Maternidad y desnutrición infantil: una mirada desde lo social y lo afectivo.

Autora

Vanessa Santana Arias

Director:

Elsa Mariño Samper

María Carolina Martínez Rodríguez

Trabajo de grado

Universidad El Bosque

Facultad de Medicina

Especialización Salud Familiar y Comunitaria

Bogotá DC

2025

TABLA DE CONTENIDO

1. RESUMEN 3
2. ABSTRACT 3
3. AGRADECIMIENTOS 4
4. INTRODUCCIÓN 5
4.1 TESIS 6
5. HISTORIA Y CULTURA DE LA MATERNIDAD 6
6. LA COMPLEJIDAD DE LA MATERNIDAD Y SU ENFRENTAMIENTO EN LA NUTRICIÓN INFANTIL. 10
7. AUTOESTIMA COMO VALOR. 16
8. EL PLACER DE LA COMIDA 19
9. NOSOTROS LOS PROFESIONALES DE LA SALUD 24
10. REFLEXIÓN FINAL 31
11. BIBLIOGRAFÍA 33

1. RESUMEN

El ensayo aborda la maternidad como eje principal desde su contexto cultural, social, e histórico, en la problemática de la desnutrición infantil, planteo que ante este diagnóstico, la madre suele ser evaluada o cuestionada, generando sentimientos de culpa y juicio. Se visualizan tres ejes: la construcción social de la maternidad frente a la desnutrición infantil, el vínculo madre-hijo-familia en relación con la alimentación, y una reflexión dirigida tato a las madres como a los profesionales de la salud, con el fin de promover una mirada más humana, social y familiar.

2. ABSTRACT

The essay addresses motherhood as the main axis from its cultural, social, and historical context, in the problem of child malnutrition, a diagnosis that leads to the mother being evaluated or questioned, generating feelings of guilt and judgment. Three axes are visualized: the social construction of motherhood in relation to child malnutrition, the mother-child-family bond in relation to nutrition, and a reflection aimed at both mothers and health professionals, with the aim of promoting a more human, social, and family-oriented perspective.

PALABRAS CLAVE: Maternidad, madre, desnutrición infantil, perspectiva social, alimentación.

3. AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a todas las madres que desde su experiencia, me ha compartido sus vivencias y sentimientos, en el proceso de recuperación nutricional de sus hijos. Su voz muchas veces silenciada ha sido la inspiración de mi trabajo. También quiero agradecer a quienes me ha acompañado en mi formación como profesional, por brindarme las herramientas para reflexionar y crear conocimiento. Este ensayo es resultado de una convicción personal y profesional de la necesidad de visibilizar la maternidad como una experiencia compleja, digna de ser escuchada, comprendida y valorada.

4. INTRODUCCIÓN

La visualización de la mujer desde su maternidad tiene un contexto muy amplio que toca lo cultural, social e histórico. La maternidad para cada mujer desde su contexto es diferente, pero está ligado a un desempeño, a un rol y cuando aparecen diagnósticos como la desnutrición infantil es la madre sujeto de evaluación.

Cuando se habla de desnutrición se piensa en una carencia, en algo que falta. Se cuestiona: ¿qué faltó?, se diseña una dieta para compensar la deficiencia y se señala: ¿qué fallo? o ¿quién falló? En este proceso, la madre, que escucha atentamente suele sentirse juzgada o cuestionada.

El propósito de mi ensayo es visibilizar la maternidad como eje central desde el contexto histórico, social y cultural en la problemática de la desnutrición infantil.

La construcción del texto tiene tres ejes principales, primero, la construcción social de la maternidad y el enfrentamiento con la desnutrición infantil; segundo, la explotación del vinculo madre-hijo-familia en relación a la comida; tercero, una reflexión dirigida a todas las madres que pasan por este proceso con sus hijos, ser una voz ante la problemática interna que viven, a los profesionales de la salud, con el propósito de abrir una puerta hacia la complejidad del individuo, generar una mirada desde lo social, desde lo humano, dándole un gran valor al significado de la maternidad desde lo particular y que este sea una plataforma que encamina los tratamientos vistos desde familia.

4.1 **TESIS**

En la actualidad la responsabilidad de la nutrición está socialmente impuesta a las madres, y cuando no se sabe enfrentar un diagnóstico como la desnutrición, el sentimiento de culpabilidad trasciende su ser imposibilitando la solución a la problemática. Es aquí donde la madre requiere de herramientas que empoderan su sabiduría, su cultura, su contexto. Por eso la relación madre hijo en la maternidad y su complejidad debe ser estudiado desde los saberes de cada familia, que son una red de diferentes vínculos para el menor que apoyan y van desdibujando el señalamiento.

5. HISTORIA Y CULTURA DE LA MATERNIDAD

Históricamente el término maternidad tiene un contexto muy amplio Cristina Palomar (2005) desde su artículo no muestra la maternidad en su escenario histórico y antropólogo en el cual este es un fenómeno marcado por la cultura y debe ser estudiado para darle sentido a las prácticas que conforman este fenómeno.

Las madres tienen una historia y por lo tanto, la maternidad ya no puede verse como un hecho natural, atemporal y universal, sino como una parte de la cultura en evolución continua.

De los hechos importantes históricos, se resalta para occidente como la función materna estaba muy presente en las mitologías, no era un objeto de atención para médicos o

filósofos, la prioridad se ubicaba en los grupos sociales y para compensar la alta mortalidad nacían muchos niños, el papel nutricio de la madre era primordial.

Para el siglo XII la iglesia católica con el fin de caracterizar su función determina las maternitas y paternitas, el papel educativo de la madre comenzó a tomar forma y se empieza a formular el modelo de la "buena madre", caracterizada por ser sumisa al padre y valorizada por la crianza de sus hijos, y se empieza la construcción del amor materno, en consecuencia, así como se tiene la salud espiritual se requiere de la salud corporal, siendo el amor maternal indispensable para el recién nacido en términos de salud y siendo este un valor de civilización y un código de buena conducta. (Palomar, 2005, p. 40)

Desde esta época se visualiza como la función materna absorbe la individualidad de la mujer llegando a nutrirse esta idealización al siglo XX.

Para los años setenta se tiene un giro en el cual se disocia a la mujer de la madre siendo cada uno autónomos. Para este último tiempo continúa el debate, los movimientos feministas siguen hablando del sujeto mujer y clamando el control de la fecundidad, denuncian también "maternidad-deber", y hablan de la maternidad como opción personal. Del otro lado, factores fundamentales como las ciencias médicas, psicológicas y educativas produjeron en las madres una sensación de incompetencia y las exigencias del mundo laboral volvieron necesario ocuparse del cuidado de los hijos de una manera institucional.

El autor Palomar (2005), refiere en su escrito que el amor maternal puede existir desde el origen de los tiempos, no se puede afirmar que exista en todas la madres y que la especie sobreviva gracias a este amor, también no es el amor lo que termina que una mujer

“cumpla” con sus “deberes maternales”, sino la moral, los valores sociales o religiosos, confundidos con el deseo de la madre.

El autor nos sigue contando que la industrialización produjo que madres, padres, niños dejaran de estar involucrados en tareas que involucraban solo el hogar, lo cual produjo cuestionamiento, la función de las mujeres y la crianza de los niños comenzó a ser su responsabilidad primaria, por lo cual esta tarea se privatiza y se devalúa cada vez más, es cuando la posición de mujeres fue decayendo.

Para 1988 con la importancia de la niñez, su crecimiento y formación para la vida, se crea una sociedad de madres-mujeres estudiosas con la meta de estudiar a la niñez y profesionalizar esta compleja tarea de la maternidad, con la idea de unir fuerzas destinados a entender la infancia y compartir sus descubrimientos con psicólogos por lo cual expertos masculinos dieron por terminado este movimiento y no trabajaron más en el área de la maternidad y el desarrollo de los niños, centraron su atención en el papel que jugaba la madre en el desarrollo de los niños, por lo cual se elevó la exigencia a la madre en el bienestar emocional de los niño. Con la posguerra los menores empezaron a cobrar más y más importancia nacieron los conceptos la pedagogía, la puericultura, la pediatría, la psicología Infantil, el psicoanálisis, todo enfocado en el niño sobre la madre pero subrayado el papel fundamental de ella en la salud de su hijo, por lo cual la presión social se ve incrementada, debe responder por su estabilidad, desarrollo y calidad humana, siendo este ahora un parámetro de desempeño como “buena madre”. Que a hoy sigue siendo un dolor de cabeza para muchas familias que lidian con diferentes estados de salud nutricionales de sus hijos.

Por varios años se habló de maternidad y mujer en un contexto como una sola o de forma individual, una ola de feministas afirma que la maternidad era la fuente de la

devaluación y un lastre para su transcendencia, Palomar (2005), cita a Juliet Mitchell (1971), donde el autor ve a la crianza de los niños como un instrumento de presión, y a Adrienne Rich (1976) refiriendo el término "matrofobia" para hablar del deseo de eliminar de sí los lazos con la propia madre, para llegar a la individuación y a la libertad. Para esta autora la madre representa "la víctima", la, "mujer no libre", "la mártir", por otro lado se habló de fuerza maternal y de la relación madre- hijo, la persistencia de los lazos infantiles y su impacto en lo maternal, por los avances de la tecnología algunas teorías ven la maternidad como una vía para el desarrollo psicológico y el cambio social, Palomar (2005), menciona algunas escritoras como Chodorow, Benjamin, Dinnerstein, serán quienes ven en la madre como la figura prominente para la vida del niño. Con todo esto se empezó a estructurar la vida emocional de las mujeres y cómo ellas podían hablar sobre lo no dicho, siendo esto un arma definitiva para afirmar la experiencia femenina y una fuente de liberación de los valores patriarcales.

Queda claro que la maternidad es un fenómeno histórico y cultural, determinado definitivamente tanto por el momento como por el contexto de su producción y algo muy importante que quiero resaltar que menciona el escrito y con el cual estoy por esta línea de pensamiento, "*es necesario tomar en cuenta el contexto propio en el que se construye esta práctica y en el que las mujeres concretas la viven. Factores como la extensa pobreza, la diversidad cultural, las políticas demográficas, los rituales populares, los usos y costumbres tradicionales, las políticas públicas en todos los campos, así como los saberes y las leyes propios de nuestro medio, imprimen un sello particular al significado de la maternidad y a la experiencia subjetiva de ésta"*. Palomar (2005)

6. LA COMPLEJIDAD DE LA MATERNIDAD Y SU ENFRENTAMIENTO EN LA NUTRICIÓN INFANTIL.

Sin duda la historia de la maternidad se ha vivido y sigue siendo una construcción social. El debate continuará entre la idealización de la maternidad y los problemas reales que enfrentan las madres, por lo que es de mi interés en este debate incorporar autores que reflexionan de este concepto, hablan de la madre pero no de la mujer y que de alguna forma visualizan la problemática por ejemplo para Elisabeth Badinter en su libro ¿existe el amor maternal?, menciona cómo de la responsabilidad a la culpa no hubo más que un paso, que no tardó en franquear la aparición de la menor dificultad infantil. Y que desde ese momento se acostumbra a pedir cuentas a la madre. Para la autora el amor maternal no es un instinto innato que viene desde la naturaleza sino que es algo cultural, histórico visto desde las costumbres. Desde esta lectura nos deja ver como la llamada "buena madre" en definitiva dependerá de lo que la sociedad juzgue o valore de la maternidad, de ese rol, de ese también llamado para mí acto de responsabilidad, entendida como la participación en la toma de decisiones cotidianas y en la planificación de las tareas de cuidado. (González, et. 2015, p. 4).

Como lo menciona," (Castrillón y Giraldo, 2014, p. 63-64). "las madres son juzgadas de acuerdo con su capacidad de criar hijos saludables. Las preocupaciones de muchas madres, su enojo y sus conflictos son producto de la preocupación y de los sentimientos de auto exigencia en relación con los juicios culturales.", cuando el bebe no quiere comer la madre se asombra y luego se enoja, posterior se interroga: ¿por qué no come?, ¿qué estoy haciendo mal?

Ante estas preguntas muchas madres se enfrentan y refleja un proceso de no poder hacer lo que socialmente impusieron, desde este momento empieza una sensación de culpabilidad. Según Freud el sentimiento de culpabilidad es una expresión existente entre el Yo y el Yo ideal. “La culpa es un efecto doloroso que surge de la creencia o sensación de haber transgredido las normas éticas personales o sociales, sobre todo cuando de la conducta (u omisión) de una persona ha derivado un daño a otra. (Echeburúa 2001). “La culpabilidad de las madres genera un efecto destructivo y actúa como una voz interna que censura y crítica”. (Potok 2015).

La escritora Potok analiza a la escritora Lucia Etxebarria, desde sus publicaciones en torno a la maternidad y la postura de la mujer, esta escritora aborda los sentimientos de culpabilidad que enfrentan las madres debido a las presiones sociales por la que atraviesa, con el escrito el club de las malas madres, reitera el contexto que tiene la maternidad que no están presentes en el discurso social, menciona que nadie previene a la mujer de los cambios y la revolución de la maternidad para su vida, para su pareja, para su cuerpo, para su trabajo. La autora menciona como las madres no están preparadas para la vivencia de diferentes sentimientos internos es decir la otra cara de la maternidad que la sociedad no menciona como la soledad, agotamiento, frustración, culpabilidad.

Para esta culpabilidad menciona que el ideal de la perfección materna es falaz y representa un peso emocional y un reto, se activa cada vez que la madre “hace las cosas mal”, es decir con cada paso que da se interroga: ¿hago lo que es corrector?, ¿hago lo suficiente?, ¿hago demasiado?. En definitiva la mujer se enfrenta a contradicciones en la maternidad, por ejemplo el deseo de la autonomía y la mirada del abandono. La sociedad produce sobre la madre una tremenda sensación de frustración, perplejidad, culpabilidad y confusión general.

Este escrito deja una reflexión final diciéndonos que la crianza se bebe asumir como un asunto comunitario, para esto la sociedad debe sacar el cuidado de los hijos como algo privado y verlo de forma publica y que el trabajo de las mujeres y la vida familiar se reconozcan como elementos importantes.

En un escrito por Saletti encaminado a la idealización de la maternidad suscrita como lo hemos visto por la sociedad y por el transcurrir de la historia de la mujer, donde la autora desarticula con sus posturas el modelo de la buena madre en el cual este es visto, como la falta de diferentes formas de amor que espera la sociedad en su rol materno, menciona el tema del discurso médico que para mí es relevante mencionar, en el cual así como se dio la contracción social del instinto maternal, nace la revalorización de la infancia, donde el instinto materno no fue suficiente para asegurar una crianza adecuada y surge este discurso, menciona que el discurso médico fue diseñado para encaminar o como ella lo menciona disciplinar la naturaleza femenina a ese orden social, llevando a la mujer con una carga moral que derivaba en culpabilidad si fallaba en la tarea. Saletti refiere que el deseo femenino no es maternal ni anti-maternal, sino que es ambivalente, contradictorio, siendo la ambigüedad la característica de la maternidad.

Como lo hemos visto este sentimiento de culpabilidad es a nivel general infundido desde la sociedad, tiene una construcción cultural e histórica y está determinada por el momento en el que se vive. Sin duda alguna nace de los interrogantes propios que vive la mujer en su camino con la elaboración de su propia vida.

En el segundo debate que realiza Saletti con una mirada hacia las posturas feminista que construyen la maternidad desde un poder estrictamente femenino, donde la maternidad existe como una experiencia en la cual la mujer vive la relación con sus hijos y su potencial

en torno a la reproducción, la maternidad como institución con el objetivo que el potencial de la maternidad sea el que lleva el control y sea la mujer la dueña de experimentar el placer o amor en la maternidad. Menciona lo importante de recuperar la voz de la mujer, es sus palabras: "todos nacemos de una mujer, y sin embargo la voz de las mujeres no ha sido escuchada, por lo que no sabemos nada del significado de la experiencia de la maternidad."

Escritoras como Rossana López Sabater, reflexiona sobre esa idealización de la maternidad, da una idea crítica, menciona que el modelo de la maternidad idealizada es imposible y mentiroso porque está lleno de mandatos implícitos de cómo se debe sentir una madre y esto llevado a un sometimiento de las madres al modelo, la maternidad no debería responder a un modelo hegemónico, hablar de crianza con apego o crianza respetuosa, en su medida indica como debe ser una mujer para ser una buena madre. Refiere que sigue negando la subjetividad en la maternidad. Menciona que para ser madre perfecta debe renunciar a sus deseos, anhelos, porque no están incluidos en ese modelo tan exigente y aplastante de cómo debe ser una buena madre. (Sabater, 2022, p 31).

Desde el artículo de Verea Palomar (2004), que nos da una mirada de la maternidad desde la construcción social, está que desde lo biológico se sabe que se requiere de los dos sexos, pero la reproducción social se asume como una responsabilidad de las mujeres, por eso la maternidad tiene una sobrecarga de contexto social, el autor nos invita a ver este escenario en diferentes ángulos, desde la fenomenología y su efecto, por ejemplo, ¿Qué se desea al desear un hijo?, ¿Qué es lo necesita una mujer al buscar convertirse en madre?, ¿Qué es lo que origina y desata que una mujer tenga hijos? Y para estas preguntas ¿cómo las relacionamos en la contracción social de la maternidad? Desde este punto de vista el autor

nos enuncia que la maternidad es vivida en términos de colectivos y subjetivos, desde las costumbres y culturas, de lo que significa ser hombre y mujer en nuestra sociedad. Nos menciona como la maternidad se ve como una cuestión de género lo que impide la efectividad de políticas públicas para la atención de las mujeres y de la infancia, no se tiene una visualización como fenómeno sociológico lo que impide la experiencia subjetiva realmente voluntaria y gustosa. También en su discurso se refiere al término mala madre, en el cual lo define como esas mujeres que no cumplen con las expectativas ideales de la sociedad y que son señaladas, estigmatizadas, penalizadas dependiendo de la gravedad del incumplimiento. La importancia de ser globales y entender la maternidad no desde los saberes ideológicos como por ejemplo los pedagógicos y las ciencias humanas sino tocar otros ángulos desde del ser humano que son profundamente difíciles de descifrar.

Ante esta construcción social que el autor presentan Vera Palomar (2004), se interroga, ¿Qué papel desempeña las malas madres en esta construcción?, ¿cómo se relaciona la idea de la mala madre con la idea de la buena madre?, refiere que para indagar en estos estereotipos, de malas y buenas madres, se parte por el imaginativo social y las prácticas concretas de la maternidad, donde las malas y buenas madres fueron calificadas desde las leyes, intuiciones de salud, o de la religión, esto se basa con el ideal de género fabricado culturalmente para crear el mito madre- mujer, es acá donde surge la creencia del instinto materno, el amor materno, el sacrifico y entrega gustosa de las mujeres a la maternidad. Por ende las malas madres son calificadas así cuando no cumplen con estos ideales sociales o los ideales de las instituciones.

Algo importante que menciona el autor y es que la maternidad debe ser pensada como una tarea social, no solo, verla en manos de las mujeres, también el estado debe asegurar las

condiciones para que esta labor se realice de la mejor manera posible. En términos de desnutrición infantil son muchas las circunstancias que engloba esta problemática como lo menciona el autor no solo son las manos de las mujeres quienes sostienen el cuidado de otro ser humano, puedo decir sobre esta misma idea, que la contracción social de la maternidad en torno a la institución salud tiene un peso mayor para la madre, en donde la institución espera que se comporte como una buena madre y cumpla con lo que se le indica que, en términos generales, son las pautas dadas para superar la desnutrición infantil.

En relación con Castillo (2018), en su estudio, en el cual su objetivo fue determinar el efecto causal entre el empoderamiento femenino y el estado nutricional de niños menores de cinco años, resalta como el empoderamiento femenino disminuye en gran medida la probabilidad de que un niño esté en estado de desnutrición, este empoderamiento está medido en la capacidad de la mujer en tomar sus decisiones dándole una fortaleza mental, dejando al lado el sentimiento de culpa, frustración y enojo. El empoderamiento que presenta el autor, está enmarcado desde un contexto en el cual la mujer tiene una autonomía o autoridad propia, dada desde la estabilidad laboral, el ambiente en el que vive o sus redes sociales con otras madres y el conocimiento que posee sobre el cuidado.

Catillo expresa que en aspectos como autoestima y autoconfianza, son vitales para un proceso de adaptación dado que cuando una mujer decide tener un hijo, esto expresado en palabras del autor: “tiene que renunciar a su autonomía, libertad personal, identidad ocupacional, capacidad para generar ingresos, y actividades sociales y de ocio en favor de cuidar al niño”. Y reitera que características como determinación, asertividad, autoconsciencia empoderan a la mujer en su fuerza interior, considera una mayor capacidad para cumplir objetivos y tomar decisiones adecuadas frente al menor.

Desde esta postura que relaciona la nutrición con la maternidad y a la vez nos muestra aquellos valores que entran en juego a la hora de enfrentar estados de salud importantes para el menor, quiero mencionar la autoestima como valor empoderante en la vida de la madre.

7. AUTOESTIMA COMO VALOR.

Como madre experimentar este diagnóstico "desnutrición infantil", no es nada fácil, en mi interior me siento cuestionada en qué fallé, la culpabilidad, la impotencia, los señalamientos, los cumplimientos del personal médico, mis cumplimientos propios dados por imposiciones sociales, familiares, sentirme sin herramientas para recuperar la salud de mi hija, el abordaje de un tratamiento nutricional que no se ajusta a los gustos de ella, la cara de horror y llanto por toma de laboratorios. Son múltiples estados emocionales y enfrentamientos internos que viví. Me sentí sola desde los profesionales de la salud, ya que solo se tiene la mirada de la ausencia de nutrientes, pero de ahí en adelante me empecé a cuestionar, ¿por qué no come?, ¿por qué ya no le gusta esta comida?, ¿por qué no me funciona la dieta que le enviaron?, ¿Por qué me siento sola con esta responsabilidad?, ¿cuáles son las herramientas reales que requiero?, y para todo esto, no sabía cómo pedir ayuda.

Desde este punto de vista quiero conocer si la autoestima influye en la madre y la relación que tiene con su hijo. Como lo mencionó anteriormente de otros autores el empoderamiento, autoestima, autoconfianza, autonomía, valores que se han resaltado para la maternidad.

Autoestima maternal es un concepto que ha cobrado gran importancia para hablar de la interacción madre-bebe, está ligada a la maternidad siendo un aspecto específico y diferenciado del autoestima de la mujer. La autoestima es la distancia entre la percepción del Yo y el ideal de yo, el autor menciona que cuanto mayor era esta brecha, el sujeto sufría una sensación de temor, inseguridad, y ansiedad. (Raznoszczyk, et al., 2010, p. 4). También menciona que es un factor psicológico básico que modera los efectos bilógicos y sociales que incluyen en las mujeres en su rol maternal, ya que pequeñas variaciones en la salud del bebe o en el medio familiar afectan los sentimientos maternos.

De este estudio citado participaron 40 mujeres con bebés de 6 meses de edad, en el cual se evaluó su autoestima en diferentes dimensiones de la cual la primera dimensión evaluada es la capacidad para el cuidado a su bebe, está presento mayor porcentaje y representa en los resultados de este estudio un ítem fuerte, ya que, el aspecto de la autoestima incide fuertemente a nivel general con el autoestima maternal, este se ve conformado principalmente por la percepción de la mujer con respecto a su habilidad para hacerse cargo del bebe o en los cuidados cotidianos.

Para Luna con su estudio en la autoestima con el propósito de encaminar el entendimiento de la maternidad, y su deseo en construir un instrumento que permita conocer la maternidad y medir la autoestima, la autora se basa en otras teorías y autores para afirmar que la mujer atribuye su valor a la habilidad como madre, y considera que la autoestima materna es una variable psicológica que se ve afectada por factores sociales y biológicos que repercuten en la adaptación de la mujer hacia la maternidad, al igual que Raznoszczyk, se evaluaron diferentes dimensiones concediendo en la capacidad del cuidador o habilidad para el cuidado en general habilidades como madre. El estudio de Luna reveló, como la madre se

siente mejor con sus habilidades, cuando percibe a su hijo tranquilo, que sea fácil de calmar, que perciba a través de su hijo una tranquilidad y aún más si su hijo sonríe, también tiene esta satisfacción cuando lo puede lactar sin dificultad.

También dentro sus análisis en la variable a las madres que trabajan lo relaciono con el estudio de Castillo en donde Luna encontró mayor autoestima materna en madres que trabajan en tiempo parcial en comparación con las madres de tiempo completo esto dado porque las madres sentían que habían desarrollado mayor relación con su bebe.

Algo importante que quiero traer a colocación desde mi perspectiva en torno a este valor, es que no se puede hablar o estandarizar la Autoestima en general para cada madre, en el estudio de Castillo el estado del Autoestima está relacionado con la autonomía de la mujer y el poder de la toma de decisiones para Luna se relaciona con la cercanía de la madre a su bebe, lo interpreto como ese conocimiento que adquiere con su hijo día a día y que le da la habilidad para saber que hacer o identificar rápidamente qué le pasa al bebé, es decir lo conoce también que con solo mirarlo sabe que necesita.

Esto es la complejidad de la maternidad que es tan única, que es tan particular que cada madre requiere o tiene necesidades que en general pueden ser las mismas pero que a la hora de enfrentarlas son tan diferentes e individualizadas. Para una madre dejar su trabaja de tiempo completo a medio tiempo puede ser agobiante, pero para otra madre es lo mejor, se siente bien con eso, porque siente que su hijo está mejor así. Pero yo lo relacionó más con la satisfacción social como le hemos visto, porque está relacionado con la satisfacción del buen cuidado, que socialmente está impuesto y a través de la historia aprendimos.

Para lo general quiero transmitir a través de este escrito como las sociedades se relacionan con la comida, cada mujer y hombre que está al frente de un fogón ha dejado huella en sus familiares. Cada alimento es percibido a través de uno de nuestros sentidos, por ejemplo el olor de una preparación nos traslada a un lugar nos evoca un recuerdo, un sabor en especial nos trae esa persona especial, dado esto la relación con la comida para mi es un espacio que debe ser transmitido, enfundado, enseñado con gozo, es un espacio de satisfacción.

Para esta sección quiero llevar al lector a recordar su infancia a través de su alimentación y que en definitiva una mujer está ahí en su recuerdo para bien o para mal. Y por eso mi deseo de transmitir en estas líneas la relevancia de la alimentación para el ser humano.

8. EL PLACER DE LA COMIDA

La alimentación tiene una raíz biológica, (esto desde mi punto de vista por lo que experimenta el feto en su alimentación dada por la madre), pero se interrelaciona con lo ambiental y sociocultural. Los seres humanos nos relacionamos con nuestros alimentos frente a la experiencia directa por imitación, disponibilidad de estos, simbolismo afectivo, y tradiciones culturales. Cevallos et al. (2019).

Desde este punto de vista quiero conocer como la interacción con los alimentos es un tema de relevancia para comprender y a la vez enfrentar la desnutrición desde lo social, y como esta se relaciona con la mujer, madre o la maternidad. Para Mendoza 2020 la importancia de la alimentación en la evolución humana ha sido destacada no solo por su

función biológica, sino también por su papel fundamental en el contexto social. Jiménez 2013, menciona "el hecho de comer no sólo tiene como función primordial proporcionar la nutrición necesaria, sino que también es un acto dotado de sentido cultural, al tiempo que generador y/o fortalecedor de los vínculos de sociabilidad".

En el escrito que realiza Caicedo y Moreno 2005, menciona una de las características que se asocia a la buena madre, siendo esta la que proporciona alimentación saludable además este factor influye en la valoración social de la mujer, y en su propia identidad, por esta razón son las mujeres las que más se preocupan de los conocimientos nutricionales.

La interacción con la comida para un niño es un vínculo con su madre, lo hemos visto cómo desde la historia desde lo social desde la cultura y que hoy en día una comida nos traslada a un lugar nos recuerda una persona nos da felicidad. En la historia que transmite Pizzino 2022, donde se siente muy inspirada por los roll-up o algo muy similar a los pancakes que prepara su padre y quiere investigar la conexión entre la comida, la cultura y la familia, por lo cual se adentra a hogares en Chile para cocinar, entrevistar y documentar todo lo vivido, en su aprendizaje expresa que no importaba el entrevistado o su receta, la comida tenía una conexión consistente con memorias de la familias y otras relaciones interpersonales. Para la autora este plato que preparaba su papá le llevaba a pensar el sentimiento de su niñez. En sus propias palabras dice: "e*stoy jugando en la piscina con mi hermano; mi amiga y yo estamos trenzando nuestro pelo antes de dormir; estoy creando una torre de juegos de mesa que quiero jugar con mi familia en el día. Roll-ups me transportan a la niñez. Me hacen reír, cuando recuerdo las competiciones entre mi hermano y yo sobre quién podía comer más. Me siento feliz, cuando imagino todos los tiempos que traté de voltear el roll-up"*

Por otro lado, ¿qué pasa cuando la alimentación familiar se enfrenta a la desnutrición de alguno de sus hijos? En el estudio realizado de casos y controles por Valderrama A et al. (2022), se evidencia la repercusión en la esfera socio-familiar, en la cual, uno de cada cuatro considera que este problema con dificultades en la alimentación con sus hijo afecta su relación en pareja, el 50% se siente juzgada por los demás por el manejo de la situación, más de la mitad ha restringido su vida social, uno de cada tres ha solicitado o se ha planteado solicitar ayuda psicológica, la mitad de los encuestados no se siente escuchado por su pediatra, ni está de acuerdo con las pautas de tratamiento. Algo muy importante que refiere es que los padres estiman su labor como cuidadores en la capacidad de alimentarlos y cuando fallan las expectativas pueden aumentar la tensión en relación con la comida, el momento de la comida se convierte estresante lo que provoca presión sobre el hijo para que coma.

En consecuencia, el acto de cuidar está muy ligado con la alimentación y la concepción de enfermedad. Para Franco (2010), el acto alimentario no es solo un proceso instintivo y fisiológico de satisfacer el hambre, se convierte en un proceso socializador que supera la significación personal, es el estar juntos, el encuentro regularizado, contiene diferentes situaciones sociales determinadas. Para enfrentar diversas situaciones en torno a la alimentación se deben articular esfuerzos en las ciencias naturales y en las ciencias sociales y posibilitar un conocimiento integral. En una línea antropológica se reconoce que los problemas alimentarios están en estrecha relación con el fundamento político e ideológico de la sociedad, centrado en la manera de identificar los problemas, las soluciones y las acciones para abordar las diversas situaciones alimentarias. Por un lado sociológico se analiza la alimentación como una práctica social analizando patrones de consumo, prácticas alimentarias, desigualdades sociales, las relaciones de género, la destitución de poder,

incidencia de factores familiares, culturales, sociales en las condiciones de salud, “llama la atención que todos estos enfoques están centrados en la unidad familia, pero la relación de esta información se centra en las mujeres lo que evidencia la relación de las mujeres con la salud y la alimentación resaltando la concepción cultural que se tiene al identificar a las mujeres/madres como las directas responsables del cuidado de los niñas, explica porque son ellas las unidades de información en la mayoría de los casos, en este sentido se debe tener en cuenta el contexto familiar, social y el papel de los otros miembros de la familia juegan en torno a los menores.

De todo lo anterior quiero transmitir la importancia de la conexión que la madre genera con su hijo a través de la comida y que cada preparación como lo hemos visto tiene un sello único que es percibido y quedará en la memoria de cada ser humano. Por eso el acto de comer para una familia que intenta superar la desnutrición no debe ser visto como campo de batalla en la cual se obliga, se golpea o se grita. La rabia y la ira que surgen al ver que un niño no come deben transformarse en una experiencia de innovación. Es fundamental involucrar a más miembros que son partícipes del cuidado del menor ya sean el padre, cuidadores o abuelos, pues estos también fortalecen a la madre y van desdibujando el señalamiento.

Para mi caso, comprendí que la conexión que tengo con mi hija desde lo biológico, químico, emocional trasciende y logra transformar el acto de comer en una experiencia sensorial gratificante, que va más allá del juicio al deber, si transmito a través de los alimentos felicidad, tranquilidad, si involucro mi red de apoyo de forma positiva, si uno maternidad, paternidad, nutrición, de alguna forma la percepción con ese rol de madre pasa a un segundo plano.

Desde la historia de la maternidad, cada mujer tiene un valor único para la salud de su hijo, está llena de experiencia del cuidado, la fortalece su cultura, su historia de vida, cada madre, padre, abuelo, cuidador que la rodea es su red de apoyo.

Esto lo percibo del chef Mexicano Carlos Yescas, es el único catador internacional de quesos latinoamericanos, empresario y fundador a nivel mundial en esta especialidad, en la página web Letras Libres publica un escrito llamado comida de mamá, donde evoca toda esa historia y narrativa de su madre, inicia recordando a las madres como esas heroínas incansables que cocinaban simples platos que nos hacen reír cuando pensamos en ellos. Nos lleva por el camino creado por un conjunto de sensaciones percibidas por varios de nuestros sentidos y almacenada con marcas de cada una de esas sensaciones. Estas memorias son personales pero están llenas de la presencia de otros. El chef menciona que su memoria está llena de verduras y frutas, quesos, antojitos de masa, panes, pastas y pescados. También recuerda en los días de lluvia la sopa de minestrone con un poquito de crema y plátano.

Para Leonardo Pineda autor del sitio web menú Acapulco, escribe que cocinar es un acto de amor, donde recuerda el amor de su madre, nos menciona que las madres están asociadas al acto de alimentar a sus hijos y cómo siembran en cada uno de nosotros un platillo favorito, estas preparaciones tienen un componente único que lo hace especial al paladar de cada hijo, para Leonardo cocinar si es un acto de amor, en sus propias palabras, *"Cocinar sí es un acto de amor, que reconforta el alma y el corazón, que nos llena y nos produce felicidad; la comida de mamá nos redime, nos consuela, nos une y nos abraza. Nos otorga recuerdos y nos acompaña a vivirlos, sentirlos y olerlos nuevamente. Tal vez el ajo frito con mantequilla, el mole hirviendo, la carne asándose o el guiso marinándose;*

siempre habrá algo que los detone y nos lleve hasta ese momento en nuestra vida donde lo disfrutábamos por primera vez, en compañía de nuestra madre."

9. NOSOTROS LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

Estoy muy inspirada desde lo personal y profesional para dar una reflexión de los sentimientos que experimentan las mujeres en su maternidad con un menor en desnutrición y que finalmente son barreras para lograr el bienestar nutricional. En mi rol profesional he experimentado una gran cercanía de familias con menores en estado de desnutrición y la voz general de las madres es el sentido de culpabilidad y la imposibilidad de lograr que suban de peso, su angustia por no cumplir los tiempos médicos y las posibles consecuencias que esto puede conllevar. He visto los conflictos familiares entre pareja, y los diferentes cuestionamientos a las madres de su entorno social, las comparaciones familiares que viven y que finalmente los cambios que realizan en la alimentación no funcionan. He observado cómo los menores se cansan de las diferentes fórmulas para el tratamiento, y la negación al consumo de los alimentos, puedo mencionar que el estado de ánimo de las madres no es el mejor y su indisposición al personal de salud es evidente y esto en consecuencia en su creencia que mi presencia es de juzgador.

Algo que no voy a olvidar dentro de estas consultas con las familias, es el momento que sacan sus historias clínicas y en un apartado muy pequeño, en una línea dice: Madre Negligente. Una historia clínica casi de 8 hojas, pero que la madre nota que un pequeño

apartado esta frase. Siente que la están calificando. Y la verdad que doloroso es para las madres leer esto. Una madre me habló por más de 10 minutos sin parar

"Doctora imagínese como el Doctor puede escribir eso, ¿porque madre negligente?, yo todos los días lo siento en la mesa y hasta que no se come todo no lo dejo levantar, me toca cucharearle, eso empieza a hacer caras que se vomita, y yo con esa frustración, no sé qué más hacer, en un mes me toca llevarlo a control, y yo lo veo igual de flaco, parece un espagueti. El otro día me toco estarme parada al lado de el con la chancleta en la mano para que coma, amenazarlo con que le quito el computador, que no le dejo ver sus muñecos, que no lo dejo salir al parque, que se queda encerrado. He intentado de todo pero no come. Yo me canso de esto, llevarlo cada 2 o 3 meses a lo mismo y ahora mire lo que me escribió, me siento culpable, me siento mala madre, pero Doctora yo trato de que coma y mire la dieta que le dieron, yo le hago esos batidos que dice ahí pero yo no sé no subió nada de peso. Y para mí es muy difícil estar pidiendo permiso en el trabajo para llevarlo al médico. Yo no sé si usted viene a mirar si tengo comida o no, dígame si es que el bienestar va a venir a quitarme mi hijo, dígame fue por eso de ¿madre negligente que pusieron?

Desde la mirada que construí como especialista, considero a la madre no como una figura aislada, sino como parte de un sistema familiar que debe ser comprendido y acompañado. Es fundamental comprender que el proceso de la maternidad en el contexto de desnutrición infantil, no solo involucra aspectos clínicos, sino también una compleja red de factores emocionales y sociales. La aparición de todos los conflictos que se viven no son fallas individuales, sino manifestaciones de un medio sobrecargado e invisibilizado por los modelos tradicionales de atención centrados en lo biomédico.

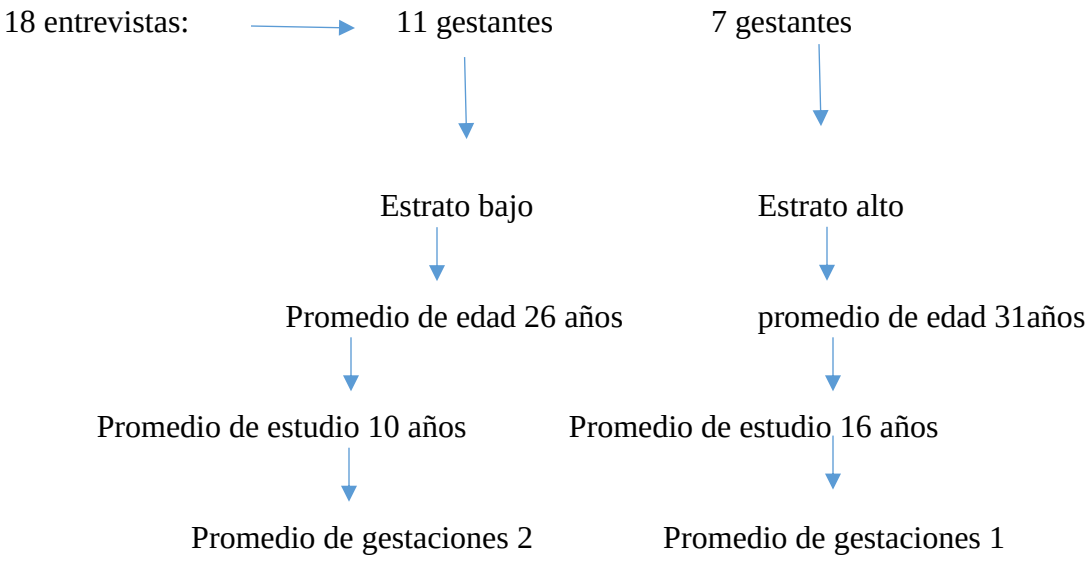
A partir de esta realidad quiero mencionar el artículo llamado Maternidad: un proceso con distintos matices y construcción de vínculos, por Cáceres et al. (2014), tiene como objetivo entender la maternidad desde la gestación y así orientar la salud materno-infantil. Se puede evidenciar de su observación como la maternidad es un proceso complejo y particular para cada madre y que en definitiva si se tiene en cuenta el significado de la maternidad en cada contexto ayudaría a proporcionar un empoderamiento a los programas de promoción de la salud, también aporta elementos para cualificar los programas de atención prenatal y la humanización de los servicios de forma reflexiva, productiva acorde a las necesidades y expectativas de las mujeres.

El trabajo realizado de este artículo consistió en un proyecto cualitativo siguiendo el método de la teoría fundamentada en los datos, con su sustento teórico en el interaccionismo simbólico. Como técnicas de recolección de información se utilizaron la entrevista en profundidad y la observación participante y no participante. Los criterios de inclusión fueron mujeres gestantes mayores de 14 años, residir en la ciudad de Bucaramanga, pertenecer a cualquiera de los regímenes de aseguramiento, fueron contactadas en instituciones prestadoras de servicios de salud. Para las entrevistas se siguió una guía con preguntas abiertas y amplias que indagaba sobre las experiencias de la maternidad y el significado que tenía para ellas en ese momento de sus vidas. La observación se llevó a cabo en IPS, públicas y privadas, donde se realiza la atención prenatal, tanto en las salas de espera donde las gestantes ingresan y permanecen mientras les corresponde el turno para la atención, como directamente asistiendo con ellas a algunas consultas con los profesionales de la salud cuando hubo el consentimiento tanto de la gestante como del profesional de la salud que la atendía, para estar en la consulta. En la observación se hizo énfasis en la interacción de las gestantes

entre sí, y de ellas con los profesionales de la salud durante la consulta o durante las actividades de encuentro.

Para el análisis de los datos se siguió el método de análisis de la comparación constante y la técnica de hacer preguntas a los datos para identificar patrones de los significados de maternidad que han construido las gestantes. Se identificaron fenómenos emergentes, categorías descriptivas que permitieron el surgimiento de categorías analíticas.

Los resultados que se presentaron en el estudio fueron los siguientes:



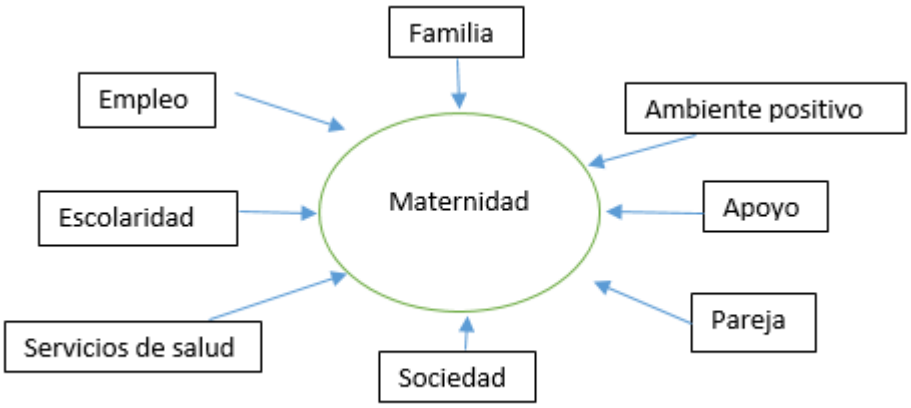
Autoría propia 2025. Representación de grafica de las entrevistas expuestas en el artículo.

De estas entrevistas Cáceres, Molina y Ruiz (2014), describen la maternidad como un proceso, como una preocupación, una responsabilidad, como adaptación/resignación y como una experiencia positiva. Como categoría principal emergió la maternidad como un

proceso que transforma, con responsabilidades, experiencias positivas y construcción de vínculos.

Quiero destacar la categoría maternidad como proceso donde expresan que es una construcción, destrucción y búsqueda de sentido. Tiene un inicio dado por la sospecha de embarazo luego la confirmación, cambios caporales, parto, cuidado, formación con el objetivo de crear una persona de bien. Las gestantes vivieron sentimientos como felicidad y angustia, alegría y tristeza, preocupación y satisfacción, temor y esperanza, según las circunstancias que vive la gestante en cada momento y en cada contexto. Para las gestantes la maternidad dura toda la vida y es una vivencia particular, distinta para cada quien, en cada época de la gestación y con cada hijo.

El contexto de cada madre es diferente por eso el proceso de la maternidad esta dado de forma particular y está relacionado con la red de apoyo o lo que rodea a la madre o gestante.



Autoría propia 2025. La maternidad y la individualidad de su contexto.

Todo esto me lleva a pensar y a cuestionarme como la maternidad juega un papel importante en la salud- materno- perinatal, también como lo menciona el autor Caceres et al (2014), la maternidad ha sido tratada desde lo biológico con modelos centrados en el factor de riesgo, sin darle importancia al significado que tiene la experiencia de la maternidad para las mujeres, por tanto se requieren nuevas aproximaciones a la maternidad como objeto de estudio, incorporar nuevas teorías desde las ciencias sociales, para tener otras interpretaciones que iluminen los significados de la maternidad a partir de diferentes voces que viven los escenarios de la atención prenatal.

También la maternidad desde el contexto del cuidado a los menores se tiene la visión desde la ciencia médica asistencial, pero falta la perspectiva desde lo social uniendo los contextos de cada madre que como lo ha mencionado el autor desde su estudio y basado en evidencia científica se requiere investigación y estudio en el campo de la maternidad para estos análisis aporten una mirada diferente a todas las problemáticas con la infancia y las gestantes.

Desde la perspectiva dada por un estudio de Castro y Peñaranda (2011), en Popayán donde también se realizaron entrevista semiestructuradas a gestantes en busca de comprender los significados de la maternidad dentro del programa prenatal del hospital. Se puede evidenciar en las entrevistas realizadas a las gestantes su preocupación y adaptación a esta etapa, para la mayoría de las entrevistadas fue sorpresivo e inoportuno, manifestaron frustración dado que tuvieron que dejar su residencia, su trabajo, sus estudios en general cambiaron sus expectativas de vida. También refieren no estar preparadas, no se imaginan su

vida ahora en exclusiva a una crianza. Expresaron la preocupación del cambio en su vida social o con sus familias, también su vida económica que no es la mejor lo que las hacía más vulnerables. Se observó que la respetabilidad la sentía propia así se contará con una red de apoyo, se sintió el interés del involucramiento de los familiares para la crianza y sobre todo del padre y su construcción de la relación.

Con relación a las entrevistas realizadas al personal de salud, estos manifiestan la preocupación al percibir indiferencia y desmotivación por el embarazo, la irresponsabilidad y la falta de compromiso de las adolescentes en embarazo. En la percepción que tienen sobre la maternidad el autor expresa una tendencia a concebir esta desde una visión marcada por la exclusividad y la incondicionalidad. También un ideal de la maternidad como fundamento de la realización de la mujer. De esta prioridad nace el servicio de bienestar y del cuidado de la salud física y emocional del hijo. Los Autores Castro y Peñaranda mencionan como el personal médico refiere que la mujer no debe entrar en competencia con la maternidad dado que él bebé que viene por nacer es muy vulnerable a todo y por lo tanto la mujer se considera la responsable de su salud. Por último los profesionales reconocen el desconocimiento del contexto de cada gestante, en torno a sus sentimientos, y vivencias propias, por lo cual refirieron la falta de tiempo para escuchar a cada gestante en su problemática.

Esta problemática la presentó desde la evidencia científica en las gestantes dado que no se encontró estudios con la primera infancia que se relaciona con la desnutrición infantil. Como lo menciona el autor y lo evidenció para la relatoría de este escrito, la falta de investigación en este campo, la falta de la intervención de las ciencias social para darme un mejor contexto y manejo a los servicios de salud. También para ahondar más en la complejidad del ser humano, para darnos cuenta que no somos lineales, que la salud no es

lineal sino que esta llena de diferentes interacciones que hace que el personal de salud sea un interlocutor o un dador de diferentes opciones hacia el bienestar.

10. REFLEXIÓN FINAL

Diferentes miradas que entrelazan una historia, la historia que se ve desde lejos y que, desde mi perspectiva, tiene un valor único para enfrentar la desnutrición. Esta historia juega un papel importante desde la perspectiva de género y desde la autenticidad de ser mujer, poder mirar más allá de lo tangible y medible, de empoderar al ser humano, llenarlo de confianza en sí mismo y valorar su contexto, su historia y cultura. Por encima de todo, las madres son quienes han vivido la complejidad de la maternidad.

Para la salud familiar esta problemática puede ser abordada desde un contexto donde cada elemento que rodea a la madre la impacta para bien o para mal. Que es madre pero también es mujer. Que la mujer ahora se convirtió en madre, y se habla de maternidad y el hombre ahora es padre y se habla de paternidad, y esto tiene una mirada desde la complejidad donde nada es lineal, sino que está lleno de ondas, llamadas para mí, momentos de salud diferenciados, momentos del ser humano incomprendidos para la ciencia médica pero encasillados en la generalidad de la enfermedad o ausencia de la salud, pero requirentes por ejemplo para este escrito, de la maternidad y la paternidad para llevar esta relación de salud y bienestar, donde socialmente están inmersos en unas directrices que involucran a la mujer como protagonista y es ella la madre con su maternidad, la que tiene la mirada del cumplimiento, esta inversa en una discusión social, histórica y cultural que está en evolución.

Pero es usted el profesional que se enfrenta ante la situación que requiere solución, y que para mí el involucramiento de todos y no el señalamiento, puede abril el panorama para una atención más integral centrada en la familia, siendo la mujer un pilar que viene desde diferentes saberes atreves de la historia la generadora del conocimiento ante la problemática de la desnutrición infantil.

11. BIBLIOGRAFÍA

Badinter, E (1981). ¿Existe el amor maternal? 1 edición. Iberica S.A.

Cáceres-Manrique, F. D. M., Molina-Marín, G., & Ruiz-Rodríguez, M. (2014). Maternidad: un proceso con distintos matices y construcción de vínculos. *Aquichan*, *14*(3), 316-326.

Castillo-Guerra, S. (2019). Efecto del empoderamiento femenino sobre la nutrición infantil en Colombia. *Sociedad y Economía*, (36), 106-122.

Castrillón, I. C., & Roldán, O. I. G. (2014). Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños:¿ existe información suficiente para el abordaje de los problemas de alimentación?. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, *6*(1), 4,8

Castro Franco, B. E., & Peñaranda Correa, F. (2011). La comprensión de los significados de la maternidad: el caso de un programa de cuidado prenatal en un centro de salud en Popayán, Colombia. *Salud colectiva*, *7*, 333-345.

Cevallos, Á. L. Z; Castellano, L. G. P; Barre, J. E. L; Rivas, M. E. O; Romero, A. A. A, y Véliz, R. I. R. (2019). Nutrición fundamental en infantes desde 1 a 5 años de edad. *Recimundo*, *3*(2), 937

González Carlos, M. J., Lapuerta, I., Martín García, T., & Seiz, M. (2015). Satisfacción con la conciliación.

Echeburúa, E., del Corral, P., & Amor, P. J. (2001). Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. *Análisis y modificación de conducta*, *27*(116), 905-929.

Entrena Durán, F., & Jiménez Díaz, J. F. (2013). La producción social de los hábitos alimenticios: una aproximación desde la sociología del consumo.

Franco Patiño, S. M. (2010). Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar. *Luna Azul*, (31), 139-155.

Luna de las Casas, R. P. (2011). Validación del cuestionario de autoestima materna en un grupo de madres de Lima Metropolitana.

Palomar Verea, C. (2005). Maternidad: historia y cultura. *La ventana. Revista de estudios de género*, *3*(22), 35-67.

Pizzino, A. (2022). La Cultura Familiar: Una exploración de herencia y memoria a través de comida.

Potok, M. (2015). “La mala madre": la maternidad como práctica subversiva en la escritura de Lucía Etxebarria.

Sabater, R. L. (2022). De madres e hijas. *ÍNDICE*, 31.

Salcedo, A. G. (2009). Conflictos sobre lo sano. Un estudio sociológico de la alimentación en las clases populares en Andalucía. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, *27*(2),173-175.

Schejtman, C. R., Lapidus, A., Umansky, E., Mrahrad, M. C., Zucchi, A., Mindez, S., ... & Leonardelli, E. (2004). Estudio de las Dimensiones de Autoestima Materna Durante el Primer Año de Vida de sus Hijos. In *XI Jornadas de Investigación*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Valderrama, A., Ochoa, C., Giner, C., & Hernández, J. (2022). Repercusión psicológica y social de los padres y madres de niños con dificultades de alimentación.323-324.

Verea, C. P. (2004). "Malas madres": la construcción social de la maternidad. *Debate feminista*, *30*, 12-34.

Pineda, L. (2020, 10 mayo). La comida es un acto de amor, un acto de amor de una madre. https://menuacapulco.com/2020/05/10/dia-madres-amor-comida/

Saletti Cuesta, L. (2008). Propuestas teóricas feministas en relación al concepto de maternidad.

Yescas, C. (2012, 8 febrero). Comida de mamá. Letras Libres.

https://letraslibres.com/revista-espana/comida-de-mama/