorra diez pesos de pasaje, y esos diez pesos de pasaje eran muy valiosos porque de diez pesos en diez pesos de que me iba ahorrando eran lo de mi entrada a un evento. Entonces, me acuerdo muchísimo que iba una vez saliendo de CCH (preparatoria de la UNAM) y yo estaba acostumbrada justo a lo que te decía ¿No? A como a comer lo que yo quisiera a la hora que quisiera. Y esos me acuerdo que iba saliendo de CCH y tenía un evento, me iba a ir a Acapulco y tenía que pagar hospedaje y, este, el camión y todo y la entrada, y no tenía dinero. Y me acuerdo que iba bajando, iba viendo las gorditas y las chucherías así, y yo decía, como te puedes aguantar, no te vas a morir si no te compras una gordita porque ya comiste y lo que tienes justamente a lo mejor es más bien gula. Te puedes aguantar una hora en lo que llegas a casa, ahí hay comida y ahí ya cenas y comes bien. Entonces, como que ese fue la primera vez que dije, no, voy a comprar unas papitas solamente por gula. ¿No? Porque necesito ese dinero. Entonces, a mí me entró esa parte económica en la que yo necesitaba ese dinero para poder irme a competir. Y justamente, me acuerdo mucho que esa vez, todo el esfuerzo del mundo logré como llegar a allá a pues sí a competir.

Me acuerdo mucho Carmen, que estaba ahí y quería un helado y decía como que traía ese chip todavía de que tenía que ahorrar ¿no? y luego como que mi mente dijo no, a ver Perla ya estás aquí obviamente te puedes comprar tu helado, obviamente si quieres un coco te puedes comprar un coco, porque ya lo lograste. Y fijate o sea ese fue un aprendizaje muy significativo porque ese día llevaba mucho dinero pero llevaba mucho dinero porque yo justo como que me había aguantado tanto de comer unas papitas así y fue cuando me empecé a llevar comida para llegar a mi objetivo y entonces ese día me acuerdo que yo decía como ¿quieres un helado? Cómprate el helado, quieres un coco, cómprate un coco ¿no? Pero y justo después dije, ¡wow!, o sea, sí funcionó, porque no comí mal, me ayudó de mi alimentación y aparte llegué acá y acá ya puedo comprarme yo quiero, pero ya tengo esa esa concientización de que pues no compres por gula y también empezó a cambiar desde ahí esa forma de alimentación. Y luego vino lo de mi esposo, empezó a cambiar mucho más y, pues, ahorita ayer también tengo como esa parte de, no sé, si vengo caminando y me encuentro un puesto de verduras, justo prefiero comprar unos pepinos, ¿no? Dos pepinos, porque también después viene la otra contraparte, que es, chicos, no comprenden mucho porque a veces se echa a perder y también A perder, claro. Cuando se echa a perder. Ajá. Sí, claro (Perla, 2024).

De acuerdo al testimonio, el dinero se volvió muy valioso para ella cuando comenzó a "semaforar" (trabajar en los semáforos). Este trabajo, a menudo realizado en condiciones limitadas, resalta la importancia del dinero para cubrir necesidades básicas y participar en actividades significativas para ella, como asistir a eventos. Ahorrar dinero en pasajes y alimentos refleja una estrategia de maximización de recursos, destacando cómo las

limitantes económicas influyen en las decisiones diarias. La necesidad de ahorrar para asistir a un evento en Acapulco lleva a Perla a racionar su consumo alimentario, resistiendo la tentación de comprar comida por impulso (gula). Esta decisión muestra cómo las limitantes económicas obligan a priorizar gastos y restringir el consumo inmediato de alimentos.

Por otro lado, la experiencia de ahorrar para un evento significativo permitirte ciertos lujos (como un helado o un coco) al lograrlo, ello simboliza una recompensa por el esfuerzo y la autodisciplina, no solo modifica su situación económica, sino que también cambia su conciencia sobre el consumo alimentario. Aprende a distinguir entre el hambre real y la gula, desarrollando hábitos más saludables y sostenibles. Esta conciencia se refleja en su preferencia por alimentos más saludables, como pepinos, en lugar de snacks menos nutritivos. Simbolizando un cambio en la forma en que valora y selecciona los alimentos, priorizando la nutrición y la sostenibilidad, así mismo, muestra la necesidad de equilibrar entre accesibilidad y evitar el desperdicio de alimentos. La mención de evitar comprar demasiados alimentos para que no se echen a perder, indica una conciencia sobre el manejo de recursos y la sostenibilidad, aspectos importantes en contextos de limitantes económicas.

La vida social de los procesos alimentarios

Las B-girls y los B-boys le otorgan ciertas cualidades desde los sentimientos y los saberes en términos de cuidado a los alimentos, más allá de la satisfacción fisiológica. Éstas representan un impacto en su vida cotidiana, tomando por ejemplo lo dicho por B-boy Huevo:

Nosotros tomamos mucho jugo de naranja, porque eso ayuda a que la piel se vuelva más fuerte, resista todos los rayos del sol. O sea, nosotros es lo que hacemos para resistir cuando trabajamos en “el sema” (B-boy Huevo, 2024).

El jugo de naranja se percibe como una herramienta de protección contra aspectos ambientales, especialmente el sol. Esta percepción transforma al jugo de naranja en algo más que una bebida; se convierte en un símbolo de resistencia y cuidado personal en un contexto de trabajo al aire libre. Se vincula directamente con la capacidad de los individuos

para adaptarse y sobrevivir en condiciones laborales exigentes. En este sentido, el jugo de naranja adquiere una cualidad social de adaptabilidad y resiliencia, proporcionando no solo nutrientes, sino también una forma de enfrentar los desafíos del entorno. En un elemento de cuidado mutuo dentro del grupo, simbolizando la solidaridad y el apoyo compartido entre los miembros que enfrentan las mismas condiciones laborales.

La sociabilidad de los alimentos en ocasiones se presenta con ciertos traumas alimenticios que las personas tienden a desarrollar en diferentes etapas de su vida y que algunas veces se instalan hasta la madurez. Estos traumas pueden surgir por actos que en esencia representan los cuidados de las madres o de los progenitores. Al respecto B-boy Orbeat, dice:

El plátano no me gusta, cuando era niño mi mamá me obligaba a consumirlo por las mañanas, todos los días, antes de ir a la escuela, y yo en ese momento no tenía hambre ni me bajaba el licuado, pero mi mamá me obligaba a comerlo, entonces eso hacía que yo lo rechazara por completo (B-boy Orbeat, 2023).

O bien en otros espacios sociales, tales como la escuela. Por ejemplo el siguiente testimonio:

Tampoco me gustan las verduras, porque en una ocasión, cuando yo estaba en el kínder, como yo era muy tímido, una vez nos obligaron a llevar comida y me pusieron como enfrente para poder ir probando los diversos alimentos, esa era la dinámica de la casa, pero me dieron chayote, era algo que yo no reconocía.

No me gustó el sabor y eso hizo que enfrente de todos tuviera la sensación de querer vomitar, y en vez de sentir agradable, me traume, por el hecho de que todos los niños se empezaron a burlar de mí, y yo teniendo ganas de vomitar y los niños burlándose de mí, todo eso me hacía pensar en que tenía que rechazar ese tipo de cosas y de las propuestas y de aventurarme a consumir cosas nuevas (B-boy Orbeat, 2023).

El testimonio, permite entender cómo las experiencias tempranas y las dinámicas sociales influyen en la construcción de las preferencias alimentarias, revelando la dimensión cultural del gusto y el impacto del trauma social en las elecciones alimentarias posteriores. Las experiencias traumáticas relacionadas con la comida pueden influir en la formación de hábitos alimentarios y en la disposición para experimentar con nuevos sabores.

La memoria gustativa y las experiencias tempranas con la comida, son poderosos condicionantes de las preferencias alimentarias, tal es el caso del siguiente testimonio:

Para mí la alimentación es algo que me recuerda a mi infancia, yo vengo de una familia pobre, muchas veces no había que comer, si tengo muchos traumas, y es que mis abuelos con quienes vivía

me decían cada que había comida en casa, es que debes comer todo, come de más, hoy que hay abundancia, porque no sabemos si mañana tendremos, entonces yo genere una especie relación con la comida en la que yo sabía que para acceder a ella tenía que ser a través de atracones, tengo ese trauma. Lo relaciono mucho, y es que una vez mi abuelita, me dijo: ay no mi hijito, hoy sólo tengo para darte esto, es que somos tan pobres, y me dio unas tortillas duras con salsa, pero pienso, en que un niño non se da cuenta de eso, y hoy lo veo diferente, si me hubieran contando eso de otra forma, tipo como un cuento, algo que no me generara traumas, yo pensaría en que todo estuviera bien, no me hubiera puesto a pensar en eso que ella misma decía (Testimonio, 2024).

La reflexión acerca del testimonio sobre el cómo se le comunicaba la escasez, subraya la importancia de la narrativa en la formación de la relación con la comida. Si la historia de las tortillas duras y la salsa, hubiera sido contada de una manera más positiva, quizás como un cuento o en un tono más neutral, es posible que el impacto emocional y traumático hubiera sido menor. Esto apunta a la capacidad de las palabras y las narrativas para moldear no solo la percepción del alimento, recordemos que la alimentación es vista como ese complejo sistema de comunicación, por lo que será de impacto las experiencias emocionales asociadas con él.

Si un niño ha tenido experiencias negativas con frutas y verduras (por ejemplo, forzado a comerlas o asociarlas con momentos desagradables), estas experiencias pueden generar aversiones duraderas. La persistencia de estas aversiones en la adultez es un reflejo de cómo las experiencias alimentarias en la infancia moldean las percepciones y hábitos de comensalidad.

Tal es el caso de un registro elaborado en el trabajo de campo, se realizaron gomitas a base de frutas y verduras, las cuales fueron poco consumidas por las y los hiphoppers, ya que, fueron percibidas con desconfianza, especialmente, porque contradicen hábitos y gustos profundamente arraigados. Las gomitas de frutas y verduras representan algo desconocido dentro de su cotidianidad, el rechazo a estas innovaciones puede ser una forma de mantener la coherencia cultural y personal, evitando experiencias desagradables y reforzando la identidad alimentaria.

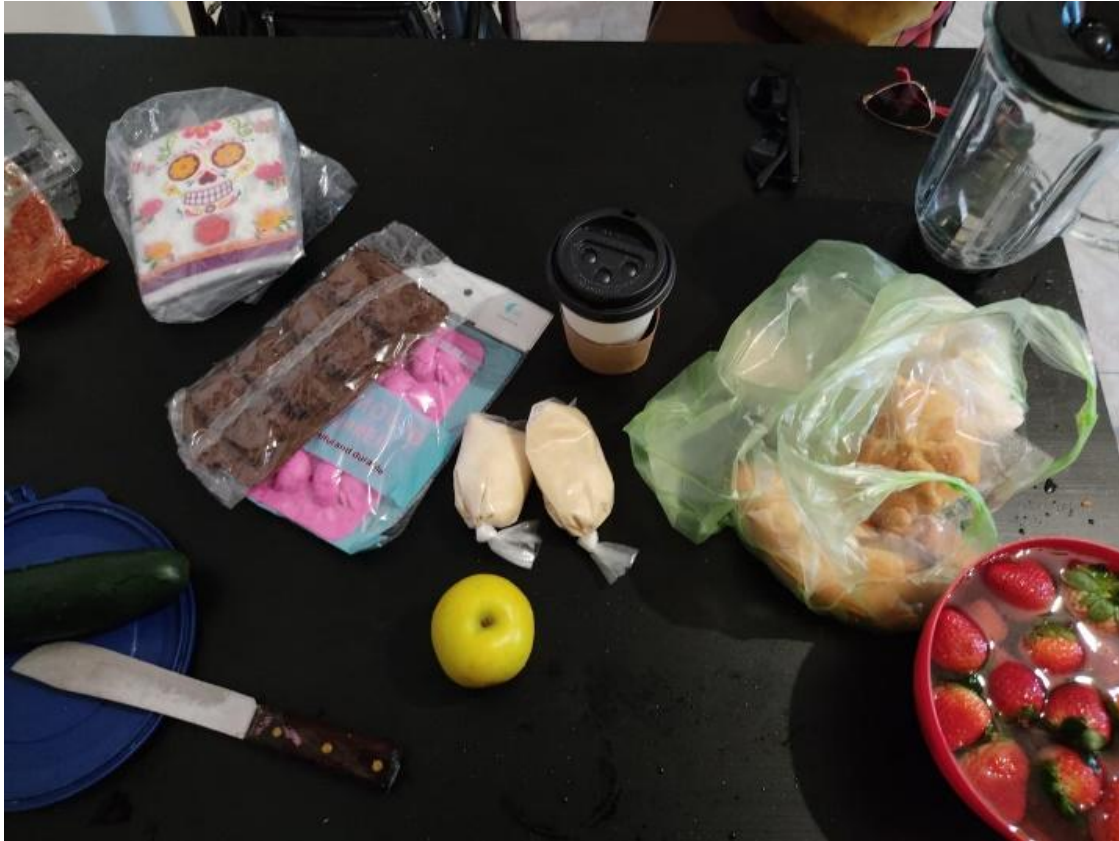


Ilustración 9. Ingredientes para la elaboración de gomitas; fresas desinfectándose, manzana, grenetina, vaso de licuadora y los moldes para gomitas. Dicha fotografía refleja el proceso de elaboración de las gomitas, las cuales requieren de ciertos elementos materiales y simbólicos para su elaboración, ya que al ser un proceso artesanal requiere de ciertas cualidades y capitales culturales que permitan su aceptación dentro de la comensalidad.



Ilustración 10. Gomita en forma de hipopótamo sabor fresa, la cual fue elaborada en colaboración con la B-girl Lilo.

Experiencia compendiada en el trabajo de campo, en el que; una vez que realizadas las gomitas, se distribuyeron con al crew A xolo break. Algo interesante fue la dinámica que uno de los B-boys realizó, una vez hechas las gomitas tomó a las gomitas con miedo, ya que reviso con detenimiento cuál de las opciones elegiría, tomando solo una, olío, y partió la gomita, para poder darse la a su gatito, y apartir de ello, evaluar si el gato lo consumía él tambien, así que consumieron nada más una, pero no volvió a tomar una más. Sin embargo, más noche decidí que era buena idea comprar pan de muerto, el cual se compartió pan de muerto, siendo bien recibido por todos los integrantes de la crew A xolo break,

acompañándolo de chocolate caliente y de una serie de diálogos entorno al breaking y a la crew.



Ilustración 11. B-girl Lilo repartiendo el pan de muertos, con la máscara usada en Halloween. Dicha fotografía refleja la importancia de la comensalidad en colectivo, la aprobación de ciertos alimentos en la crew, ya que fue muy bien recibido el pan de muerto y con emotividad se acompañó con un chocolate hecho por B-girl Lilo, compartiendo experiencias, sabores, y anécdotas a partir de la comensalidad del día de muertos.

El pan de muerto fue un alimento mejor aceptado que las gomitas, lo que permite entender las diversas dinámicas de alimentación, en diferentes contextos y elementos alimentarios. El pan de muerto es un alimento profundamente arraigado en la cultura y tradiciones mexicanas, especialmente asociado con el Día de Muertos. Este pan no solo es una delicia gastronómica, sino también un símbolo cultural, cargado de significado emocional.

Compartir y consumir pan de muerto puede evocar sentimientos de pertenencia, identidad y conexión con la herencia cultural. En este caso, el pan de muerto representa una continuidad cultural y una experiencia positiva, así como algo que se convierte parte de la cotidianidad de la cultura mexicana, en contraste con las frutas y verduras que evocan memorias traumáticas, una especie de tatuaje alimentario, que permean y permanecen en los sujetos, en las decisiones alimentarias, como parte de la identificación alimentaria.

En un contexto machista, los discursos y cuestionamientos sobre los cuerpos de las mujeres, potencializan las heridas relacionadas a la estética, comprendiendo en ocasiones que se compromete la alimentación. Tal como lo comenta la B-girl Pearl:

Este, de la infancia creo que no tuve como traumas en la infancia, porque tuve una muy buena alimentación cuando era niña. De hecho, me acuerdo que, o sea, por ejemplo, mi papá se iba a trabajar y los sábados llegaba temprano y en lugar de traernos como como chucherías, como chetos y así, nos traía fruta. Pues por eso digo, que me acuerdo mucho que mi mamá nos daba fruta, porque me acuerdo que llegaba mi papá como con nueces y así, y era lo que comíamos. O sea, era como algo significativo porque mi papá siempre nos traía fruta, mamá la preparaba, la cortaba y nos hacía fruta. Me acuerdo que también tomaba muchísima agua de limón porque mi mamá siempre nos hacía agua de limón.

Los traumas empezaron a llegar cuando fui adolescente porque tenía una hermana, que ahora ya yendo a terapias sé que mi hermana me estaba pasando como esta parte de sus como, de sus inseguridades. Entonces me acuerdo que ella siempre me decía como; ay estás muy gordita. ¿no crees que ya comiste mucho? Y así, ¿no? y, pero estaba la contraparte de mi mamá, ¿no? de, ay, estás muy flaca. Ay, comes muy poquito, y era como, luego me estaba desarrollando. Y aparte, en ese tiempo, por ejemplo, cuando a los quince más o menos, ya estaba yo lo de breaking y la verdad es que en el breaking es muy duro y ahorita ya no tanto, pero antes era muy duro esa parte con las B-girls de que nos decían como; ay estás muy gorda o ay ¿ya viste sus brazotes? ¿Ya viste su espaldota? y, o sea, era como complicado, porque aparte de la crew de mi esposo hacen como muchos castings y así para comerciales y entonces siempre desde que me junté con mi esposo he escuchado comentarios como; ay, pero está muy gorda, ¿no? Ay, pero no tiene el perfil. Ay, pero esto, pero el otro, ¿no? cosas hacia el cuerpo, ¿no?

Y yo decía como entonces fue muy complicado cuando yo empecé a escuchar más que nada esos comentarios de cuando empezabas como a querer ir a castings o así para comerciales y así. Yo de hecho decidí no volver a ir a ningún casting en mi vida porque no estoy dispuesta a hacer cosas que no quiero hacer por encajar en un perfil. ¿Sabes? Entonces, me acuerdo en un perfil, ¿sabes? Entonces, me acuerdo mucho que yo es era mucho más llenita y me traumé mucho con bajar de peso. Entonces, empecé a investigar justo que era como de por qué hablaban de la retención de líquidos, sí, eso viene con otras cosas, ¿no? como no vestirme con ciertas cosas. Entonces, por ejemplo, yo me acuerdo que me decían cuando estaba más chica como, ay tienes unas nalgotas, ¿no? Y yo, pero yo me veía gorda y yo decía como, pero estoy bien obesa, ¿no? ¿Por qué dices que tengo unas nalgotas? Y eso vino con otro trauma, ¿no? que fue justo que empezaran a sexualizar mi

cuerpo. Yo, por ejemplo, antes me vestía con cosas muy pegaditas y hubo una vez que iba justo en la secundaria, iba era de día, como a las siete iba justo hacia allá, y a un mono se le ocurrió agarrarme las nalgas en el camión. De ahí Carmen jamás, jamás volví a usar ropa pegada. O sea, hasta la fecha me visto con ropa wanga (holgada), que me encanta y lo amo justo por el breaking, pero también viene de esa parte en la que no me gusta que vean mi cuerpo. O sea, no me gusta cómo usar cosas pegadas, porque no me gusta que vean mi cuerpo o que alguien me vaya a decir un piropo o algo así lo detesto.

Pero es por todo eso ¿no? Justo porque fueron traumas muy cañones de que no podía comer como a gusto porque o estaba muy delgada o estaba muy gorda. O justo me sexualizaba, ¿no? O de los castings. Entonces eran como cosas como bien raras, porque también me acuerdo mucho que me daba pena que me vieran comer un tamal.

O sea, imagínate qué tan traumada estaba que era como, ay, me estoy comiendo un tamal, van a decir que soy una gorda, o ay, me estoy comiendo, no sé, una torta, van a decir que, no sé, que soy una obesa, ¿sabes? Entonces como que todo eso como que me empezó a lastimar muchísimo y eso empezó a cambiar, me acuerdo en CCH (preparatoria de la UNAM), pero empezó a cambiar ya en la prepa porque no tenía como, bueno, mis papás me dejaron de apoyar en el baile. Y yo amaba el baile con todo mi ser. Entonces, yo obviamente no lo iba a dejar (Pearl, 2024).

Los alimentos provenientes de los territorios de origen de cada B-boy o B-girl permiten compartirse cuando estos se encuentran al alcance. Por ejemplo, en una ocasión en el trabajo de campo, se suscitó el siguiente momento:

B-boy Águila compartió con la crew comida típica de Veracruz, específicamente un chorizo llamado "Chinameca", el cual despertó un gran interés, especialmente entre aquellos que deseaban probar algo de su tierra natal. B-boy Orbeat sugirió que sería una buena idea preparar unas quesadillas con frijoles y huevos para el desayuno. Se decidió que él, junto con B-girl Lilo, se encargarían de hacer las quesadillas, mientras que los demás lavarían los trastes posteriormente. Entre risas, se hizo hincapié en la autenticidad del chorizo Chinameca. El primo de B-boy Águila fue a buscar una Coca-Cola de 3 litros para compartir. Finalmente, se preparó el desayuno y todos nos sentamos a comer. A pesar de la falta de asientos, cada persona encontró un lugar para acomodarse y compartir los alimentos, el diálogo y la comida.

Existe un componente de añoranza, cuando se encuentran lejanos a los alimentos de origen y a los entornos del núcleo familiar, sobre todo en los B-boys y las B-girls que su lugar de origen no se encuentra en el Valle de México, tal es el caso del siguiente testimonio publicado en las redes sociales del B-boy Orbeat.



Ilustración 12. Historia de instagram compartida por B-boy Orbeat de la crew A xolo break. En el que se refleja la importancia de la memoria y la nostalgia por los alimentos del lugar de origen, metodología que permite vincularse a través de las publicaciones que los mismos B-boys y B-girls realizan en sus redes sociales.

Por otro lado, los entornos familiares permiten establecer los atributos sociales que se le dan a los platillos en el interior de los núcleos, tal es el ejemplo del siguiente testimonio:

Yo creo que la más importante que se hace en mi casa, es el caldo de pollo. ¿Por qué? Porque mi mamá no puede comer muchas cosas, como igual tiene enfermedad y así, entonces, tiene como alimentos prohibidos. Mi mamá tiene hipertensión y tiene asma, también tiene un poquito lo de su lo de presión.

Se viene todo junto, entonces, hay muchos alimentos que ya no puedes consumir. Incluso, no puede comer tanta cantidad de grasa, tanta cantidad de azúcar, tiene que medirse muchas cosas. Y de ahí, pues, hace caldo de pollo, que es como lo más tranquilo, bueno, para ella, lo que puede, y es como el más importante en mi casa.

Pero es lo es lo bueno, la ventaja que lo que yo hacía para aumentar de más de masa o para tener más volumen, es el caldo de pollo, ya sea comer con muchísima tortilla o muchísimo pan. Y con, yo creo que, de muchos panes de arriba de tres, cuatro bolillos o de tortillas, yo creo que más de medio kilo.

Y si, y mi hermana, pues, el caldo de pollo le gustaba, porque al final con el caldo hacía arroz, ¿no? mi papá el caldo de pollo, porque al día siguiente quedaba todavía y se podía llevar para para su trabajo y comer allá. Entonces, sí, yo creo que el caldo de pollo es como el más importante, al menos, en ese núcleo. Es bien colectivo, para todos funciona, ¿no? qué chido, y en cuanto a eso, este, pues, no sé, como anécdota alimentaria familiar.

Pues, mi mamá, de niños, yo creo que nos cuidó mucho. Yo tomé refresco primero a los cinco años, nomás nos tuvo muy cuidados, de golosinas, yo creo que ya a los seis empecé a comer más, porque en sí era como muy limitado. y mamá era mucho también de comer en exactamente a las horas que son, ni pasarse ni mucho menos adelantarse, nada, y cierta cantidad de comida, o sea, no era como eso, ¿sabes? Sí, sí era como de, a ver, esto es a fuerzas y se han se acabó. ¿sabes? lo que te decía, ¿no? de teníamos sí seis años ah, sí quieren, pues nada más se van a tomar un vaso y ya. Eso sí es muchísimo, ¿no? y así. Ahora de postre, pues, de postre les voy a dar una fruta, no les voy a dar nada de golosinas y todo. O sea, también eso, pues, puede tiene mucho que ver, ¿no? desde que, desde niño, pues, cómo los puedes ir haciéndole esa cultura de alimentación (B-boy Huevo, 2024).

El caldo de pollo, y las prácticas alimentarias en general, tienen un papel central en la vida social de la familia. El caldo de pollo se presenta no solo como un alimento, sino como un elemento multifuncional que permite verse desde los aspectos de la nutrición, la energía y cohesión familiar. Además, la disciplina alimentaria impuesta durante la infancia refleja la importancia de la educación alimentaria y cómo ésta moldea los hábitos, los valores alimentarios a lo largo de la vida. Estos aspectos subrayan la complejidad y la interconexión de la alimentación con la cultura, la economía doméstica y las dinámicas sociales dentro del núcleo familiar.

Por lo que el caldo de pollo cumple múltiples funciones. Para la madre, es un alimento seguro y digerible; para B-boy Huevo es una fuente de energía y volumen. Para el padre ese la seguridad de poder tener después una propuesta alimentaria disfrutable. Este enfoque multifacético subraya cómo un solo alimento puede adaptarse a las necesidades de varios individuos, cumpliendo diferentes roles dentro de la unidad familiar.

Las diversas dinámicas de comensalidad reflejan los consumos, así mismo, lo que se dialoga entorno a los momentos de comida, la apertura que se tiene en un momento tan íntimo y tan público como el comer. Por ejemplo:

En una ocasión en el trabajo de campo, después de una larga e interesante conversación, se decidió ir al mercado en busca de algo para comer. Caminando, se llegó a la conclusión de que una torta sería una buena opción. Durante la comida, se dialogó sobre temas personales de la vida de B-boy Scrach. La torta resultó ser bastante grande, pero el hambre era considerable, así que se logró terminarla por completo. La torta fue adquirida en el mercado por un costo de \$50 pesos, lo cual se demostró accesible en comparación con

comidas anteriores. El sabor de la torta era familiar y no representaba una nueva experiencia gastronómica.



Ilustración 13. Comensalidad callejera con el B-boy Scrach, consumiendo tortas en el mercado, mientras dialogábamos acerca de su vida íntima. En las dinámicas de comensalidad, se reflejan los consumos, lo que se dialoga entorno a los momentos de comida, la apertura que se tiene en un momento tan íntimo y tan público como el comer en los espacios públicos como un mercado, los costos, las formas, los lugares.

La elección de la torta refleja consideraciones económicas importantes. Con un costo accesible, la torta es una opción viable para las y los hiphoppers que buscan una comida sustanciosa y asequible. Esto destaca la realidad económica de muchos B-boys y muchas B-girls, quienes pueden priorizar opciones de comida que ofrecerán una buena relación costo-beneficio. Así mismo, la familiaridad del sabor de la torta sugiere una preferencia por alimentos conocidos y reconfortantes. En situaciones sociales y de convivencia, optar por comidas familiares puede proporcionar una sensación de confort y estabilidad, facilitando un ambiente propicio para el diálogo y la interacción social.

Además, el entorno del mercado como lugar de compra y consumo añade una dimensión cultural significativa, subrayando la importancia de estos espacios en la vida social y comunitaria. En conjunto, estos elementos reflejan cómo las elecciones

alimentarias son profundamente influenciadas por factores económicos, culturales y sociales, proporcionando una visión integral de la comensalidad y la cultura alimentaria en las B-girls y los B-boys.

Desde la perspectiva de la antropología alimentaria, los atributos y cualidades sociales que los B-boys y las B-girls otorgan a la Coca-Cola son diversos y reveladores de la relación entre la bebida y la cultura para los hiphoppers, tales como la colectividad. La Coca-Cola se percibe como un elemento que promueve la colectividad entre los B-boys y las B-girls. Su consumo compartido durante actividades sociales, como reuniones, tal es el caso de las relaciones establecidas al interior de la familia. Durante el trabajo de campo, se generó un encuentro con la familia de B-boy Pickles, a la cual fui invitada a cenar unas gorditas hechas por su mamá, durante la cena resaltaron la importancia acompañar la comida con un vaso de Coca-cola, tal es el siguiente ejemplo:

Su tía le decía: “oye, ya saca la coca, no es posible que está tu amiga y que no puedas invitar la coca” (testimonio, 2024).



Ilustración 14. Mamá de Pickles trabajando en su negocio de quesadillas y gorditas, la cual me compartió alimentos como agradecimiento por visitarlos, en dicha fotografía se refleja importancia de las diversas dinámicas de comensalidad en los espacios, la forma de generar vínculos y muestras de afecto a través de los alimentos.



Ilustración 15. Pickle cenando una gordita de chicharron hecha por su mamá, con un vaso de coca-cola. Dicha fotografía se refleja importancia de las diversas dinámicas de comensalidad en colectivo.

Por lo que la Coca-Cola se le atribuye la hospitalidad, generosidad y cohesión social. Un producto para compartir, ya que, la bebida fortalece los lazos sociales y crea un sentido de pertenencia, en este caso dentro de círculo familiar con la persona invitada. Reflejando las normas de cortesía y respeto mutuo inherentes a la cultura mexicana.

Así mismo la Coca-cola presenta una figura social, después de entrenamientos o competiciones, refuerza los lazos de camaradería y solidaridad dentro del grupo. Tal es el caso del siguiente ejemplo:

Es que nos encanta la Coca-cola, o sea si tomamos agua, pero primero entrenas, y despues del entreno siempre está muy increíble poder poner así frente a nosotros una Coca Cola bien fría de tres litros, y es que imagínate ya con mucho calor, disfrutas de ella, es ahí donde ya cotorreamos después del entrenamiento y eso es sumamente agradable. Sabe muy buena, como que nos une, nos permite ponernos a platicar de las cosas que debemos mejorar en el breaking y algunos errores que cometimos, pero al final nos une (testimonio, 2023).

Uno de los atributos valorado por los B-boys y las B-girls, especialmente después de actividades físicas intensas, convierte a la bebida en una opción refrescante y satisfactoria para recuperar líquidos perdidos durante el ejercicio. Así mismo, se percibe como una bebida placentera para el paladar. Su sabor permite satisfacer los antojos y proporcionar un momento de disfrute sensorial para quienes la consumen.

Se atribuye a la Coca-Cola la capacidad de proporcionar energía, lo cual puede ser especialmente valorado por los B-boys y las B-girls que participan en actividades físicas de alto rendimiento. Se percibe como una opción para ayudar en la recuperación física. La reposición de azúcares y la sensación de energía que proporciona pueden contribuir a la recuperación muscular y la sensación de bienestar después del esfuerzo físico. Su disponibilidad cercana a los lugares de práctica o competición del breaking, la convierte en una opción pública para satisfacer las necesidades de hidratación y energía después del esfuerzo físico.

El antojo no solo se considera un impulso biológico, sino también un fenómeno cultural y social. Los antojos están influenciados por factores como la cultura, las experiencias personales, las emociones y las interacciones sociales. Ciertos alimentos pueden ser asociados con celebraciones, eventos sociales o recuerdos emocionales, lo que aumenta el deseo de consumirlos cuando se experimenta ciertos estados de ánimo o situaciones.

Los antojos pueden ser una manifestación de la conexión emocional y cultural de una persona con ciertos alimentos. Por ejemplo, un antojo de tacos puede estar vinculado a la identidad mexicana de alguien. Estos antojos no solo satisfacen una necesidad física, sino que también fortalecen el sentido de identificación y pertenencia cultural.

Tal es el ejemplo del testimonio del B-boy Huevo, donde permite explicar la diferencia de cuidar el cuerpo versus los antojos, dicho dialogo se estableció consumiendo un helado de Santa Clara en una plaza comercial.

Bueno, de comida favorita es que puede variar, ¿no? pero yo creo que la principal, a como les decía de principio, sí es la pizza así sencilla. Y de bebida favorita, sé que voy a voy a ser muy contradictorio, pero es la Coca-cola ¿saben? pero, precisamente, que cuando te empiezas a cuidar y empiezas a ver eso, yo una vez una o dos veces a la semana me puedo comer esa pizza, me puedo tomar esa coca, y realmente la disfruto como no tiene ni idea, porque es como de, ¡ah me cayó bien!, y hasta incluso no tienes esa culpa moral, ¿no? como dé, ah, ya comí una pizza y ya está y mañana tengo que entrenar, chin, y a la siguiente te la vuelves a comer o vuelves a comer de forma incorrecta (B-boy Huevo, 2024).



Ilustración 16. Comiendo helado con B-boy Huevo, en un miércoles de 2x1 de la empresa Santa Clara en la plaza comercial de Buena vista CDMX, En dicha fotografía se refleja el consumo de alimentos, interacción social y el fortalecimiento de los lazos comunitarios, las comidas compartidas son momentos importantes para la conexión interpersonal, la conversación y la construcción de relaciones sociales.

Apenas hace como año y medio vino a la Ciudad de México, B-boy Gato de Torreon, tú lo ves, y simplemente es disciplina pura ¿no?, terminando el evento, le digo, oye, ¿quieres ir a cenar? y luego, luego te imaginas, oye, pues se va a cuidar, ¿no? A lo mejor va a querer ir por una ensalada o por algo más tranquilo. Y me llamó la atención cómo volteé y veo un puesto de tacos, y le hacía, oh, vamos por unos tacos. Precisamente, te das ese gusto, y cuando me doy cuenta, él se había echado casi como quince tacos, y dos refrescos.

Entonces, es precisamente eso, ¿no? que dices, oh, puede ser muy diverso, pero te das cuenta que puedes tener tu disciplina, puedes quebrarla uno, tal vez dos días, pero otra vez regresar a ella. y la disciplina, ¿a qué me refiero? pues, precisamente, a también la alimentación, a ese estilo de alimentación que debes de llevar, muy importante tocar el punto, ¿qué quieres qué quieres lograr con tu alimentación? ¿Qué te qué quieres cuidar, qué procesos debes de llevar, o incluso los resultados que te puedes arrojar, ¿no? Si quieres tener un cuerpo bien esbelto, pues, tienes que comer tanto. Si quieres mantenerte en el breaking tantos años, pues tanto. Si quieres tenerlos juntos, pues tanto.

Entonces, pues sí, sí es muy, puede ser muy variado, porque hay b boys que tienen años en la escena y tienen están bien conservados, y realmente nunca los vas a poder comer así nada de azúcar, nada de una golosina, ni siquiera todo, ¿no? y vas a ver también lo contrario. Vivo esa también de ya de veinte, veinticinco años bailando y que, pues, traen alguna se les antojó algo del callejero, algo mucha grasa o algo frito o no sé, pero sí, sí es muy muy diverso (B-boy Huevo, 2024).

Cuidado y autocuidado

El Hip Hop se ha tomado dentro de la cultura, como un referente de manifestación de identificación colectiva y memoria a través de la cultura, del arte, y ha permitido que poblaciones con menos posibilidades de acceso a servicios tanto económicos, políticos, sociales, de salud, puedan defender sus espacios y posicionarse para generar el propio. De acuerdo con James Cuenca, a los hiphoppers se les suele estigmatizar por pertenecer a los barrios populares, declarándolos ante la sociedad como delincuentes, aun sin saber bien el contexto en el que se desarrollan. Sin embargo, con el rap y el hip hop, los jóvenes afirman positivamente sus identidades y sus orígenes sociales como habitantes del barrio popular. Coloca y evidencia el trabajo de los raperos como vínculo social, al sacar la vida del barrio y llevarla a otros lugares de la ciudad, acciones ayudan a tejer redes sociales que hacen visible lo que está pasando en los barrios populares (Cuenca James, 2016).

De acuerdo con (Castro-Pozo & Hernández, 2020), los jóvenes más que ser actores de la vida social son aquellos personajes que están invisibilizados por la sociedad, al ejercer actos políticos, sociales, por lo tanto, las representaciones sociales existentes en la urbe,

define estos espacios como las zonas fronterizas, donde a partir de la clase, el género, la vestimenta, la música, entre otras preferencias, muestran los conflictos, la adaptación y negociación de sentidos que son interiorizados y que formaran parte de su repertorio cultural, estos elementos también permiten ser parte de procesos de autocuidado, tal es el ejemplo, reconocido durante el trabajo de campo, B-boy Pipila compartió sus experiencias en el barrio, discutiendo sus encuentros con otros y cómo su cambio de vestimenta reflejaba una búsqueda de respeto personal en ese entorno. Explicó que optó por un estilo de vestir menos convencional, adoptando la estética de "cholo" para ganar respeto y transmitir una imagen más intimidante. Además, mencionó cómo el rompimiento había sido una influencia positiva en su vida, ayudándole a canalizar su violencia y mejorar su bienestar personal desde la adolescencia.

B-boy Pipila: en el barrio hay que andar con todo, la vez pasada me peleé con unos a los que le tire un montón de piedras jaja, por eso me dicen el Pipila, yo por eso cambie mi forma de vestir, me empecé a vestir así tumbado y a raparme, y comencé a recibir más respeto, y con el breaking, más, eso hizo que me alejara más de las malas influencias.

Muchos en mi barrio están ahora en la cárcel y es que comenzamos de morritos, estar viendo qué pasaba en el barrio, no tienes de otra, pero el breaking me ayudó a que no fuera como ellos porque me permitió conocer otras cosas, y no andar robando o metiéndome en problemas, me salvo de eso, y me enfoque, porque mis compitas de la secundaria ya están presos (B-boy Pipila, 2023).

Establecer cierta identificación dentro del barrio permite una forma de autocuidado, evitar que eso genere en ti más violencia, y con eso respeto. Una especie de salvaguardar la existencia misma. El breaking y la cultura Hip Hop, permiten ser un elemento para salvaguardar y cuidar de sí mismos, de lo que en el entorno violento permea.

Las juventudes comparten estéticas y convivencias basadas en emociones, afectos, símbolos, gustos y espacios que les permiten *identificarse* con algo aparentemente estable y ante la pluralidad de formas casi desarticuladas de lo urbano (Maffesoli, 1992). Lo que resulta operativo para el análisis de sus formas alimentarias como resultado de su cotidianidad, la relación con los otros (sujetos, objetos e instituciones).

Cuando yo comencé hacer breaking, justo yo no me juntaba con las mejores personas, con las personas correctas, ¿no? Y me acuerdo que, era como muy, a veces lo pienso y era como muy triste en esa parte, porque muchos de ellos eran muy talentosos, pero para poder entrenar con ellos, tenías que irte a tomar con ellos y después entrenar, o nos echábamos un pulque antes de los

entrenamientos, y así, pero si estábamos influenciados, por adultos no muy responsables, y me acuerdo también, que comíamos una gordita o un pambazo y justo luego nos poníamos, luego, luego a entrenar, y cuando conocí a mi esposo, mi esposo lo tomaba mucho más en serio, de hecho él me decía, oye Perla ¿no crees que las personas con las que te estas juntando no son las correctas? Yo decía, es bien payaso ¿no? Jajajaja por no decir otra palabra... y a mis amigos no les caía bien, y entonces, yo me preguntaba ¿pero por qué? Y cuando lo veía entrenar, justo él, me acuerdo una vez, que, justo me quedé en su casa, de las primeras veces, que me empezaba a yo quedar en su casa, que me paro temprano y fuimos a correr en un cerro, así enorme, y me hizo subir una subidota, y yo a la mitad, bueno, yo creo que menos de la mitad, yo ya no podía, ¿no? Pero él subía como si nada, yo decía, ¿qué le pasa, de dónde salio? Jaja, pero justo el luego me dijo; o sea como quieres aprovechar tú talento en el breaking sino estas, cuidado tu cuerpo ¿no?

Aja... sí, y yo decía, sí, sí tiene razón, y justo él fue muy importante para mí, porque me empezó a cambiar ese chip, de haber, quieres hacer esto desde el breaking, ¿qué hábitos tienes?, ¿cómo vas a comer?, ¿no?, ¿cómo vas a acondicionar tu cuerpo? De hecho, yo recuerdo que cuando comenzaron a decir, acondiciona tu cuerpo yo comencé a decir; ¿Cómo? ¿Qué es acondicionar? ¿a qué le llamas acondicionar? Y ya de ahí comenzó a cambiar mi chip, viene desde la alimentación, desde tus hábitos, justo desde tomar o no ciertas cosas, ya no tomes alcohol, o sea es como un paquete completo, que te vas haciendo y que después te das cuenta que no sólo es para el breaking, que es para muchísimos cambios en tú vida, como dejar de sentirte fatigado, o justo tener esa energía equilibrada, y también viene con la otra parte mental, que no te sientas mal, como el cuerpo cuando comes mal está muy fatigado, pues comienza esta parte mental también de; me siento cansada, ya no quiero hacer esto, pero cuando comienzas hacer esos otros hábitos, comienzas a esta parte mental que también puedes trabajar, de decir, sí lo estoy logrando, puedo empezar justamente a hacer o a crear otros hábitos apartir de la alimentación del descanso, entre otras cosas, pero mi esposo si fue mi guía en esa parte (Pearl, 2024).

Eso denota como las personas nos vamos construyendo con otras, y nos vamos ayudando en colectividad para construir saberes de autocuidado y cuidado colectivo.

La estrecha relación que existe entre los cuidados del cuerpo, la alimentación, el ejercicio, la convivencia, permiten entender los diversos discursos encaminados al cuidado en general.

Tal es el caso del siguiente ejemplo:

De principio, pues empezaba a entrenar una hora, o así, hora y media, a lo mejor por mucho dos horas, y no lo sentía tanto, ¿sabes? o sea, era como tomar una clase, como algo más tranquilo, pero conforme vas y metiéndote al breaking y que te empiece a gustar más, y empiezas a exigirte, entonces ya volteas a ver el lado de disciplina.

Me acuerdo muy bien que la primera vez que me excedí a bailar cuatro horas, al día siguiente no podía ni despertar, o sea, literalmente, me dolía todo el cuerpo, y es cuando te pones a pensar y dices; chale, tienes que empezar a comer mejor, porque ya viste que tienes tener una recuperación más fuerte, y para prevenir lesiones y para que tengas más más forma de movimiento, y para la flexibilidad y todo.

Entonces, poco a poco como que empecé a estudiar esa forma de alimentación, ¿no? de haber, qué necesita un B-boy para, precisamente, mantenerse, ¿no?, ¿Qué tipos de alimentos? y te das cuenta y ves un buen de cosas de nutrición, ves formas de alimentación, le preguntas a B-boys que ya llevan tiempo, ahora sí, tiempo de escena.

Porque hay diferentes tipos de B-boys, o sea, hay B-boys que pueden ser puro power moves, ellos necesitan un alimento más diferente, hay B-boy que son puro truco, entonces es otro, hay B-boys que nada más bailan, nada más hacen cosas más tranquilas, es otro tipo de alimento, o sea, todo eso ver, hay B-boys que son completos, por ende, tienen que ser diferentes, y de ahí dices, órale, ¿por dónde empezar? ¿Por dónde ir? ¿Qué hacer? y te das como ese ese golpe mental, ¿no?

Por ejemplo, los B-boys de Power, te dicen; no comas azúcar, pero casualmente necesitas comer azúcar porque en el lado de los del baile dicen, ah, güey, pues es que ¿qué quemas, güey? te vas a cansar rápido, te vas a quemar, te vas a sentir seco. O sea, tienes que empieza ese ese dilema. Entonces, sí tienes que saber cómo, realmente, qué tipo de nutrición llevar. Sí, sí está muy complejo. Aparte, como que subdividir el, o sea, las dinámicas del breaking, y a partir de eso también pensar tu alimentación (B-boy Huevo, 2024).

Los B-boys y las B-girls suelen estar conscientes de la importancia de cuidar su cuerpo para evitar lesiones durante la práctica del breaking, este cuidado incluye la incorporación de hábitos saludables, tales como una alimentación más equilibrada, que proporcione los nutrientes necesarios para mantener la salud muscular y ósea. Además, suelen incorporar rutinas de calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento o competición para preparar adecuadamente sus músculos y reducir el riesgo de lesiones.

Esta adquisición de saberes y los discursos establecidos en el interior del breaking, se da en numerosas ocasiones a partir de las malas experiencias del pasado, o bien de la experiencia de los otros, por lo que, los B-boys y las B-girls pueden experimentar desde distensiones musculares hasta lesiones más graves. Las experiencias de lesiones entre los B-boys y B-girls promueven la creación de una cultura de cuidado colectivo dentro de la comunidad del breaking, ya que, comparten sus experiencias y conocimientos sobre prevención y cuidado de lesiones entre sí, promoviendo la solidaridad y la ayuda mutua para mantener la salud y el bienestar de todos los miembros de la comunidad.

Este cuidado colectivo se manifiesta en prácticas como recordar a otros, la importancia del calentamiento, ofrezca consejos sobre técnicas de estiramiento y apoye a quienes se lesionan durante las sesiones de práctica o competición. Tal es el siguiente ejemplo:

... y te hablo de la mayoría de la escena, a lo mejor también no puedes cuidar tu alimentación, y puedes estar así, pero eso también puede depender de cuánto tiempo quieras durar bailando, cuánto tiempo quieras estar o si nada más quieres hacerlo por diversión, también puede variar.

Y un punto muy importante que quiero tocar es del, es de nunca dejar de tomar agua. O sea, mantenerse hidratado quizás sea lo más el punto más importante que yo he tenido como referencia. Si algo y si no he tenido lesiones en lo que llevo mi carrera de B-boy y en lo que llevo bailando, es gracias a que siempre estoy tomando agua y siempre estoy hidratado, principalmente.

Pero no dejar agua, porque yo creo que ese es como el primordial, ¿no? Muchas veces dicen hay que tomar dos litros al día de agua. Hay que tomar lo que tu cuerpo necesita, porque tú puedes hacer ejercicio todo el día, no son dos litros, pueden ser hasta tres y media, porque ya lo sacaste, ya sudaste, ya estás así.

Entonces, ese es un tema, en donde yo creo que también, en segundos términos, el agua simple sería mi segunda bebida favorita. Pues, fíjate, es universo, porque hay muchos B-boys que se hacen hasta veganos. O sea, ya mucha, mucha, mucha leche o algo, o sea, totalmente solamente verduras frutas y verduras, cereales, así de ese tipo. También hay personas que comen puras carnes rojas, o sea, comen puro pura proteína, puede variar (B-boy Huevo, 2024).

El testimonio de B-boy Huevo proporciona una visión integral de cómo los B-boys y B-girls manejan su alimentación e hidratación para apoyar su práctica del break. Las elecciones alimentarias y de hidratación no solo responden a necesidades fisiológicas, sino que también están profundamente influenciadas por valores culturales, experiencias personales y objetivos individuales. Este enfoque diverso demuestra la intersección entre la mirada biologicista y la cultura en la formación de prácticas alimentarias y de cuidado corporal en la comunidad.

Si bien la alimentación se entrelaza con la práctica del breaking, destacando la importancia de cuidar el cuerpo, como un elemento importante para el rendimiento físico óptimo y la ejecución misma del breaking. Analizando cómo se atribuyen cualidades a los alimentos y cómo estos influyen en la vida social y el bienestar, tal es el caso del siguiente testimonio:

Cuando pasó la pandemia y empecé con el proyecto de pedagogía y breaking, decidí también yo como empezar a apostar completamente por el breaking, me di cuenta que no era solamente como hacer veinte trucos o veinte giros, y ya todo iba a estar bien, me empezaba a dar cuenta que tenía que cuidar de alguna forma mi cuerpo porque, pues, es lo único que me permite bailar. ¿no? entonces, dentro de ese esa concientización y ese proceso justo entró la parte de la alimentación, ¿no? ¿cómo me estaba alimentando?

Ahorita justo que estoy apostando más por el breaking, los entrenamientos son mucho más fuertes, porque también llevo algunas clases de acrobacia. Entonces, ya tengo veintiséis años, ya me duelen las rodillas, ya no es como antes que aguantaba sin comer, que no me daba cuenta. No, ahora justo con esos entrenamientos, hubo uno en especial que comencé a entrenar con otra Big Garth que yo admiro mucho, que es B-girl galleta, que es un monstruo entrenando.

Y justo en la primera vez que entrené con ella, salí del entrenamiento y se me empezó como a nublar la vista, y yo dije; ¡ay, pues, Dios mío!, ¿no? y después, recordé que no había comido, y lo primero que se me ocurrió comprarme fue una comida china, que super mala idea la mía, y entonces iba en el camión y ya había comido su mala idea, me cayó muy pesado. O sea, como no comí nada, ponle que yo me salí de mi casa, me salí como a las diez y solamente había desayunado como un café y un pan, y de ahí no comí nada hasta las seis de la tarde y entrené a todo lo que da.

Y entonces cuando salgo de entrenamiento me mareo y luego lo primero que se me ocurrió les digo fue la comida china me la comí super rápido y entonces eso pasó en menos de treinta minutos. Y cuando iba en el camión, de camino a mi casa me empezó a dar un dolor horrible en toda esta parte de la frente. Me empezó a doler el estómago y de repente sentía que me iba a desmayar y lo único que dije fue; no, pues, me voy a desmayar, le voy a hablar a mi esposo para que sepa más o menos dónde voy y o que baje por mí, ¿no? a la parada del camión.

Y justo ya cuando llegó mi esposo, me llevé la regañida de mi vida, porque justo él me hizo entrar en razón como de no es posible que no hayas comido, ¿no? y luego cuando quisiste comer, ¿qué fue lo que comiste? Y justo, pues, me di cuenta que tenía que cambiar un poquito ese estilo de vida, que nunca he comido tan mal, pero, no sé, darme no sé, darme diez minutos, veinte minutos antes de irme a entrenar para ponerme un lunch o un snack. Y justamente como tener esas reservas de energía para poder, pues sí, hacer que mi cuerpo rinda y tenga esa esa buena condición en cuanto a esta parte de la alimentación, porque es lo que les digo, o sea, muchas veces decimos como, ay, quiero hacer veinte trucos, ¿no? y mi cuerpo a ver si aguanta.

Pero tú le estás dando ese mantenimiento a tu cuerpo para que lleve a cabo todos esos ejercicios que hacemos porque los B-boys y las B-girls estamos muy locos y pensamos que es natural pararnos de cabeza, pero el cuerpo no está diseñado para que te pares de cabeza ni para que a cada rato pienses que puedes volar. Entonces, más bien hay que diseñar nuestro cuerpo para que podamos hacer eso, pero muchas veces no lo entendemos (B-girl Pearl, 2024).

Esta experiencia destaca cómo la alimentación no es solo una necesidad básica, sino un componente crucial para la práctica del breaking. La conciencia del impacto directo de la alimentación en el cuerpo y el rendimiento físico subraya la importancia de una alimentación adecuada cada uno de los B-boys y las B-girls. Desde la antropología alimentaria, este testimonio indica cómo la alimentación se integra en las rutinas de cuidado corporal y cómo afecta directamente el rendimiento y la salud física.

Esta interacción resalta la importancia del apoyo social y el cuidado colectivo en la adopción de hábitos alimentarios saludables. La preocupación y orientación de los

compañeros y familiares pueden influir significativamente en la adopción de prácticas alimentarias más saludables. Desde la antropología alimentaria, este testimonio destaca cómo las relaciones sociales y el apoyo comunitario pueden facilitar cambios positivos en las prácticas alimentarias individuales.

Como resaltan diversos elementos de la alimentación, comenzar a ser conscientes del cuerpo, a degustar los alimentos, reconocer sus sabores y sus texturas, permiten identificarla saciedad, como un elemento de autocuidado, evitando así la gula, pero a la vez, siendo consciente de lo que se come sin dejar el componente del gozo, en los antojos. Tal es el ejemplo del siguiente testimonio:

Pero justo como que al meter la tortilla a la boca se empieza humedecer con la saliva y después se empieza a sentir esta masita como ya más que se empieza a hacer en la boca y fue como empezar a darme cuenta y a ser consciente de las diferentes texturas que se formaban en mi boca cuando procesaba mis alimentos y también como esta sentir de cuando tenía hambre y comía, y después el hecho de empezar a sentir cómo se siente cuando yo ya me siento satisfecha. Entonces, empezar a comer más despacio. ¿Y cómo hace esta sensación de saciedad? es como enferma, como que mi cuerpo me dice en qué momento ya no quiere más, ¿sabes?

Pero justo me ayudó, a querer más. ¿Sabes? Pero justo me ayudó esa parte de empezar como a ser consciente porque, o sea, cuando me daba hambre, sentía un vacío en el estómago. ¿No? Ajá. Y después como que empezaba justo como a comer un poquito más, hasta que mi cuerpo empezaba como a sentirse satisfecho. Es que no sé cómo, o sea, pero no sé cómo explicarlo bien, pero tu cuerpo si lo escuchas te dice cuándo parar, cuándo decir, cómo ya no quiero. Incluso creo que más bien la sensación que debería, la que deberíamos sentir la comida, es cuando ya no ya me sigo metiendo cosas a la boca, gozas a la comida, pero cuando ya no, ya me sigo metiendo cosas a la boca más bien por, pues sí, por meterme cosas a la boca en lugar de escuchar el cuerpo. ¿No? entonces, me acuerdo muchísimo que a comer más despacio y empezar a, pues sí, a dejar que mi cuerpo procesara y también mi mente procesara qué estaba comiendo y en qué momento ya no quería.

Pues llega un momento en el que me iba otro bocado y justo como que ya no sentía como esa parte de satisfacción, más bien sentía como, ay, ya no quiero, ¿no? otro bocado, ya entonces, aprendí justamente a ver cuándo comía por comer o cuándo era gula y cuándo de verdad ya no, pues sí, cuando más bien tenía hambre y cuando era gula. Y lo mismo pasa con, a lo mejor hay veces en las chucherías de la calle, ¿no? Que también los mexicanos estamos muy acostumbrados a que una latita, unos esquites, este, etcétera, etcétera, un chicharrón.

Sí, un chicharrón preparado ¿no? pero también como que mi cuerpo ahora justo dice como, o sea, hoy a lo mejor no se te antoja un chicharrón preparado y eso no quiere decir que de plano en mi vida ya no vaya a comer chicharrones preparados, ¿no? Porque son muy ricos. Pero también a que cuando mi cuerpo me pida o de verdad quiera un chicharrón preparado, lo chicharrones preparados a la semana, pues, ya estaría como acostumbrada, ¿no?

Pero ya estaría como acostumbrada, ¿no? Pero siento que a veces justo perdemos como ese gusto verdadero y ese disfrute verdadero por las cosas, porque los comemos justo como como si no hubiera un mañana, ¿sabes? (B-girl Pearl, 2024).

Este aspecto del testimonio destaca la importancia de la conexión mente-cuerpo en la alimentación. La capacidad de escuchar las señales internas de saciedad puede prevenir el consumo excesivo y fomentar una relación más saludable con la comida.

La comida callejera y otros alimentos tradicionales tienen un papel significativo en la cultura alimentaria mexicana. La elección consciente de cuándo consumir alimentos muestran una negociación entre el deseo culturalmente inculcado y la conciencia de la salud personal.

10mo elemento

El discurso del 10mo. Elemento "salud y bienestar" en la cultura Hip Hop propone una visión diversa y ética del bienestar, integrando alimentación, cuidado animal y sostenibilidad ambiental. Este enfoque refleja una tendencia global hacia estilos de vida más conscientes y equilibrados. Sin embargo, es crucial considerar las disparidades en recursos y contextos que afectan la capacidad de las diversas comunidades Hip Hop para implementar estos ideales, ya que podría estar encaminado a no permitir esa diversidad de saberes y de cualidades simbólicas en cada una de las células donde se vive el Hip Hop. Nos permite entender cómo estos discursos son adaptados y vividos de manera diversa, dependiendo de los contextos socioeconómicos y culturales específicos.

Durante el trabajo de campo, medí y pesé al B-boy ventura, el cual antes de pesarlo me expreso su interés por el tema, ya que había estado enfermo de algo en el metabolismo y eso había hecho de dejar el breaking y todo se viniera abajo, que subiera de peso, que tomara más consciencia de su salud, tal es el caso del siguiente testimonio:

Que genial que haces esto, la verdad es que sólo hasta que nos pasa algo con nuestra salud es que hacemos algo, a mí por eso me llama más la atención saber de mi salud, pero eso lo tuve que hacer ya que soy viejo, ya que me enferme es que quiero saber cómo cuidarme, por eso muchos B-boys no se cuidan, no sabía de ese elemento, debería ser el primero, porque con el cuerpo lo tenemos todo, se debería de promover el elemento para que el gobierno de a los chicos ese apoyo (B-boy ventura).

Reconocer el cuidado del cuerpo como un elemento primordial para ejecutar el todo. Así como el reconocimiento de algunos elementos naturales o artificiales que garantizan la

salud y el bienestar del cuerpo. Resonancia ante lo que había dicho del 10mo. elemento aun cuando él mismo bboy no reconocía su existencia.

Por otro lado, durante la entrevista con B-boy Huevo, su forma de denominar al 10mo. elemento salud y bienestar, fue a través de sus propias formas de cuidado dentro del breaking, pero no tanto desde la filosofía planteada en Estados Unidos y sus pilares. Cito su testimonio:

Bueno, yo hablo hace un poco de eso, pero sí existe como más, este, prácticas o ciertos hábitos específicos que puedan modificar en la ideología y en las prácticas. Pues, ahí entra la flexibilidad. El empezar a hacerte flexible y el estirar el aprender a estirar, el aprender a hacer respiración, un tema muy importante que algunos todavía se saltan. El mantener el también, incluso, hacer ejercicios mentales, el prepararse, y en general, sí, el break sí es como muy completo, o sea, sí está, sí va muy mucho de la mano con la con la salud (B-boy Huevo, 2024).

Es importante reconocer que no todas las comunidades Hip Hop tienen acceso a los mismos recursos o capitales para adoptar estos ideales. Las desigualdades en términos de capitales, pueden limitar la capacidad de algunas personas para seguir una alimentación basada en plantas o prácticas de bienestar integral. En la antropología, esto se entiende como la variabilidad cultural y socioeconómica que influye en cómo los ideales y prácticas son adoptados y adaptados en diferentes contextos. Las diferencias en acceso a alimentos saludables, información y servicios de salud son factores cruciales a considerar.

Sin embargo, existen algunos testimonios que hacen alusión a la importancia del 10mo. elemento salud y bienestar, haciendo alusión de nuevas propuestas y las formas de repensar el discurso. Durante el trabajo de campo pude rescatar algunos pensamientos del líder de la crew A xolo break, en la que durante una reunión consumiendo café, dialogamos acerca de lo que pensábamos de la cultura HH, de las diversas filosofías que se plantean en la cultura y cómo o en qué radicaban, ya que esto del décimo elemento, en palabras de él:

Sí, es complicado, algunos no lo ven, pero se ha postulado, si bien algunos podrían tomarlo como parte de la cultura y otros no, pero al final el Hip Hop es un todo, ¿no? o sea, que no solo era conocimiento, que no solo era transmisión de conocimientos, no solo era la salud, sino que éramos toda esa totalidad, y que por lo tanto lo tomáramos como elemento, o no, formaba parte de ese todo (testimonio, 2024).

Por otro lado, la B-girl Perla comparte de manera más extensa su perspectiva respecto al 10mo elemento y la forma en que se construye y se vive el Hip Hop.

Testimonio: Creo que dentro de la comunidad hipopper tiene un impacto cuando empezamos a entender que no somos solamente MCs, no somos solamente breakers, no solo somos grafiteros, somos personas como tal, personas en todo su esplendor de la palabra, que no solamente grafitean o que no solamente bailan, sino que justo llevan todos esos procesos de, pues, otras cosas, ¿no? Como justo el lenguaje callejero, la alimentación, el conocimiento, etcétera. O sea, me refiero a que somos personas completas, no solamente nuestro elemento.

Y creo que eso es algo que se tiene que hablar y que lamentablemente muchas personas aún no lo entienden porque piensan que lo romantizamos o que estamos romantizando el Hip Hop, pero no es que romanticemos en ese aspecto del Hip Hop, es que entendamos el contexto del que viene la cultura. Así como yo ahorita a lo mejor puedo estar, no sé, inspirando a mis alumnos, así me inspiró a mí una B-girl Ginkko o una Bigger Kepsa o una Carmen o una, o sea, a lo que voy es que yo veo, por ejemplo, veo y te digo de mis maestras grandes es Quepsa y Ginkko, que las veo y no solamente me inspiraron en su forma de bailar. O sea, yo las amo a ellas porque fueron un ejemplo para mí a seguir en cuanto a la mentalidad, ¿no? Y me refiero a que, por ejemplo, cuando yo soñaba con ser la mejor bailarina, aún no lo soñé, pero me refiero a soñar con ese sueño de ser la mejor bailarina del mundo y dejar mis estudios. Ginko me dijo como, pero, qué bueno que quieras ser la mejor del mundo, pero no dejes tus estudios, ¿no?

Y vino esa parte de mentalidad justo de decir cómo, o sea, la admiro por eso. Ella no solamente me enseñaba a bailar, ella me enseñaba a ser una persona o me guiaba en esa, parte justo de ser persona, ¿no? Y hay veces en las que lo ligo mucho justo con la pedagogía y quiero concientizar mucho en eso porque ginko lo que estaba haciendo conmigo era pedagogía. O sea, ella estaba siendo un guía para mí. Lo mismo que ahorita tú, por ejemplo, estás siendo un guía para los niños del semillero.

Entonces, para eso es a lo que voy con el que no es que lo romanticemos, es que debemos también aceptar, puedes aceptarlo o no, ¿no? que tienes una responsabilidad y si no, no la aceptes, pero si aceptas que tienes esa responsabilidad como lo tuvieron las demás personas, puedes empezar a entender que el punto de que hablemos de más elementos, este décimo elemento, no es solamente para cómo hacemos Hip Hop diciendo justo esta traducción de Hip Hop, movimiento inteligente, porque las palabras lo dicen, no lo han dicho, movimiento inteligente, no solamente un movimiento de hermano cuando sacas la pintura de la laca, no solamente un movimiento de un giro, no. Un movimiento completo que ha transferido tanto por esta mentalidad que tenemos de, bueno, ya bailamos, ya grafiteamos, vamos a hacer economía circular, vamos a alimentarnos bien, vamos a hacer un poquito más de conocimiento, vamos a hacer investigaciones, vamos a hacer pedagogía, vamos a hacer, este, emprendimientos callejeros y que nos ha llevado a empoderarnos como cultura y a que a permitir más bien que todo eso crezca. Entonces, es importante todo eso porque nos hace unas personas completas en su formación y nos va guiando justamente en esta parte de la vida de poder abrir otras oportunidades para nosotros mismos y para las personas que vienen atrás.

¿Y cómo vamos a hacer eso? Teniendo una buena alimentación, teniendo buenos hábitos, aprendiendo justamente o ayudándonos dentro de cada una de nuestras trincheras. Era lo que yo decía hace mucho, ¿no? bueno, si somos psicólogos, ayudemos a la comunidad en algo que podamos con esa parte de la psicología, o como lo está haciendo Carmen ahorita, ayudémonos con la alimentación, ayudémonos a lo mejor con la pedagogía, ayudémonos con etcétera, etcétera,

etcétera. Pero entra en esta parte de que cómo cambia una persona un contexto desde que cambia ella misma (B-girl Perla, 2024).

El testimonio de B-girl Perla permite reflexionar sobre la esencia de la cultura Hip Hop, la cual va más allá de sus expresiones artísticas, enfocándose en los conocimientos y prácticas saludables. De acuerdo con Perla, la cultura permite fomentar en los hiphoppers un crecimiento integral. A través de la colectividad y la responsabilidad compartida, los miembros de la comunidad pueden abrir nuevas oportunidades para sí mismos y para las generaciones futuras. Así mismo, puede ser un agente de cambio positivo y un mecanismo para el desarrollo tanto personal como comunitario.

Por lo que es importante tomar en cuenta, que, para que el 10mo elemento de salud y bienestar sea relevante y efectivo para las B-girls y los B-boys del Valle de México, es necesario adaptar las iniciativas a las realidades económicas, sociales y culturales locales, Solo mediante un enfoque contextualizado y sensato se puede lograr un impacto positivo y sostenible en la salud y el bienestar de estas comunidades dentro de la cultura Hip Hop. Así mismo, tomar en cuenta los conocimientos y saberes que las mismas B-girls tienen como los B-boy a la hora de realizar breaking y llevar en su cotidianidad las diversas dinámicas de comensalidad.

Capítulo III: ¿Un cypher o qué?

Este capítulo surge de un ejercicio realizado en colaboración con las B-girls y los B-boys que fueron parte de la investigación y los diálogos en torno a ésta, que busca reflexionar la importancia de la antropología aplicada a través de la elaboración de talleres participativos, como herramientas cuyo desarrollo se da en espacios colectivos, tales como los que rondan la cultura Hip Hop. En un segundo plano se aborda la planeación y la sistematización de las experiencias compartidas, así como la forma en la que se elaboraron los diversos talleres, acompañado de ilustraciones que fueron resultado del diálogo de saberes. En un tercer plano se plantean algunas reflexiones finales desde la elaboración de los talleres participativos y el análisis de los resultados obtenidos.

Introducción

Las acciones desarrolladas al interior de la investigación con las y los compañeros hiphoppers, generaron una serie de estrategias de difusión y divulgación científica, a través de talleres y recursos educativos como fanzines y programas radiofónicos, en temas de interés sobre la alimentación y la cultura Hip Hop.

Es importante resaltar que los talleres participativos son una herramienta colaborativa utilizada para promover el aprendizaje colectivo e individual, a la vez que generan información valiosa y espacios de trabajo que potencian la participación de las personas en condiciones equitativas en la mayoría de los proyectos de desarrollo comunitario. La participación colectiva ayuda a articular: planificación de propuestas, gestión de recursos, ejecución de actividades y evaluación de proyectos construidos desde, por y para las comunidades (Maldonado & Soliz, 2012).

Así mismo, la Investigación y Acción Participativa se caracteriza por conocer los procesos que determinan las situaciones reales de la comunidad, así como, por las acciones de denuncia y de transformación que se producen al conocer mejor esos procesos, la participación comunitaria se manifiesta a través de la investigación-reflexión-acción, teorizar a partir de la práctica concreta y sentida (Maldonado & Soliz, 2012).

De acuerdo con Azmindia Román (2018), un reto en la formación antropológica es la divulgación, la importancia de generar difusión no sólo tiene que enfocarse a aspectos académicos, sino que ello nos permitirá establecer y compartir conocimiento científico de incidencia hacia la población con la que se trabaja, permitiendo el acto de comunicación de “pares”, es decir, que se debe contemplar la forma en la que se informa, la divulgación que realiza, la comunicación generada desde un lenguaje accesible, coloquial, pensado para el público en general, por lo cual la información debe ser clara, accesible y sencilla, sin dejar a un lado las bases científicas.

Para esta investigación se generaron diversos talleres como un acto de divulgación, ya que, a través de ellos, se proporcionó un espacio donde las y los hiphoppers compartieron sus experiencias, conocimientos y perspectivas acerca de los temas de alimentación y la cultura Hip Hop. Lo que permitió un intercambio de conocimientos y entendimientos, así como, un fortalecimiento de los vínculos entre los participantes. Por

otro lado, promovió la participación activa y el compromiso de las y los hiphoppers, ya que los talleres por su tendencia participativa ayudaron a que se reconocieran y percibieran involucrados en el proceso de divulgación, puesto que implementaban sus ideas, sus dibujos, su tiempo.

Las y los hiphoppers, con los que se generaron dichos talleres y productos desde la metodología de la Investigación Acción Participativa (Fals Borda, 1999), fueron B-boys y B-girls de diferentes zonas del Valle de México entre 17 a 32 años aproximadamente, quienes ejecutan el breaking como deporte y elemento de la cultura Hip Hop. Dichos jóvenes retroalimentaron el proceso de divulgación y difusión desde el reconocimiento de las y los otros como pares, es decir, horizontalmente. A la hora de establecer los talleres, así mismo se estableció la metodología del *cypher*, como estrategia para compartir saberes dentro de la cultura Hip Hop, construyéndose conocimiento horizontal.

El *cypher* en el Hip Hop, y especialmente en el breaking, puede ser análogamente comprendido como un diálogo de saberes, donde la metodología participativa y horizontal refleja una estructura inclusiva y democrática similar a la de un intercambio de conocimientos. En el *cypher*, los participantes se reúnen en un círculo abierto que permite una expresión equitativa a través del baile, sin la imposición de una jerarquía formal que dicte el orden de participación. Esta configuración promueve la igualdad, ya que cada individuo tiene la libertad de ocupar el centro y demostrar sus habilidades según su propia iniciativa, de manera análoga a cómo cada voz tiene igual oportunidad de ser escuchada.

Asimismo, el *cypher* facilita un intercambio cultural y de conocimientos en tiempo real, permitiendo a los b-boys y b-girls aprender unos de otros, recibir retroalimentación inmediata y fortalecer el sentido de comunidad. En este proceso diferentes perspectivas y experiencias se comparten y se valoran mutuamente, contribuyendo así al enriquecimiento colectivo del grupo. La horizontalidad del *cypher* fomenta la cooperación y el respeto mutuo, creando un espacio donde todos los participantes son considerados iguales, independientemente de su nivel de habilidad o experiencia, en el círculo todas las contribuciones son valoradas por igual.

En ambos contextos, ya sea en la danza o en el intercambio de conocimientos, la horizontalidad y la inclusividad son fundamentales para la construcción de una comunidad

dinámica y equitativa. Por lo que ambas metodologías contribuyeron a la divulgación, socialización, elaboración, y transmisión de saberes comunitarios, de la cultura alimentaria Hip Hop. Dando a conocer e incidiendo en la comunidad, sobre su cuerpo, las diversas alimentaciones y su impacto en el breaking y la importancia de la colectividad dentro de la cultura Hip Hop, permitiendo colocar los capitales culturales como fuente de conocimiento.

Objetivo

Reconocer la diversidad de los saberes que circulan entre personas inmersas a la cultura Hip Hop en torno a sus procesos de autocuidado en la alimentación. Reflexionar sobre cómo se manifiestan y simbolizan los consumos de diversos productos y su afectación en la cotidianidad y los accesos y limitantes de auto cuidado alimentario, a través de la observación y comunicación de los hiphoppers que hacen breaking en el Valle de México.

Metodología

La cultura Hip Hop tiene por si sola un proceso de trabajo comunitario, desde la forma en la que se difunde del conocimiento, así como, el de los elementos artísticos que constituyen el Hip Hop, por lo que las estrategias participativas fueron herramientas, que permitieron trabajar ciertos temas de interés de y para la comunidad, en términos alimentarios y sobre el cuidado del cuerpo.

Partiendo de mi locus de enunciación como hiphopper implicada, los talleres comprendidos y realizados desde la Investigación-Acción Participativa permitieron entender el papel que juega el “otro” (un otro que puede ser un sujeto singular o plural, en este caso los hiphoppers), como un actor importante, sin el cual no es posible la IAP, lo cual generó que entre todos pudiéramos construir las diversas dinámicas e ideas implicadas en los productos. Retomo lo escrito por Baronnet, Merçon y Alatorre (2018):

En lugar de ocultar la posición socio-cultural y política de quien construye conocimiento, se hace un llamado a asumir explícitamente el ‘locus de enunciación’ autoral como parte del proceso crítico y autocrítico que vincula estrechamente voz, forma y los objetos del pensamiento. En una clave distinta y afin, Mignolo (2016) afirma que la razón postcolonial desplaza la razón moderna y da lugar a las cualidades “secundarias”, como son las emociones y la corporeidad. Desde una perspectiva postcolonial, el concepto de ‘locus de enunciación’ gana prominencia para desmontar la razón moderna y concebir la diversidad del conocimiento como expresión de estos distintos espacios epistemológicos de enunciación (Baronnet, Merçon y Alatorre, 2018, p. 64).

A través del acercamiento informal me permití construir una metodología de acceso, a partir de ella se establecieron encuentros más cotidianos con las y los hiphoppers, solicitando permiso para generar dicha investigación y la elaboración de talleres.

De acuerdo con Soriano y Carrascosa (2012), es importante tomar en cuenta el principio de reciprocidad, que sugiere la relación entre sujetos de intercambio, pero más que una simple relación entre sujetos, ésta, se enmarca en los intercambios cognitivos, éticos y morales, que permiten al investigador social y al sujeto investigado apreciarse el uno para el otro como iguales, sin considerar los intercambios económicos. El “yo” como investigador social, no es diferente dentro de las dinámicas metodológicas de la IAP del “otro”, como sujeto investigado, el principio de reciprocidad suscribe un principio de igualdad, una relación horizontal entre el investigador y el investigado, reconociendo que los roles no son inamovibles, sino que las personas implicadas estamos en todo momento preguntando y aprendiendo.

Eje de trabajo

Desde los saberes colectivos y la IAP, se desarrolló la vinculación y articulación entre los B-boys y las B-girls con mi proceso como investigadora hiphopper. Apartir de la antropología aplicada, fue posible producir y reproducir elementos adaptables a la comunidad Hip Hop, también se incentivaron ejercicios que reflejaron la creatividad de cada persona, a través de productos como talleres o postales sonoras que permitieron no sólo teorizar, sino llevar consigo un sinfín de propuestas creativas con elementos artísticos para la sociedad.

La investigación de tipo cualitativa, permitió un acompañamiento constante con la ejecución de los talleres y los productos, así como con las y los hiphoppers, que forman parte de la cultura del breaking del Valle de México, en la zona centro de la Ciudad de México, durante el mes de mayo del 2024.

Planeación

Se generaron una serie de talleres y encuentros en torno a temas alimentarios y de autocuidado para la correcta ejecución del breaking, por lo que, a partir de la participación colectiva se establecieron las temáticas de interés de las y los hiphoppers.

A lo largo del mes de mayo se generaron cuatro talleres en distintas partes del proceso de investigación, fomentando la corresponsabilidad por ambas partes, para reconocer sus saberes, formas de alimentación y de cuidado a través de juegos, dibujos, y bosquejos de publicaciones impresas, que se establecieron de manera colectiva.

Se tomaron en cuenta los días de ensayo, con el fin de establecer un espacio de su tiempo para los talleres, aprovechando los momentos en los que ya se reúnen para las prácticas de breaking.

Recursos materiales:

- Espacio de trabajo en la calle, “atrás de los juzgados” en el Centro de CDMX.
- Bascula tipo Tanita, plicómetro, cinta métrica.
- Papelógrafos y plumones.
- Proyector, bocinas y micrófono.
- Grabadora

Cronograma de actividades de los talleres, distribuidas por semanas

| Meses: | | abril | | | | mayo | | | | |
|--------|--|-------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----|
| No | Actividades | 1era | 2da | 3era | 4ta | 1era | 2da | 3era | 4ta | 5ta |
| 1 | Etapas de gestión y preparación de materiales | | | | | | | | | |
| 2 | Taller 1 “camino alimentario” | | | | | | | | | |
| 3 | Taller 2 “ conociendo mi composición corporal” | | | | | | | | | |
| 4 | Taller 3 “fanzine ¿un cypher o qué?” | | | | | | | | | |
| 5 | Taller 4 “ dialogo de saberes entorno al mes de la apreciación | | | | | | | | | |

Posteriormente a eso se estableció una retroalimentación donde se compartió de manera individual los diagnósticos.

Los diagnósticos permitieron observar cómo está su composición corporal en términos de grasa corporal, masa magra (el músculo), el porcentaje de agua, la edad metabólica, la grasa subcutánea o la grasa visceral.

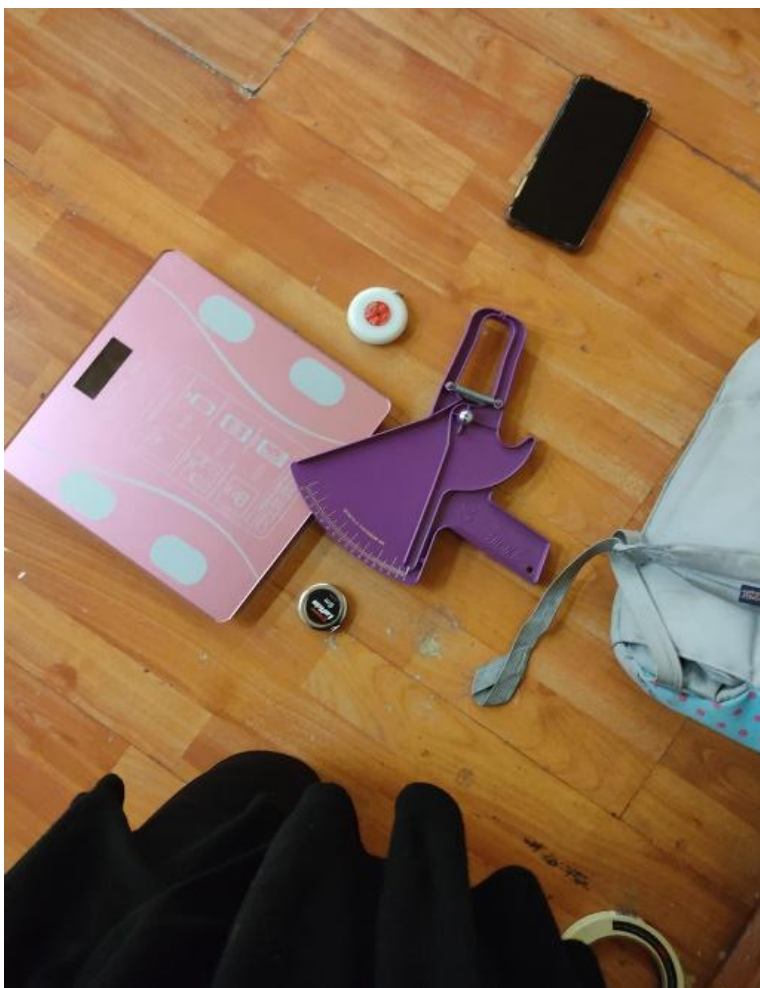


Ilustración 17. Instrumentos antropométricos para las mediciones de peso y talla, como pliegues cutáneos, los cuales permitieron la elaboración de taller de entendiendo la composición corporal, el cual fue solicitado por los integrantes de la crew.



Ilustración 18. Elaboración de mediciones antropométricas de la B-girl Pola, en el que refirió estar muy contenta con su peso, puesto que siempre había mantenido un peso muy bajo y por primera vez podía estar dentro de los rangos de “normalidad”.

Experiencia etnográfica

Medí y pesé a siete de ellos y a un niño, el cual no mostró interés acerca de su estado nutricional, fue más una experiencia que repetía por pertenecer al grupo, aquellos que se encontraban lesionados no los pesé ni medí, porque no estaban dentro de esta gama o esta dinámica para llegar a un objetivo, sino que ellos tendrían y estarían por recuperarse para luego volver a incorporarse a esta dinámica competitiva o de deporte de alto rendimiento.

Ahí pude dialogar un poco más con dos de los integrantes que me dieron mucha información acerca de su historial nutricional y también de su historial médico. Ellos, curiosamente, son pareja, Valeria y Cedillo, ella lleva tiempo en un recorrido de lo que es explorar diferentes profesionales de la salud y diferentes nutriólogos, porque ella tiende a tener un peso más de lo normal, o sea, haber estado con este diagnóstico de sobrepeso, ella acude a diferentes nutriólogos con diferentes dinámicas de atención a lo largo de su adolescencia.

Incluso cuenta con una báscula Tanita que le permite, de manera constante, revisar sus estados y su composición corporal. Por lo que domina muchos temas de la nutrición, me comenta que, empieza a tener problemas y le diagnostican síndrome poliquístico y,

problemas en la tiroides. Eso la hace más consciente, sabedora también de los cambios que tiene como una persona que padece una enfermedad, y muy, muy, muy, muy consciente de sus procesos alimentarios.

Me cuenta su anécdota en términos de ese recorrido de los diversos nutriólogos con los que ha podido asistir, y que ha sido muy complejo para ella poder encontrar un nutriólogo que entienda que al final es joven, que es mujer, que le gusta el breaking, que tal vez no va a llegar a ser la mejor B-girl, pero sí tiene intenciones de ser la persona más saludable, aún con esta condición, y que, en palabras de Valeria, ella menciona.

Valeria: Me cansé de los diversos nutriólogos, que solo me decían que tenía que comer, cuántas porciones, cuántas calorías, y no veían más allá. Bajaba tal vez de peso, pero después tenía rebotes porque la dieta era insuficiente, solo la podía llevar por cierto tiempo y después regresaba. Recorrí como tres nutriólogos, hasta que encontré una nutrióloga que tiene una postura de una ideología de la nutrición funcional, en el que no me tenía que controlar ni cantidades ni porciones ni calorías, sino que entendía las dinámicas de mi persona, entendía las dinámicas familiares, y eso me ayudó y me enseñó de una manera cómo poder comer mucho más equilibrado, mucho más integral (Valeria, 2023).

Para ese entonces, me parecía fascinante la toda esta gama de conocimientos que Valeria me estaba compartiendo, ese panorama nutricional. Curiosamente, cuando paso su novio Cedillo, él igualmente compartió conmigo un montón de saberes, comparto el siguiente testimonio:

Cedillo: es que vale la pena que tú sepas que yo también tengo obesidad, pero, ha sido un recorrido bien complicado. Soy un chico consciente. Yo era un joven que tenía una vida normal, pero tengo una condición que es cuestión genética, algo dentro de mi cuerpo produce mucho más calcio, efectivamente, tomaba Coca Cola y comía chatarra, pero al final del camino mi cuerpo estaba segregando más cálculos renales, que eran de calcio, y eso hizo que llegara a un punto en el que uno de mis riñones dejara de funcionar y me lo tuvieron que quitar.

Entonces, yo tengo esta condición en la que solo tengo un riñón y en la que he tenido que ir a diferentes médicos, llegar a diferentes, este, situaciones en términos de las operaciones, de la recuperación, de ser más consciente de mala alimentación, de dejar la Coca Cola e incorporar a mi vida otros estilos, para poder, este, justo ser más saludable, y el mismo breaking hace que yo pueda como ser mucho más saludable también, aunque no en ese ideal de tener un peso, pero sí mucho más saludable. Y tengo ahora que aprender y estoy aprendiendo a vivir con un solo riñón (Cedillo, 2023).



Ilustración 19. Medición antropométrica del B-boy Cedillo, pesándose en la báscula tipo Tanita, quien compartió sus experiencias con los diversos profesionales de la salud, que le permitieron tomar más consciencia de su cuerpo y su cuidado.

Descripción breve de cada actividad

Training: entrenamiento por parte del líder para su acondicionamiento físico, el cual duro 1 hora aproximadamente

Medición de talla: se colocó una cinta métrica para poder hacer la medición, se le pidió a cada uno de ellos que se quitaran los zapatos y calcetas, y que se acomodaran de espaldas a la pared, dónde se encontraba la cinta antes puesta, y que al colocarse estuvieran bien erguidos, con los tobillos juntos y las puntas de los pies separados, haciendo con ello una figura de triangulo, y realizándose el plano de Fankfort¹⁸, ya que es la forma correcta para la medición.

¹⁸ Plano cefalométrico. Pasa por el borde inferior de la órbita y coincide con el poro acústico externo del lado derecho, formando un ángulo recto con el eje longitudinal del cuerpo. El plano de Frankfort nos es de utilidad para mantener alineada la cabeza y ser una referencia para medir adecuadamente la altura parado o sentado del individuo.

Medición de peso: se les pidió información de manera individual a las y los hiphoppers sobre; su nombre o AKA, su edad, estatura, para ingresarla al sistema de la báscula tipo Tanita, se colocó de manera individual arriba de la báscula con poca ropa o bien ropa ligera y se les pidió que ubicaran cada uno de sus pies, sin calcetas, ni zapatos, en las zonas de medición de la bioimpedancia, esto durante unos minutos, mientras se realizaban todos los cálculos.

Medición de pliegues cutáneos: se les pidió de forma respetuosa quitarse parte de la blusa para hacer algunas mediciones con el plicómetro, y con ello poder hacer las siguientes mediciones.

Subescapular: Es el punto que coincide con el borde inferior de la escapula. Sirve de referencia para tomar el pliegue subescapular.

Circunferencia de brazo: es la medida de la circunferencia del brazo expresada en centímetros. Esta sirve para conocer el estado de nutrición de la persona.

Se obtiene midiendo con cinta métrica la parte media del brazo, tomando como referencia la

longitud existente entre la punta del hombro y la cabeza del radio.

Explicación del diagnóstico obtenido: se le proporciono a cada uno de los B-boys y B-girls sus diagnósticos explicándole a detalle cada uno de los datos y aclarando cada una de las dudas que pudieran surgir al respecto.

Resultados Esperados:

- Se logró medir y pesar a los integrantes de la crew AB.
- Se logró conocer más acerca de sus hábitos, realidades alimentarias, sobre todo el recorrido que han tenido en procesos de cuidado a su salud.
- Se logro compartir las mediciones y los diagnósticos nutricionales.

Resultados Obtenidos:

La medición de peso y talla, así como de pliegues cutáneos de 7 integrantes de la crew Axolo break

Ejemplo de diagnóstico



Ilustración 20. Diagnóstico de composición corporal de B-girl Lilo, el cual permitió entender más acerca de todo lo que constituye su cuerpo, y así poder tener un proceso de orientación.

Comentarios y sugerencias de los participantes:

Se sintieron muy cómodos e interesados en poder conocer su composición corporal, sumándose cuestionamientos sobre qué sería lo ideal para consumir y mejorar sus condiciones corporales.

Evaluación del Taller:

Fortalezas: poder retribuir de esta manera a los hiphoppers de la crew A xolo break permitió generar un acercamiento más estrecho entre ellos, y mi figura, así como tomar un posicionamiento como profesional de la salud.

Debilidades: podría ser una barrera el hecho de que se me vea como la profesional de la salud y la nutrición, lo cual generé barreras dentro de los discursos, haciendo que tal vez se limiten en sus conductas alimentarias o bien en sus acciones.

Áreas de mejora: deconstruir la idea de que estos elementos son la única forma de evaluar su estado nutricional, permitiendo establecer nuevos saberes desde la nutrición funcional.

Taller: “Camino alimentario”

El martes 14 de mayo de 2024, desde las 4:00 pm hasta las 9:00 pm, se llevó a cabo una sesión dedicada a entender los procesos alimentarios de los B-boys y las B-girls a través de sus historias alimentarias. Los objetivos de la actividad incluían conocer la importancia de elegir alimentos locales frente a productos industrializados y reconocer los discursos emergentes mediante la elaboración de dibujos, destacando temas de salud y alimentación. Para facilitar la participación y creatividad de los asistentes, se utilizaron hojas blancas, plumones, colores, lapiceros y libretas de apoyo. Durante estas cinco horas, se promovió un ambiente de reflexión y aprendizaje, resaltando la relevancia de una alimentación consciente y saludable.

Posterior al training, se realizó un dialogo acerca de la alimentación en el breaking, las y los Hiphoppers compartieron algunas experiencias de sus inicios en el breaking y como les había hecho cambiar en algún momento de su vida las forma en la que comían, por lo que se designó realizar una serie de preguntas que generaron la elaboración de un recorrido alimentario, en el que se plasmó en una hoja blanca mediante dibujos, sus procesos alimentarios a través del tiempo, desde el nacimiento, pasando por la infancia, adolescencia, y la adultez.

Se dedicaron cada uno a realizar su propio recorrido alimentario, con dibujos, palabras claves, que permiten visualizar cada una de las formas alimentarias durante su vida, se dedicaron una hora a realizarlo, por lo que al finalizar se hizo un cypher en el que se compartieron quienes desearon sus dibujos y sus experiencias acerca del tema.

Descripción breve de cada actividad

Training: se comienza calentando, unos 20 a 30 min. después de genera una especie de *cypher* o ejercicios individuales para ejecutar el breaking, el tiempo depende de cada uno de los B-boys y las B-girls, para posteriormente pasar a él estiramiento.

Taller: A través de la metodología del *cypher* una especie de círculo de conocimiento en el que se acuerda que temas son de interés en dialogar, en esta ocasión se estableció la dinámica a través de dibujos, “el camino alimentario”, de cada uno de los B-boys y las B-girls.

Cierre: Se generó una especie de dialogo colectivo sobre la experiencia dentro del *cypher*, así como, de sus historias alimentarias, a través de la representación de dibujos elaborados por ellos.

Metodología

Cypher: Dinámica utilizada desde la cultura Hip Hop, es cuando los B-boys y B-girls forman un círculo y, uno tras otro, bailan en el centro. Es algo que nace de manera espontánea y para ello lo único que necesitan los B-boys y B-girls es un espacio físico en el que se comparte de manera amable lo que traes respecto a conocimiento y habilidades.

El círculo es un lugar abierto a todo el mundo, por lo que permite ser un espacio “seguro”, dónde desarrollar y establecer el dialogo, por lo que esta forma de compartir e interactuar de forma colectiva es algo que las B-girls y los B-boys conocen de forma natural, ya que pertenece a la misma cultura, esta metodología puede ser extrapolada para la elaboración de mis preguntas o mis grandes temas, una especie de grupos focales, en donde obtuve información sin generar tensión.

A través de la elaboración del “camino alimentario”, se estableció una dinámica de trabajo a través de los dibujos, realizados por los hiphoppers, como herramienta para conocer acerca de su historia alimentaria, el dibujo, permite expresar, a través de la mano lo que nos mueve desde dentro, nos da información de nosotros mismos, el estado en que nos encontramos.

El trazo y el gesto, no solo muestran formas de ser o estar, sino que mediante su ejecución es posible inducir cambio en el yo y en su relación en el entorno (Bursset, 2013).

Resultados Esperados:

- Se logró entender los procesos alimentarios que los bboys y las girls a través desde sus historias alimentarias.
- Se logró dialogar mediante un cypher, acerca de las dinámicas al elegir alimentos locales versus productos industrializados.
- Reconocer los discursos que se presentan a través de la elaboración de los dibujos y la importancia que hay en temas de salud y alimentación.

Resultados Obtenidos:

Se obtuvieron 6 dibujos, sobre los caminos alimentarios de los B-boys y las B-girls, los cuales plasman los procesos alimentarios, e historias de vida alimentarias.

Camino alimentario de: Valeria Valdez B-girl Cubo Mujer de 32 años, de Ciudad de México

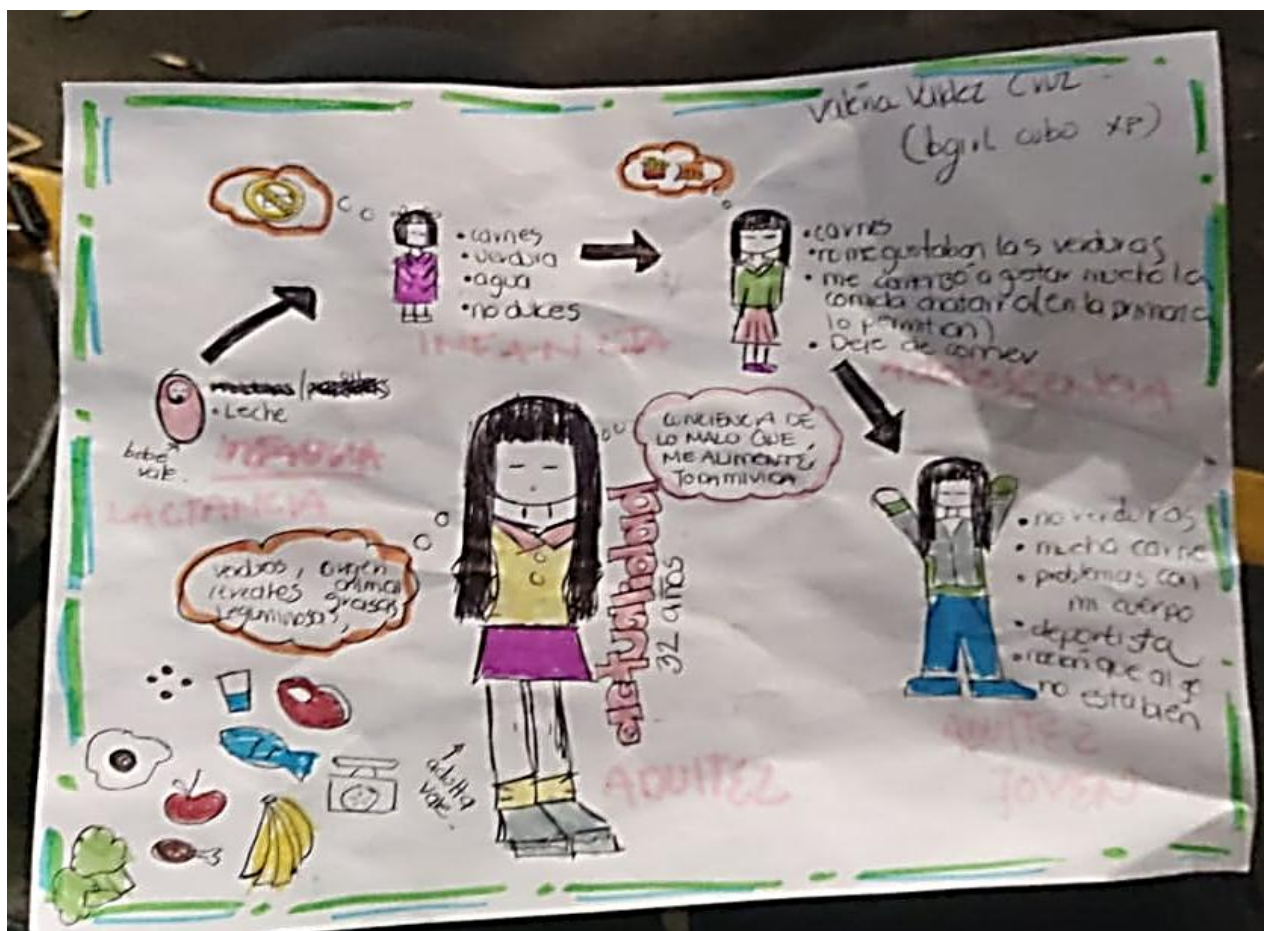


Ilustración 21. Elaboración de dibujo sobre el camino alimentario de la B-girl Cubo, el cual refleja los distintos momentos de su vida alimentaria y con ello sus diversas dinámicas alimentarias, reflejando a la par la vida social de los alimentos, así como, los traumas alimentarios y las exigencias corporales por roles de género.

Reflexiones en torno al dibujo:

Ella comparte la importancia de la alimentación a lo largo de su vida, actualmente está tomando asesoramiento nutricional, para poder subir de peso, ya que comenta sentirse muy delgada y tener un IMC menor al normal, lo que ha generado complejos en su cuerpo y su seguridad. Comparte también sentirse feliz por subir 1.5 kg en un mes de asesoría.

En el cypher compartió que en su dibujo plasmó que al ser niña estaba muy vinculada al consumo de frutas y verduras, le gustaban mucho, hasta que llegó a la primaria, donde todo su entorno social estaba rodeado de comida “chatarra” por lo que comenzó a consumir estos productos para pertenecer al grupo con el que estaba, y a partir de ello comenzó a sentirse más vinculada a ellos, hasta sentir codependencia, dejándole de gustar las verduras.

En la adolescencia su alimentación ya no era tan adecuada, en palabras de ella:

Dejé de comer, tenía problemas con mi cuerpo, por tener muchos pechos, en mi casa me decían de cosas por tener muchos pechos, que debía ocultarlos, y eso me hacía sentir insegura, quise dejar de comer, ocultarlos vistiéndome holgada, yo sé que en el Hip Hop uno se viste así, pero era una buena forma de ocultarlos, comencé a hacer mucho ejercicio (B-girl Cubo, 2024).

Fue hasta pasando la adolescencia, en su adultez que volvió a consumir frutas y verduras, a tomar más conciencia de su cuerpo, aprendiendo a aceptarlo, y dándose cuenta de todo su recorrido alimentario como algo tal vez no tan adecuado, pero feliz de su presente

Camino alimentario de: Yail Ordaz Mackey, B-boyMackey Hombre de 33 años, originario de Ciudad de México

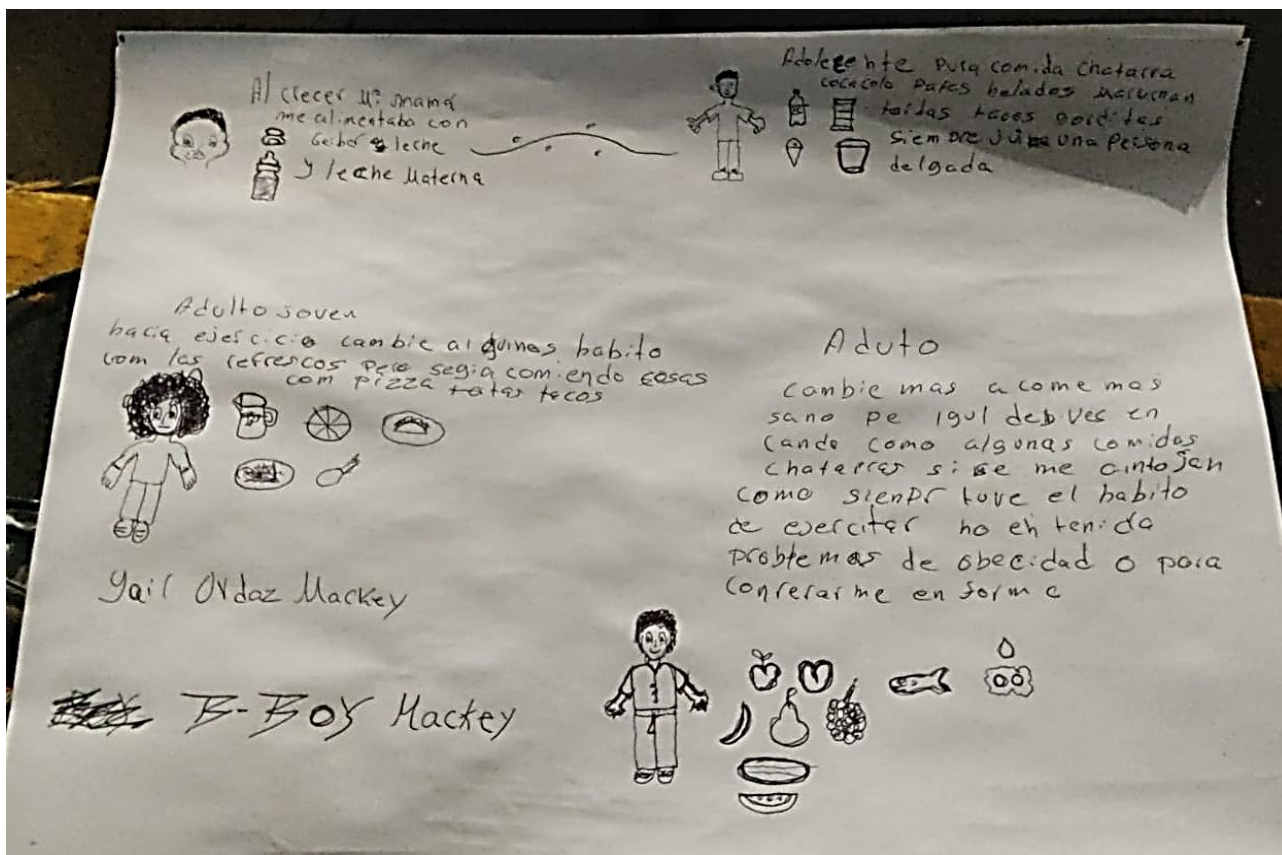


Ilustración 22. Elaboración de dibujo sobre el camino alimentario de la B-boyMackey, en el que comparte sus diversos momentos con el consumo de alimentos, y su forma de socializar con ellos, sobre todo los cambios positivos en su etapa adulta.

Reflexiones en torno al dibujo:

Durante el cypher B-boy Mackey compartió con el resto la importancia de alimentarse de manera variada, así como la importancia que le daba a calentar antes del entrenamiento, para evitar lesiones, ya que él había presentado ya muchas por no tener todos los cuidados correspondientes, así mismo compartió que no es que dejara de comer alimentos chatarra,

ya que a veces es válido, ya que se antojan, y al ejercitarse no existe problemas de obesidad, aparte de que él siempre había tenido un cuerpo delgado.

Algo que resalto es que antes de llegar al breaking si consumía más comida chatarra, pero después fue cambiando esos alimentos; como refrescos, a pesar de que seguía comiendo pizza, tortas y tacos.

Comentarios y sugerencias de los participantes:

Todos participaron dentro del cypher, por lo que comentaron que se habían sentido bien al hacer el ejercicio, no hubo como tales sugerencias de mejora.

Evaluación del Taller:

Fortalezas: hacer uso del cypher permite fomentar la participación y la discusión abierta

Debilidades: al no ser una crew a veces se vuelve difícil poder compartir y dar seguimiento de manera constante con todos los hiphoppers.

Taller: “Conociendo mi composición corporal”

El 15 de mayo de 2024, de 5:00 pm a 7:00 pm, se realizó una sesión dirigida a los B-boys y B-girls que se encontraban entrenando "atrás de los juzgados". Los objetivos principales de la actividad fueron medir y pesar a los participantes, conocer más sobre sus hábitos y realidades alimentarias, y dar a conocer las mediciones y diagnósticos nutricionales obtenidos. Para llevar a cabo estas tareas, se utilizaron una báscula tipo Tanita, un plicómetro y una cinta métrica. Durante estas dos horas, los asistentes recibieron información valiosa sobre su estado físico y nutricional, permitiéndoles tener una comprensión más clara de su salud y bienestar.

Estas actividades se desarrollaron a manera de retribución y también para establecer vínculos, en donde realicé la toma de mediciones de peso y talla de cada uno de los B-boys y B-girls, con el objetivo de que reconocieran su cuerpo y lo que lo constituye.

Actividades realizadas

Medición de talla: se colocó una cinta métrica para poder hacer la medición, se le pidió a cada uno de ellos que se quitaran los zapatos y calcetas, y que se acomodaran de espaldas a la pared, dónde se encontraba la cinta antes puesta, y que al colocarse estuvieran bien erguidos, con los tobillos juntos y las puntas de los pies separados, haciendo con ello una figura de triangulo, y realizándose el plano de Fankfort¹⁹, ya que es la forma correcta para la medición.

Medición de peso: se les pidió información de manera individual a las y los hiphoppers sobre; su nombre o AKA, su edad, estatura, para ingresarla al sistema de la báscula tipo Tanita, se colocó de manera individual arriba de la báscula con poca ropa o bien ropa ligera y se les pidió que ubicaran cada uno de sus pies, sin calcetas, ni zapatos, en las zonas de medición de la bioimpedancia, esto durante unos minutos, mientras se realizaban todos los cálculos.

Comentarios y sugerencias de los participantes

En esta ocasión los B-boys no quisieron ser fotografiados, indicaron que se sentían intimidados por la cámara, pero que con gusto participaban en la medición y poder hacer uso de sus datos, pero sin fotografías.

Evaluación del Taller:

Fortalezas: poder retribuir de esta manera a los B-boys permitió generar un acercamiento más estrecho entre ellos, y mi figura, así como tomar un posicionamiento como profesional de la salud.

Debilidades: su sentir ante las fotografías y el no compartir con el resto los resultados, ya que entre ellos se hacían bullying, por lo que se manejó de manera más individualizada y discreta.

Áreas de mejora: deconstruir la idea de que estos elementos son la única forma de evaluar su estado nutricional, permitiendo establecer nuevos saberes desde la nutrición funcional.

¹⁹ Plano cefalométrico. Pasa por el borde inferior de la órbita y coincide con el poro acústico externo del lado derecho, formando un ángulo recto con el eje longitudinal del cuerpo. El plano de Frankfort nos es de utilidad para mantener alineada la cabeza y ser una referencia para medir adecuadamente la altura parado o sentado del individuo.

Taller: “Fanzine ¿Un cypher o qué?”

El 17 de mayo de 2024, de 4:00 pm a 10:00 pm, se llevó a cabo una jornada dedicada a la creación de un fanzine colectivo sobre el breaking y la alimentación. Los objetivos principales de la actividad fueron realizar el fanzine y reconocer los discursos colectivos que emergieron a través de la elaboración de los dibujos y del propio fanzine, destacando la importancia de los temas de salud y alimentación. Para facilitar este proceso creativo, se utilizaron hojas blancas, plumones, colores, lapiceros y libretas de apoyo. Durante estas seis horas, los participantes colaboraron en un proyecto artístico que reflejó sus perspectivas y conocimientos, promoviendo una mayor conciencia sobre la relación entre el breaking y una alimentación saludable.

Posterior al training, se realizó un dialogo acerca de la alimentación en el breaking, las y los hiphoppers compartieron algunas experiencias en el breaking, por lo que se designó un cypher para poder hacer una lluvia de ideas para la elaboración del fanzine, en el que se plasmó en una serie de hojas, las ideas, así como la estructura y los temas de lo que debería llevar dicho fanzine.

A través del cypher se logró el liderazgo de uno de ellos y la participación colectiva, para poder escribir en las hojas las temáticas entorno al breaking y los cuidados alimentarios, aprovechando el espacio para poder dar a conocer y difundir el 10mo. elemento de salud y bienestar con los B-boys presentes.

Descripción breve de cada actividad.

Training: se comienza calentando, unos 20 a 30 min. despues de genera una especie de *cypher* o ejercicios individuales para ejecutar el breaking, el tiempo depende de cada uno de los bboys y girls, para posteriormente pasar a él estiramiento.

Franzine: A través de la metodología del *cypher* una especie de círculo de conocimiento en el que se acuerda que temas son de interés en dialogar, en esta ocasión se estableció la dinámica a través de una lluvia de ideas, la elaboración de un fanzine los temas de interés para la comunidad que hace breaking, para reconocer la importancia de la alimentación y el autocuidado, así como el 10mo. elemento salud y bienestar.

Cierre: se hizo un borrador en el que se plasmaron de inicio algunos dibujos y una estructura con los temas a tratar en el fanzine.

Metodología:

Cypher: Dinámica utilizada desde la cultura Hip Hop, es cuando los B-boys y B-girls forman un círculo y, uno tras otro, bailan en el centro. Es algo que nace de manera espontánea y para ello lo único que necesitan los B-boys y B-girls es un espacio físico en el que se comparte de manera amable lo que traes respecto a conocimiento y habilidades.

El círculo es un lugar abierto a todo el mundo, por lo que permite ser un espacio “seguro”, dónde desarrollar y establecer el dialogo, por lo que esta forma de compartir e interactuar de forma colectiva es algo que las B-girls y los B-boys conocen de forma natural, ya que pertenece a la misma cultura, esta metodología puede ser extrapolada para la elaboración de mis preguntas o mis grandes temas, una especie de grupos focales, en donde obtuve información sin generar tensión.

A través de la elaboración del fanzine, se estableció una dinámica de trabajo a través de una lluvia de ideas, y un borrador de los temas y ciertos dibujos, realizados por los hiphoppers, para reconocer los temas de interés y los datos de relevancia en la elaboración y difusión del fanzine, como herramienta educativa.

Trabajar el fanzine como propuesta creativa y artística ayuda a fortalecer y construir la confianza y la seguridad de quienes participan. De acuerdo con Ana Carolina Osorio el fanzine otorga un recurso pedagógico, desde una perspectiva divergente y contracultural, el cual otorga a las personas la posibilidad de expresión, de aquellos que no se identifican o no se ven representadas a través de las grandes revistas hegemónicas, por lo que permite ser una alternativa divergente de expresión (Carolina & Osorio, 2018). El cual permite dentro de la cultura Hip Hop ser una gran herramienta de trabajo colectivo, en el que se escuchan las diversas voces.

Resultados y Evaluación

Resultados Esperados: (Objetivos alcanzados)

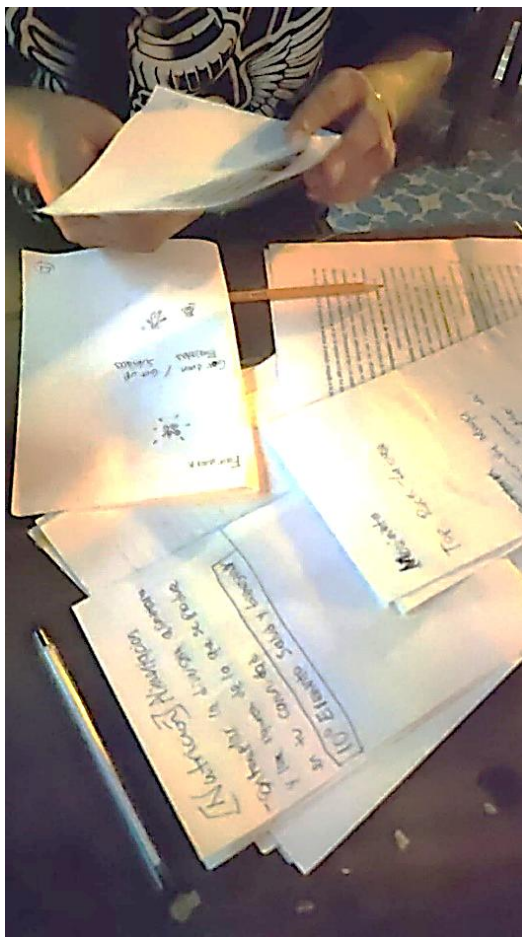
- Se logró el borrador del fanzine colectivo sobre el breaking y la alimentación

Resultados Obtenidos:

Se obtuvo un borrador colectivo del fanzine, a cerca de los temas más relevantes para los B-boys en términos del breaking y la alimentación.



Ilustración 23. B-boys elaborando el que se tomó en cuenta las concebir el Hip Hop, así como los dentro del breaking.



el borrador del fanzine, en diversas formas de procesos de autocuidado

Ilustración 24. B-boys elaborando de manera colectiva el borrador del fanzine.

Reflexiones en la elaboración del fanzine:

Durante el cypher B-boy Moctezuma puso en reflexión la importancia de cuidar el cuerpo a través de hacer ejercicio, calentar bien, complementar el breaking con otros ejercicios de pesa o de acrobacia, así como otros elementos de relevancia dentro de la cultura, tales como; escuchar funk y rap, ser uno mismo y pensar en la comunidad, por lo que incito a generar siempre un *feedback*²⁰ para retroalimentarnos de manera colectiva.

Comentarios y sugerencias de los participantes:

Todos participaron dentro del cypher, por lo que comentaron que se habían sentido bien al hacer el ejercicio, se solicitó ser parte de todo el proceso creativo dentro del fanzine, así como la incorporación de otros B-boys.

Evaluación del Taller:

Fortalezas: hacer uso del cypher permite fomentar la participación y la discusión abierta, así como la elaboración de la idea de un fanzine, permitió generar que sus voces sean escuchadas y difundidas.

Debilidades: al no ser una crew a veces se vuelve difícil poder compartir y dar seguimiento de manera constante con todos los hiphoppers.

Áreas de mejora: entrevistar o interconectar con otros B-boys o B-girls.

²⁰ Feedback. retroalimentación que se realiza sobre un asunto o proceso. En los equipos de trabajo, su objetivo es ayudar en el análisis del desempeño de los colaboradores.

Otras devoluciones

Se realizó una serie de programas radiofónicos estilo podcast, denominado “cotorreando los tacos de pastor” en el que la B-girl y los B-boys entrevistados participaron compartiendo sus historias de vida, así como, sus experiencias dentro del breaking, traumas alimentarios y saberes entorno a la alimentación y la salud.

Obteniendo de este proceso 3 entrevistas con una duración de aproximadamente media hora, se cuenta con la autorización de los entrevistados para editar y subir a las redes sociales, dicho producto auditivo, que pretende ser útil a la comunidad hiphopper, pero sobre todo a aquellos que bailan breaking.



Ilustración 25. Luna haciendo ejercicios de breaking atrás de los juzgados en compañía de compañeros B-boys que compartían sus saberes de movimientos.



Ilustración 26. Calentando las articulaciones y el cuerpo con los B-boys en la zona de los Juzgados de la zona centro de la Ciudad de México, espacio y momento en el que se compartieron diversos saberes entorno al cuidado del cuerpo y la importancia de calentar dentro de las dinámicas del breaking.

Conclusiones de los talleres

La serie de talleres realizados con B-boys y B-girls en el Valle de México proporcionó una valiosa perspectiva sobre la intersección entre alimentación, comensalidad y el breaking. Estos talleres no solo ofrecieron un espacio seguro y creativo para que los participantes exploraran y reflexionaran sobre sus hábitos alimenticios y su estado de salud, sino que también fomentaron una mayor conciencia y responsabilidad colectiva respecto a estos temas.

El taller "Conociendo mi composición corporal" destacó la importancia de la autoevaluación y el autoconocimiento en la salud física. Al medir y pesar a los participantes y proporcionar diagnósticos nutricionales, se promovió una comprensión más profunda de

la relación entre el cuerpo y el rendimiento en el breaking, cuestión que los B-boys y B-girls hicieron hincapié en querer profundizar, al reconocer y discutir sus propias métricas corporales, pudieron identificar áreas de mejora y establecer metas personales, todo ello en un ambiente de apoyo mutuo y respeto.

En el taller "Fanzine: ¿Un cypher o qué?", se utilizó el fanzine como una herramienta pedagógica y de expresión artística. A través de la metodología del cypher, se generó un diálogo profundo y a la vez espontáneo sobre la alimentación y el breaking, permitiendo que las voces de los participantes estuvieran en el centro de la reflexión. Este proceso creativo no solo reforzó el sentido de comunidad y pertenencia, sino que también ayudó a visualizar y articular colectivamente las experiencias y conocimientos relacionados con la nutrición, el bienestar y la cultura Hip Hop.

Las metodologías participativas permitieron que los talleres fueran no solo una intervención educativa, sino una co-creación de conocimiento. Al integrar la cultura y las prácticas propias del breaking con temas de salud y alimentación, los participantes no solo recibieron información, sino que también contribuyeron activamente a la construcción de saberes aplicables y significativos para su contexto. Esta dinámica bidireccional es fundamental en la IAP, ya que reconoce a los participantes como co-investigadores, legitimando sus experiencias y perspectivas.

La implementación de estos talleres bajo el enfoque de la IAP logró no solo sensibilizar a los hiphoppers sobre la importancia de la alimentación y la salud, sino también fortalecer la cohesión comunitaria y la capacidad de autogestión en torno a estos temas. La combinación de técnicas de medición corporal, diálogo participativo y expresión creativa demostró ser efectiva para fomentar una cultura de bienestar integral entre los practicantes de breaking de distintas zonas. Este enfoque holístico y participativo puede servir como modelo para futuras intervenciones en y con espacios, colectividades y comunidades similares, promoviendo un desarrollo sostenible y autodirigido en el ámbito de la salud y el bienestar.

Reflexiones finales

La investigación sobre la identificación alimentaria en B-boys y B-girls del Valle de México revela un panorama complejo y dinámico en el que se entrelazan factores culturales, económicos y sociales, configurando las prácticas alimentarias y de autocuidado de estos B-boys y B-girls. Estos factores se manifiestan en su cotidianidad, influyendo en la salud, el bienestar y los procesos de comensalidad.

Los B-boys y las B-girls del Valle de México habitan en un entorno urbano que condiciona sus prácticas alimentarias y de salud de manera significativa. Las industrias alimentarias desempeñan un papel crucial, no solo ofreciendo productos, sino también vendiendo “experiencias” y discursos que refuerzan la colectividad y el sentido de pertenencia. Esta influencia se entrelaza con su lugar de origen, creando un tejido complejo de consumos materiales y simbólicos que determinan sus elecciones alimentarias.

La urbanización y la segregación espacial pueden crear una especie de "desiertos alimentarios", donde la accesibilidad a tiendas de comestibles y mercados es limitada. Esto puede obligar a las y los hiphoppers a depender de tiendas de conveniencia y puestos callejeros, donde la oferta alimentaria es menos diversa y saludable. Sumado a eso la violencia y la inseguridad en ciertas áreas dentro del Valle de México pueden también restringir la movilidad de las y los hiphoppers, limitando su acceso a mercados y restaurantes.

La cultura Hip Hop, incluye elementos como el rap, el graffiti, el breaking y el DJing, tiene una influencia significativa en la identidad e identificación de las y los hiphoppers. Esto no solo define sus preferencias musicales y estéticas, sino también sus hábitos alimentarios y los lugares donde consumen alimentos, así como sus procesos de socialización, donde se permean los accesos o los limitantes. Tal es en el caso de los testimonios anteriores, la economía permitía acceder a ciertos alimentos, tales como los frappes de ciertas marcas que generan socialmente “prestigio”, versus el hecho de trabajar en el semáforo, lo cual permea al acceder a otros productos, con el fin de ahorrar y poder con el poco dinero al que se accede realizar otras actividades de interés dentro de la misma actividad hiphopper, tales como competencias. Así mismo, el semáforo se convierte en una

forma de apropiación de los espacios públicos, lo cual permite identificar la importancia de esta acción dentro de la cultura, puesto que no sólo se suele hacer uso de los espacios públicos como los semáforos, sino también quioscos, calles, etcétera, permitiendo tomarlo en cuenta como un elemento que permite generar colectividad y encuentros de campo con la comunidad Hip Hop.

Así mismo, la disponibilidad de alimentos en el Valle de México varía según la ubicación geográfica y las condiciones socioeconómicas de cada B-Boy y B-girl. Las y los hiphoppers pueden tener acceso limitado a ciertos tipos de alimentos debido a la urbanización, la distribución de mercados y las cadenas de suministro, aquellos ubicados en las zonas más periféricas pueden tener acceso a productos más naturales, ello debido a la zona del Edo. de México, la cual suele caracterizarse por un mayor desarrollo de la agricultura, sin embargo, aun con la disponibilidad presente en su región, el acceso puede ser restringido, sobre todo, por los grandes desplazamientos de manera prolongada dentro del Valle de México, de un punto a otro, generando de ello, el consumo y acceso a comida rápida y procesada, como opción más factible de acceder en los trayectos a sus diversas actividades.

Las cualidades materiales y simbólicas de la alimentación entre las B-girls y los B-boys actúan como bases de reconocimiento y cohesión dentro de la comunidad. El consumo de ciertos alimentos y la participación en prácticas de comensalidad refuerzan la identificación urbana y la integración de los miembros de las colectividades. La comida se convierte en un vehículo para expresar identificación, pertenencia y solidaridad, mientras que las dinámicas de comensalidad, tanto colectivas como individuales, fortalecen los lazos sociales y culturales.

El análisis de cómo se manifiestan y simbolizan los accesos y limitantes de los consumos cotidianos alimentarios entre las B-girls y los B-boys del Valle de México revela una compleja intersección de factores económicos, sociales y culturales. Las realidades alimentarias en un contexto de desigualdad estructural, utilizando sus prácticas alimentarias como una forma de resistencia y reafirmación de identidad. Estudiar estos aspectos proporciona una comprensión profunda de las dinámicas culturales y las luchas cotidianas en torno a la alimentación en contextos urbanos.

El discurso sobre la resistencia y resiliencia alimentaria en contextos urbanos revela una compleja red de factores que influyen en la autonomía alimentaria de los individuos. A través de prácticas culturales tradicionales, adaptaciones estratégicas y un fuerte sentido de identidad, las personas desarrollan formas de resistencia y resiliencia ante las barreras estructurales. La importancia de considerar las interacciones dinámicas entre lo global y lo local, y entre el pasado y el presente, para comprender plenamente las estrategias de subsistencia y la autonomía alimentaria en entornos urbanos contemporáneos.

El consumo y sobreconsumo en contextos urbanos revela la naturaleza dinámica y flexible de las tendencias alimentarias. En la vida urbana, las modas pueden cambiar rápidamente, influenciadas por el marketing y la cultura popular, lo que lleva a un ciclo constante de consumo y adaptación. Para los B-boys y las B-girls del Valle de México, estas tendencias urbanas pueden influir en sus hábitos alimentarios, pero su capacidad de adaptarse y resignificar estas tendencias dentro de la cultura Hip Hoop refleja una forma de resistencia adaptativa.

Las prácticas y consumos cotidianos de los hiphoppers reflejan una relación intrincada con los saberes alimentarios y los procesos de autocuidado, que pueden estar vinculados por el 10mo elemento del Hip Hop “salud y bienestar”. Sin embargo, muchos desconocen este elemento, lo que indica una brecha entre las aspiraciones del movimiento y las realidades vividas por sus miembros, se infiere que los discursos de este elemento están lejos de las dinámicas cotidianas de las y los Hiphoppers, siendo discursos hegemónicos implementados desde USA. Las dinámicas de cuidados colectivos e individuales sobre sus cuerpos muestran un esfuerzo por integrar prácticas saludables, aunque a menudo se enfrentan a limitaciones económicas y estructurales.

A pesar de que exista una serie de cuidados colectivos hacia el cuerpo y prácticas saludables, los B-boys y las B-girls incorporan productos como Coca-Cola en su dinámica cotidiana y cultural, a pesar de sus posturas críticas hacia el sistema. Esta flexibilidad refleja un proceso de adaptación y negociación constante con las realidades materiales y simbólicas que los rodean. La Coca-Cola puede ser consumida tanto por su accesibilidad y conveniencia, como por su valor simbólico en ciertos contextos de comensalidad y sociabilidad dentro del grupo. Esta dualidad se refleja en la capacidad de Coca-Cola para

ser simultáneamente criticada e incorporada en las prácticas cotidianas, mostrando una negociación continua entre la resistencia cultural y la realidad material.

El consumo de Coca-Cola, con su alto contenido de azúcar y aditivos, puede ser visto como contraproducente para la salud, especialmente en una cultura como el Hip Hop y en específico el breaking, sobre todo ahora que ha permeado el discurso de él como un deporte, que valora la capacidad física y el rendimiento. Sin embargo, la conveniencia y su inserción en la sociedad pueden superar estas consideraciones. La conciencia sobre los efectos negativos de la bebida puede llevar a algunos miembros a moderar su consumo o buscar alternativas, pero la prevalencia de la Coca-Cola en su entorno social puede dificultar una reducción significativa en su ingesta. La Coca-Cola, por lo tanto, se convierte en un ejemplo claro de cómo las realidades materiales y simbólicas se entrelazan en las prácticas alimentarias de una cultura urbana resistente.

La accesibilidad de la Coca-Cola permite su integración en las prácticas cotidianas y colectivas, dotándola de significados emocionales y sociales profundos. A pesar de su simbolismo capitalista, la Coca-Cola se resignifica dentro del grupo, convirtiéndose en un elemento de apoyo mutuo y cohesión social. Este análisis destaca cómo las prácticas alimentarias y de consumo son profundamente influenciadas por las dinámicas sociales y culturales del entorno urbano, recalcando la capacidad de los jóvenes para adaptar y resignificar su entorno material y simbólico.

Así mismo, la Coca-Cola tiene múltiples interpretaciones entre los consumidores, lo que le otorga una flexibilidad simbólica significativa. Puede ser vista como una bebida refrescante y accesible, pero también como un símbolo del capitalismo y la globalización, que puede interpretarse como una estrategia para gestionar las limitantes y riesgos asociados con el consumo de productos industrializados. La compartición de la Coca-Cola no solo reduce el costo individual, sino que también crea un sentido de comunidad y apoyo mutuo, sugiere que el consumo colectivo de Coca-Cola puede simbolizar una forma de mitigar sus efectos negativos. Al compartir la bebida, se diluye la percepción de daño individual y se refuerza la cohesión social dentro del grupo.

El análisis de los discursos y el impacto de los patrocinadores que suelen estar en eventos de breaking y competiciones de alto rendimiento como los Juegos Olímpicos revela

una compleja interacción entre lo local y lo global. Marcas como Red Bull y Coca-Cola juegan un papel crucial en esta dinámica, proporcionando recursos y visibilidad mientras simultáneamente influyen las narrativas y experiencias de estos eventos. Sin embargo, existen otras narrativas alimentarias en los eventos locales, donde se observan stands de vendedores locales, como: jicama, pepino, palomitas, tlacoyos y agua de fruta, que contribuyen a la autenticidad y la experiencia comunitaria del evento, estos elementos locales representan una forma de resistencia y preservación de la identidad cultural frente a la globalización. Los participantes y asistentes valoran estas experiencias por su conexión directa con la comunidad y la cultura local. Aunque estos patrocinadores aportan beneficios significativos, también plantean desafíos en términos de autenticidad y resistencia cultural. A pesar de la apariencia de resistencia, la intervención de grandes marcas como Coca-Cola en estos eventos muestra cómo lo local puede ser valorado, versus por lo global.

Las marcas globales traen consigo sus propios discursos y valores, que pueden eclipsar las narrativas locales. La globalización de lo local implica una dualidad: por un lado, se otorga mayor visibilidad y recursos a las culturas locales, pero por otro, se corre el riesgo de diluir sus particularidades en una narrativa comercial global. Las marcas como Red Bull y Coca-Cola utilizan narrativas que enfatizan la inclusión, el progreso y el apoyo a las culturas juveniles y deportivas. Estas narrativas son diseñadas para resonar con los valores de los participantes y espectadores, presentando a las marcas como aliados de las culturas y el deporte. Esta investigación permite conocer la importancia de considerar las implicaciones tanto positivas como negativas de la globalización en contextos deportivos y culturales.

Por lo que, la comensalidad entre los B-boys y las B-girls es un proceso social fundamental, caracterizado por la colectividad y el intercambio de alimentos. Estas prácticas no solo nutren el cuerpo, sino también las relaciones sociales y la identificación colectiva. La investigación destaca cómo los espacios urbanos, las dimensiones alimentarias, la economía, las distancias, y los discursos hegemónicos de marcas e instituciones influyen en estas dinámicas, ofreciendo un marco para entender la alimentación urbana en contextos donde confluyen precariedad y resistencia. La autonomía

alimentaria en las grandes ciudades enfrenta barreras significativas debido a factores económicos, sociales y culturales.

Sin embargo, ejemplos de resiliencia como el de la B-girl Pearl muestran que, a pesar de estas dificultades, es posible desarrollar estrategias de resistencia efectivas. La capacidad de los individuos para adaptarse y resistir frente a las barreras estructurales es un testimonio del poder de la resiliencia y la agencia personal en la búsqueda de la autonomía alimentaria. El testimonio de la B-girl Pearl así mismo, permite visualizar la persistencia de roles de género tradicionales y las imposiciones hegemónicas de su cuerpo, donde las mujeres suelen ser vistas como las encargadas del hogar y del bienestar familiar. Esta división influye en las prácticas alimentarias y de cuidado, subrayando la necesidad de cuestionar y transformar estas estructuras para promover una equidad de género más justa y sostenible dentro de la cultura Hip Hop y más allá.

Durante el trabajo de campo y el proceso como etnógrafa alimentaria hiphopper, me permití explorar las diversas dinámicas alimentarias dentro del Valle de México, transitando los espacios públicos, y de comensalidad urbana callejera, bajo esa dinámica alimentaria, mi peso aumentó, y mis hábitos alimentarios se modificaron, respuesta a la cotidianidad y el ajetreo del transporte, ya que se requiere al menos una hora de un lugar a otro. Debido a esta realidad, es necesario optar por comer en la calle, en cualquier puesto disponible. Si tienes más recursos económicos, puedes comer en un restaurante, pero, de cualquier forma, el acceso a alimentos callejeros es una constante. La oferta de bebidas saludables, como agua de horchata o de frutas, es escasa en comparación con la omnipresencia de la Coca-Cola, la cual tiene un impacto significativo debido a sus ingredientes. Aunque era consciente de estos factores, entender que la condición por estar dentro de la ciudad y moverme en ella, limitaba el control sobre ciertos aspectos de la salud.

Este análisis revela cómo el entorno urbano influye profundamente en las elecciones alimentarias y en la salud de sus habitantes. La falta de acceso a opciones saludables en un contexto de ritmo de vida acelerado y desplazamientos largos obliga a muchos a recurrir a alimentos y bebidas que, aunque convenientes, no siempre son la mejor opción desde el punto de vista nutricional. Esta situación destaca la necesidad de considerar tanto las

condiciones estructurales como las individuales al abordar las prácticas alimentarias en las grandes ciudades.

Los talleres participativos con los B-boys y las B-girls del Valle de México ofrecieron una rica fuente de información y reflexión desde la antropología alimentaria. Las actividades colaborativas permitieron rescatar la memoria colectiva, cuestionar y reinterpretar los discursos de salud, y valorar el cuerpo como un recurso central en el deporte y el desarrollo personal. El rescate a la memoria fue una categoría recurrente y de hallazgo en los talleres. Los participantes relataron sus historias personales y colectivas, vinculando su relación con la alimentación a través de prácticas culturales y familiares. Estos relatos permitieron una comprensión más profunda de cómo la identidad y la memoria colectiva, que influyen en las elecciones alimentarias. El fanzine de breaking, en particular, se convirtió en un vehículo para documentar y preservar estas narrativas, contribuyendo a la valorización de su cultura y su historia alimentaria. Así mismo, se puso de manifiesto el impacto de los roles de género, especialmente en las mujeres, subrayando la necesidad de abordar estas cuestiones de manera integral y horizontal, por lo que se sugiere que posteriores investigaciones se puedan abordar talleres con perspectiva de género.

El cuerpo, como elemento central en la práctica del breaking, fue un eje fundamental de reflexión. Los participantes discutieron cómo su alimentación influye en su rendimiento y bienestar físico. Además, se exploró cómo el breaking y la alimentación adecuada actúan como refugios y herramientas de desarrollo personal y comunitario. El taller promovió una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada y su impacto en la composición corporal, aspecto crucial para su desempeño en el deporte. Estos talleres no solo promovieron una mayor comprensión de las prácticas alimentarias, sino que también fortalecieron la identidad y cohesión de la comunidad del breaking en el Valle de México.

Los hiphoppers del Valle de México presentan una compleja intersección de conocimiento nutricional, preferencias culturales y preocupaciones corporales. Aunque no patologizan explícitamente los alimentos, hay una creciente conciencia sobre cómo la dieta puede influir en su salud y rendimiento. Las contradicciones en sus prácticas alimentarias y

la relación con los profesionales de la salud subrayan la necesidad de enfoques nutricionales más inclusivos y culturalmente sensitivos. La falta de patologización de los alimentos puede tener implicaciones a largo plazo. Si bien, actualmente varios de los B-boys y las B-girls no enfrentan problemas de salud graves, la ausencia de una visión crítica sobre la dieta podría predisponerlos a futuras complicaciones. Es aquí donde la antropología alimentaria puede intervenir, proporcionando una comprensión más profunda de cómo las prácticas alimentarias actuales podrían impactar la salud futura, y sugiriendo maneras de incorporar una alimentación más equilibrada sin sacrificar la cultura y la identidad de la comunidad hiphopper.

Es importante considerar cómo se entrelazan lo local y lo global en la elección de alimentos y prácticas culinarias de la cultura Hip Hop y el Valle de México. Los hiphoppers no solo consumen alimentos, sino que también los utilizan como una forma de expresión de su identidad y resistencia. Es interesante observar cómo a través de la comida, se establecen conexiones con el pasado y se crean nuevas narrativas en el presente. Además, la alimentación hiphopper no es simplemente un acto pasivo de consumo, sino que implica la creación de estrategias de subsistencia que desafían las normas establecidas, es ahí donde se responde la pregunta; qué prácticas de comensalidad, integración y reconocimiento entre las y los hiphoppers caracterizan un tipo de alimentación urbana, así mismo lo que Barthes teoriza en términos de la alimentación como un sistema de lenguaje sociocultural, ya que muchas de las elecciones, y consumos alimentarios tienen que ver no sólo con reconocer el bien o el mal que pueden generar, sino desde la validación colectiva, de la forma en que posicionan a los B-boys y las B-girls, la experiencia que permiten los alimentos para comunicar y posicionar identificación alimentaria y cultural.

Propuestas

En conclusión, la alimentación urbana de los B-boys y las B-girls del Valle de México está marcada por una confluencia de factores que van desde las influencias industriales y económicas hasta las prácticas culturales y los saberes tradicionales. Esta investigación aporta etnográficamente a la teoría de la alimentación, proponiendo un modelo analítico basado en la identificación urbana alimentaria como una condición social del cuidado, la salud, y la comensalidad desde el compartir los alimentos.

El bombardeo de opciones alimenticias y la percepción de que todo lo que se consume tiene implicaciones negativas para la salud refleja una preocupación legítima sobre el entorno alimentario moderno. La complejidad de los factores que influyen en las elecciones alimentarias, incluyendo el marketing, la accesibilidad, la regulación y la cultura del consumo. Abordar estos problemas requiere una combinación de educación, regulación más estricta y un cambio cultural hacia hábitos alimentarios más saludables y conscientes.

Es esencial implementar talleres participativos que operativicen los hallazgos y promuevan la salud, el autocuidado y las prácticas alimentarias conscientes, en consonancia con el 10mo elemento del Hip Hop. Este enfoque integrador no solo beneficiará a los hiphoppers como protagonistas, sino que también puede inspirar cambios más amplios en la sociedad, promoviendo una alimentación más saludable, sostenible y equitativa, en donde no se estigmatice lo que los otros y las otras consuman. Como parte de este enfoque integrador, se propone tomar en cuenta abordar el fenómeno desde el sujeto o los sujetos, reconociendo sus saberes a partir de saber quiénes son, de dónde vienen, el contexto social, pensando y resaltando la cotidianidad de los hiphoppers, y la memoria, partiendo desde la construcción colectiva de saberes entorno a la alimentación, del bienestar y la salud.

El discurso del 10º elemento salud y bienestar, permite entender que si bien, existe una serie de elementos y discursos relacionados a la dieta planetaria, en la que permite tener una serie de compromisos de armonía con el ambiente y con el cuerpo, al cuidar el consumo de ciertos alimentos, que podrán ser de bienestar para quien las practiquen, es de importancia tomar en cuenta que más allá de los discursos empleados de manera hegemónica, se debe priorizar en los saberes que los B-boys y las B-girls reconocen dentro de la misma cultura y la colectividad, proponiendo generar los propios discursos o manifiestos sobre las propias formas de alimentarse y de cuidado, sobre todo porque muchos de esos componentes están fuera del contexto de lo que significa estar dentro de una gran mega metrópolis como el Valle de México.

Al final, esta investigación resalta la importancia de escuchar y comprender las realidades vividas por las B-girls y los B-boys, reconociendo sus esfuerzos y desafíos en la búsqueda de una vida disfrutable. La alimentación urbana en el Valle de México, vista a través de la lente de la antropología alimentaria, no solo nutre el cuerpo, sino también el

espíritu colectivo, forjando identidades y conexiones profundas en un mundo en constante cambio.

Bibliografía

- Aceves Lozano, J. E. (1991). *La historia oral y de vida: del recurso técnico a la experiencia de investigación* (CIESAS).
- Aguilar, P. (2013). Anales de Antropología. *UNAM*, 1, 2–23.
- Appadurai, Arjun. (2001). *La modernidad desbordada: dimensiones culturales de la globalización*. Ediciones Tricle.
- Arenas-Monreal, Jasso-Arenas, J., & Campos-Navarroy, R. (2011). Autocuidado: Elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*, 18(4), 42–48.
<https://doi.org/10.1177/1757975911422960>
- Barriendos, J. (2007). El arte público, las ciudades-laboratorio y los imaginarios urbanos de Latinoamérica. *Aisthesis*.
- Barthes, R. (2006). Por una psico-sociología de la alimentación contemporánea. *Empiria*.
- Bertran, M. (2017). Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México. *Anales de Antropología*, 51(2), 123–130.
<https://doi.org/10.1016/j.antro.2017.05.003>
- Bertran, M., & Arroyo, P. (2006). *Antropología y nutrición*.
- Bourdieu. (2012). *Habitus, campo y capital. Elementos para una teoría general del capital político*. www.alfredojoignant.cl
- Bourdieu, P. (1989). El espacio social y la génesis de las “clases.” *Estudios Sobre Las Culturas Contemporáneas*, III, 27–55.
- Bunzey, T. (2020). Sounding soul (food): The discursive interconnection of sound, food, and place in Southern hip-hop. *Food and Foodways*, 28(4), 251–273.
<https://doi.org/10.1080/07409710.2020.1826709>
- Burset, S. (2013). La caligrafía: el arte de escribir con el pensamiento, el gesto y la mirada para desarrollar el equilibrio emocional. *Investigación Aplicada*.
- Carolina, A., & Osorio, C. (2018). *Sistematización praxeológica: el fanzine como escritura contrahegemónica para la comunicación el desarrollo y el cambio social*.
- Castells, M. (2014). *La cuestión urbana* (4ta ed.). Siglo XXI editores.
- Castro-Pozo, M. U., & Hernández, H. C. M. (2020). Mexican youth: Structural violence and criminalization. *Revista de Estudios Sociales*, 2020(73), 44–57.
<https://doi.org/10.7440/res73.2020.04>
- Certeau, M. (2000). *La invención de lo cotidiano. Artes de hacer* (Universidad Iberoamericana, Ed.; 1era ed.).
- Coy, L. (2011). *Perspectiva de salud y enfermedad en un grupo de jóvenes pertenecientes a la cultura urbana hip-hop en la ciudad de Bogotá*. Pontificia Universidad Javeriana .
- Cuenca James. (2016). Los jóvenes que viven en barrios populares producen más cultura que violencia. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1).

- Del Ángel-Pérez, A., & Villagómez-Cortés, J. (2013). Alimentación, salud, y pobreza, áreas marginadas urbanas: caso Veracruz-Boca del Río, Veracruz, México. *Estudios Sociales*.
- Garine, I., & Vargas, L. (1997). Introducción a las investigaciones antropológicas sobre alimentación y nutrición. *Cuadernos de Nutrición*, 20, 21–28.
- González, C., Luczak, E., & Niewiadomska, U. (2023). *Pathologizing Black Bodies* (1era.). Routledge.
- Gramsci, A. A., Nye, J., Wallestein, I., & Cox, R. (1978). *La Hegemonía* (p. 7).
- Guidonet, A. (2007). *La antropología de la alimentación* (M. Gomez, Ed.; 1st ed.). Gráficas Rey S.L. www.editorialuoc.com
- Haro, E. (2000). *Cuidados profanos: una dimensión ambigua en la atención de la salud* (C. Perdiguero E, Ed.). Medicina y cultura. Estudios entre la antropología y la medicina. www.udocz.com
- Harris, M., Calvo Basarán, J., & Gil Catalina, G. (1999). *Bueno para comer : enigmas de alimentación y cultura*. Alianza.
- Henderson, E. A. (1996). Black Nationalism and Rap Music. *Journal of Black Studies*, 26(3), 308–339. <https://doi.org/10.1177/002193479602600305>
- hiphopisgreen. (2024). *10th element of Hip Hop*. <https://hiphopisgreen.com/about-us/10th-element/>.
- Kim, M. (2023, May). *Paris 2024: ¿Qué es el breaking, el nuevo deporte en los juegos olímpicos?* Olympics.
- Leininger, M. (1995). *Transcultural Nursing, concepts. Theories, Research & Practices* (College Custom Series, Ed.; 2nd ed.). McGraw-Hill, Inc.
- Mafessoli, M. (2004). *El tiempo de las tribus, el ocaso del individualismo en las sociedades posmodernas* (1era ed.). Siglo veintiuno editores.
- Maffesoli, M. (1990). *El tiempo de las tribus* (Ibáñez Jesús, Ed.; ICARIA).
- Maffesoli, M. (1992). *Identidad e identificación en las sociedades contemporáneas* (7th ed.).
- Maldonado, A., & Soliz, F. (2012). *Guía de metodologías comunitarias participativas* (Clínica Ambiental).
- Maury, E. (2010). *Rites of comensality and spaciality. An anthropo-semiotic analysis of foods* (Vol. 26, Issue 2). <http://hdl.handle.net/10481/6779>
- Mintz, S. (1998). Tasting Food, Tasting Freedom: Excursions Into Eating, Culture, and the Past. *American Ethnologist*, 25(1), 27–28. <https://doi.org/10.1525/ae.1998.25.1.27>
- ODCE. (2015). *Valle de México*.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Promoción de la salud*. OMS.
- Paris Aguilar. (2014). Cultura y alimentación. aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *An. Antrop*, 11–31.
- Phillips, L. (2008). Food and Globalization. *Department of Sociology and Anthropology*, 9.
- PQ, B. (2019, November 13). *HIP HOP HISTORY: FROM THE STREETS TO THE MAINSTREAM*. Icon Colective.
- Riquelme, O., & Giacomani, C. (2018). La comida en familia: La idealización de un evento social. In *Revista Chilena de Nutricion* (Vol. 45, Issue 1, pp. 65–70). Sociedad Chilena de Nutricion Bromatología y Toxicología. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182018000100065>

- Robinson, C., Seaman, E. L., Montgomery, L. T., & Winfrey, A. (2018). A Review of Hip Hop-Based Interventions for Health Literacy, Health Behaviors, and Mental Health. In *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities* (Vol. 5, Issue 3, pp. 468–484). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40615-017-0389-2>
- Sánchez, A. O., Yopez, C. R., & Herrera, C. M. (2019). Current situation of feeding and social intervention in Mexico: A critical review. In *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* (Vol. 10, Issue 2, pp. 218–231). Universidad Nacional Autónoma de México. <https://doi.org/10.22201/FESI.20071523E.2019.2.559>
- Spink, M. J. (1996). Representações Sociais: questionando o estado da arte. *Psicologia & Sociedade*, 8, 166–186.
- Tijoux, M. E., Facuse Marisol, & Urrutia Miguel. (2012). El Hip Hop: ¿Arte popular de lo cotidiano o resistencia táctica a la marginación? *Polis Revista Latinoamericana*, 33.
- Zulu Unión. (2017). *Zulu Union*.

Anexos

Anexo 1: Glosario

Batalla: Duelo. Enfrentamiento entre b-boys o b-girls. Se da por turnos, de forma individual, por parejas o en grupo (crew), según se establezca. La rutina de baile se realiza en el centro. También se le llama reto, combate cara a cara entre MC, en donde dos improvisadores compiten por ver quién rapea mejor y quién concibe las mejores rimas.

B-boy/B-girl: Perteneciente a la cultura hip hop. La "B" es la inicial de breaking, aunque algunos la hayan modificado por bad o big. En las primeras épocas del hip hop, un B-boy era una persona que bailaba breaks, término popularizado por DJ Kool Herc desde 1973. Después pasó a significar "el que baila música rap" y más tarde: "cualquier miembro perteneciente al movimiento hip-hop", lo cual incluye a grafiteros, raperos, DJs.

Breaking/B-boying: Es la danza del Hip Hop y uno de sus cuatro elementos principales. En ocasiones es mal llamado breakdance. La persona que practica este baile se denomina B-boy o B-girl. Existe una gran diferencia entre un B-boy y un breakdancer, el primero baila por cuestiones culturales y para aportar elementos nuevos, innovando y llevando el nivel de dificultad a nuevas dimensiones. El breaker o breakdancer es la persona que baila por ánimo de lucro o moda.

Beatbox (Caja de ritmo): Técnica de emular sonidos de percusión, o instrumentos propios de la música rap, con la boca. Está inspirado en un arte originario de los mayas que consistía en imitar sonidos de la naturaleza y que resurgió en Nueva York. Quienes lo realizan se conocen como human beatbox o beatboxers. Esta práctica surgió en los '80 porque los raperos no tenían suficiente dinero para comprar equipos de audio, entonces empezaron a imitar los sonidos.

Bombing: Bombardeo. Actividad realizada por un graffitero que dedica sus habilidades y materiales a pintar de forma masiva su firma (tag) o seudónimo en un área determinada.

Break: Estilo de música caracterizado por la unión de fragmentos instrumentales (breaks) procedentes de distintos discos. Define también una forma de bailar breakdance, anteriormente llamado breaking.

Crew: Grupo de gente o amigos que se reúne para hacer graffitis, asistir a conciertos, rimar, bailar breaking o escuchar rap. También puede ser un grupo organizado de graffiteros que emplean su sello para identificar los puntos de la ciudad abarcados.

MC: Término que proviene de Master of Ceremony (maestro de ceremonia). En un principio se conocía así a las personas que animaban al público en sesiones de disc jockeys. Actualmente son conocidos y conocidas como MC aquellas y aquellos que mediante el reconocimiento de la comunidad pasan de ser solo rappers a llevar el mensaje de quienes representan y contribuyen a la cultura Hip Hop.

Flow (Fluir, Fluidez): Capacidad del/la MC para rimar sobre una base instrumental, hacer entrar las palabras y pronunciarlas con estilo. Se dice que un/a MC tiene flow cuando tiene estilo al rapear y puede improvisar sobre una melodía sin trabarse, sin excesivas pausas ni muletillas, sino de forma fluida.

Freestyle (Estilo libre): Improvisación fluida de rimas o letras de un/a rapper.

Gangsta: Viene de gangster. Estilo de rap duro, caracterizado por textos y ritmos violentos o agresivos que describen la vida en las zonas más pobres de las grandes ciudades, aludiendo a la presencia de armas, drogas y sexo.

Rap: Expresión musical del hip hop. Básicamente, el MC o rapero rimando y el DJ haciendo música, basada en percusiones muy marcadas (beats).

Sampler: Aparato que permite grabar, recuperar y almacenar digitalmente secuencias sonoras o cortes para ser reproducidos posteriormente tal como fueron grabados o para transformarlos por medio de efectos. También es la práctica de tomar el fragmento de una canción, modificarlo e incorporarlo a una nueva creación musical. Tiene problemas de uso legal, ya que samplear, en muchas ocasiones, equivale a piratear discos de otros.

Scratch: Es un elemento básico del turntablism, una forma de tocar música con dos platos. También se denomina scratch cuando un DJ toma un disco y lo raya o mueve el vinilo con los dedos hacia delante y hacia atrás, consiguiendo diversos efectos.

Turntablism: Consiste en usar el tocadiscos como un instrumento musical. Es uno de los cuatro pilares básicos de la cultura Hip Hop.

Anexo 2 Postal sonora de la entrevista “cotorreando los tacos de pastor”



Ilustración 27. postal sonora de la entrevista con Perla, portada



Ilustración 28. Postal sonora de la entrevista con Perla, parte posterior

Anexo 3 Fanzine de Hip Hop, un cypher ¿o qué?

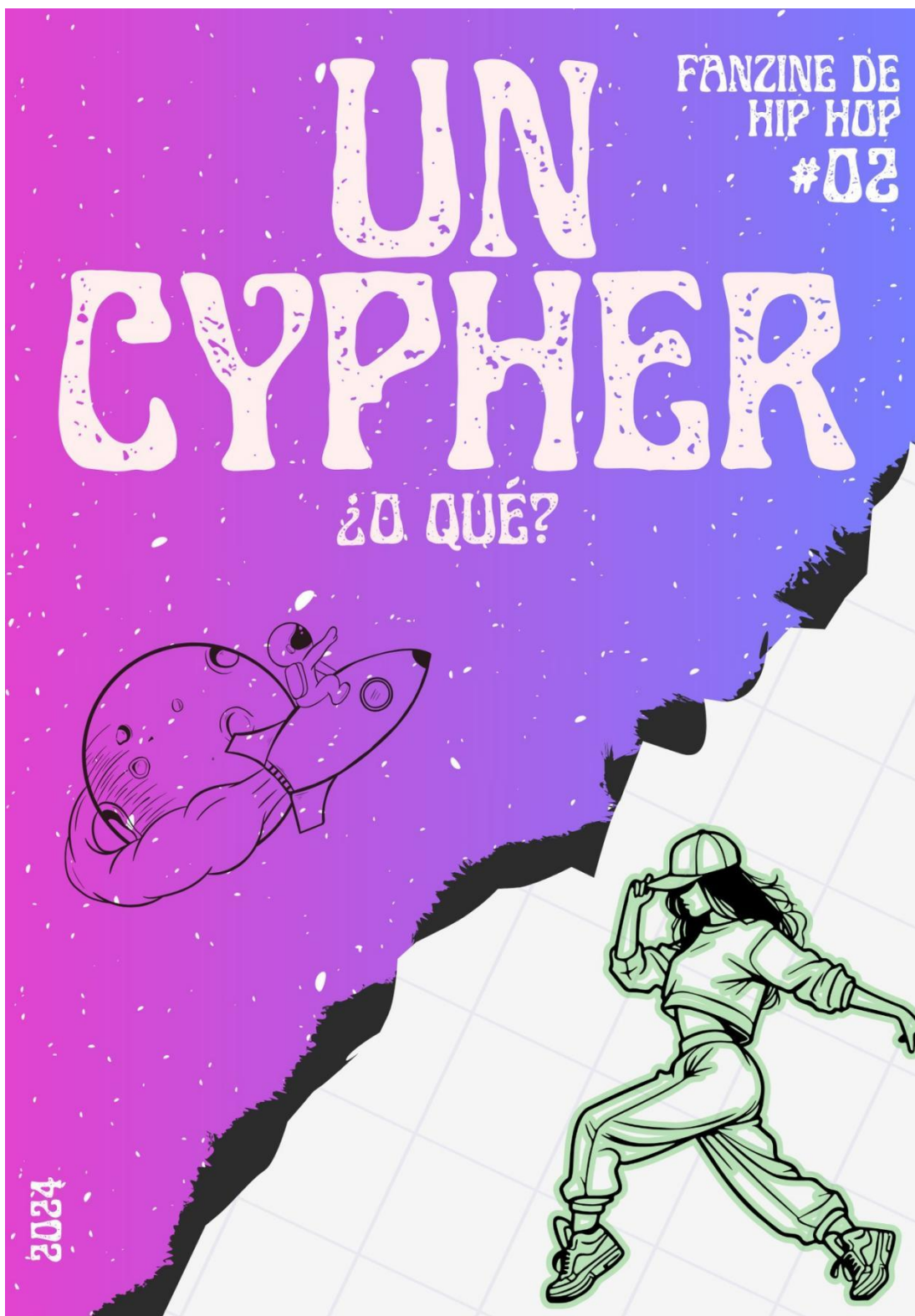


Ilustración 29. Portada del fanzine un cypher ¿o qué?

CONTENIDO

¿QUÉ ES EL HIP HOP?

03

¿QUÉ ES EL BREAKING?

04

LOS OTROS ELEMENTOS

05

EL HIP HOP EN MÉXICO

06

ORÍGENES: PAZ Y BAILE
ENTRE PANDILLAS

07

RECOMENDACIONES PARA
PRINCIPIANTES

08

¿UN CYPHER O QUÉ?

10

Ilustración 30. Índice de contenido del fanzine *un cypher ¿o qué?*

¿QUÉ ES EL HIP HOP?

El Hip Hop es un movimiento cultural que se expresa mediante diversos elementos artísticos y formas de vivir.

Surgió en la década de los setentas en los barrios de Nueva York, como grito rebelde desde las comunidades latinas y afrodescendientes pero se ha extendido a casi todo el mundo y sus rincones.



03

Ilustración 31. Parte del contenido del fanzine sobre Hip Hop y su historia

RECOMENDACIONES PARA INICIAR EN EL BREAKING

COMIENZA POR ABRAZAR A TU PERSONA, NO TEMAS DE INTENTAR NUEVOS PASOS

TE DAMOS OTROS TIPS:

- ESCUCHA MÚSICA FUNK, RAP, SALSA Y HASTA CUMBIAS
- SALTA LA CUERDA
- HAZ SENTADILLAS
- CALIENTA ANTES DE COMENZAR A ENTRENAR
- HIDRÁTATE LO SUFICIENTE
- NO OLVIDES ESTIRAR (ANTES Y DESPUÉS)
- REHIDRÁTATE
- SOBRE TODO, SÉ TÚ MISMO Y TEN PRESENTE A LA COMUNIDAD HIPHOPPA

08

Ilustración 32. Página del fanzine con contenido relacionado a proceso de cuidado del cuerpo para la correcta ejecución del breaking



Ilustración 33. Página donde vienen los créditos de quienes formaron parte de la elaboración del fanzine.