

**DANZA Y ALIMENTACIÓN, EXPERIENCIAS FORMATIVAS EN EL PROYECTO
CURRICULAR ARTE DANZARIO**

Wendy Paola Ruiz Valencia

Código: 20141102014

Monografía

Docente director: John Mario Cárdenas Garzón

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Facultad de Artes ASAB

Proyecto Curricular Arte Danzario,

08 de octubre de 2023

En cada movimiento se esconde la promesa

de un mundo donde los límites

desaparecen.

AGRADECIMIENTOS

Con todo mi corazón y gratitud, deseo expresar mis agradecimientos a aquellos que han sido pilares inquebrantables en este viaje investigativo, un recorrido que ha estado lleno de desafíos, aprendizaje y crecimiento.

En primer lugar, a mi amada familia, un refugio de apoyo incondicional a lo largo de estos años de estudio. A mi querida mamá, Luz, le agradezco por nunca rendirse conmigo, por impulsarme a dar este último paso en mi carrera y por regalarme el amor más transparente que puede existir en la vida. Verla orgullosa es mi mayor anhelo y mi más dulce recompensa.

A mi maestro director de monografía, el maestro John Mario Cárdenas Garzón, quien desde el principio creyó en esta investigación y me enseñó a creer en mis propias capacidades. Tu guía y confianza fueron la brújula que me condujo a través de este proceso.

A mi amado novio, Santiago, quien me apoyó desde su mirada de amor. Tus palabras alentadoras y tu constante empuje me inspiraron a esforzarme y a convertirme en una mejor persona durante este viaje académico.

A quien fue mi director artístico, quien siempre confió en mí y en mi potencial como bailarina. Omitir que en paz descanse, te dedico este escrito artístico lleno de amor.

Finalmente, quiero expresar mi profundo agradecimiento a Daniel Arredondo, mi amigo y compañero de carrera. Fue contigo que comenzamos este emocionante proceso, y aunque la vida nos llevó por caminos diferentes, tú sembraste la semilla que dio lugar a esta hermosa investigación. Mi respeto y amor por ti y tu danza son inquebrantables.

Esta monografía es un tributo a su amor y apoyo, y les dedico el éxito personal que representa.

RESUMEN

La presente investigación surge como resultado de una constante reflexión que he experimentado a lo largo de mi carrera, en relación con la profunda influencia que mi alimentación ha tenido tanto en mi desarrollo personal como en mi crecimiento como bailarina profesional en el contexto del PCAD. Este estudio se basa en un enfoque cualitativo, en el cual mi voz y mis vivencias personales, junto con las de varios colegas del PCAD que participaron activamente en entrevistas detalladas, se entrelazan con la teoría y documentación existente. A través de este proceso, se manifiesta la importancia que la alimentación representa para los estudiantes de danza profesional y cómo las conductas alimentarias pueden ejercer un impacto significativo a lo largo de su proceso formativo.

La metodología empleada se ajusta a la estructura de una monografía, ya que nos permite abordar de manera argumentativa y profunda esta temática específica. A través de las conclusiones, se busca responder a la pregunta de investigación ¿Cuáles fueron los efectos de las conductas alimentarias a nivel físico y emocional propios y de algunos estudiantes del Proyecto Curricular Arte Danzario durante el proceso formativo en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas? Se espera que las conclusiones obtenidas representen una contribución innovadora al conocimiento actual en el campo de la danza profesional y la alimentación.

Palabras clave de la investigación: danza, alimentación, conductas alimentarias, proceso formativo.

ABSTRACT

This research emerges as the result of continuous introspection I have undergone throughout my career, concerning the profound influence of my diet on both my personal development and my growth as a professional dancer within the context of the PCAD. This study is grounded in a qualitative approach, in which my voice and personal experiences, along with those of several PCAD colleagues who actively participated in detailed interviews, interweave with existing theory and documentation. Through this process, the significance of nutrition for professional dance students is illuminated, highlighting how dietary behaviors can exert a significant impact throughout their formative journey.

The methodology employed aligns with the structure of a monograph, as it allows for a comprehensive and argumentative exploration of this specific topic. Through the conclusions, I aim to address the research question: What were the effects of dietary behaviors, both on the physical and emotional levels, experienced by students in the Proyecto Curricular Arte Danzario during their formative process at the Universidad Distrital Francisco José de Caldas? It is anticipated that the conclusions drawn will contribute innovatively to current knowledge in the field of professional dance and nutrition.

Research Keywords: dance, nutrition, dietary behaviors, formative process.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	10
1. MARCO CONCEPTUAL	12
1.1 Danza.....	12
<i>1.1.1 Definición de la danza actual</i>	<i>12</i>
<i>1.1.2 Importancia cultural de la danza.....</i>	<i>12</i>
<i>1.1.3 Géneros dancísticos</i>	<i>13</i>
<i>1.1.4 Enfoques de la danza</i>	<i>14</i>
1.1.4.1 Enfoque sociológico de la danza.	14
1.1.4.2 Enfoque estético de la danza.	14
1.1.4.3 Enfoque antropológico de la danza.	14
1.2 Proceso formativo	14
<i>1.2.1 Proceso formativo en danza.....</i>	<i>15</i>
1.3 Conductas Alimentarias	17
<i>1.3.1 Conductas alimentarias en bailarines</i>	<i>17</i>
1.3.1.1 Categorías dentro de las conductas alimentarias en bailarines.....	17
<i>1.3.1.1.1 Conductas alimentarias y cuerpo estético en bailarines.....</i>	<i>17</i>
<i>1.3.1.1.2 Conductas alimentarias y el bienestar físico en bailarines.....</i>	<i>18</i>
<i>1.3.1.1.3 Conductas alimentarias y emociones en los bailarines.....</i>	<i>18</i>
<i>1.3.1.1.4 Conductas alimentarias y contexto de los bailarines.....</i>	<i>18</i>
2. ESTADO DEL ARTE	19
3. CAPITULO I.....	20
3.1 La pequeña pesadilla	20
3.2 El recuerdo más dulce.....	23

3.3 Los sabores de mi adolescencia.....	25
3.4 Energía para bailar	28
3.5 Bailando al ritmo de la gastronomía italiana	30
3.6 La presión estética en la danza: un proceso de autoconocimiento	35
3.7 El precio de ser porrista en Millonarios F.C.....	36
3.8 Sobreviviendo al confinamiento.....	40
4. CAPITULO II.....	41
4.1 De la experiencia a la teoría	41
<i>4.1.1 El arte de alimentarse: ¿Cómo mi historia personal me llevó a explorar la alimentación en la danza?</i>	<i>41</i>
<i>4.1.2 La relación entre mis conductas alimentarias y mi práctica en la danza.</i>	<i>43</i>
4.2 Conductas alimentarias en danza: una perspectiva integral	45
<i>4.2.1 Más allá del plato: ¿Cómo las conductas alimentarias afectan la formación propia y de los estudiantes de Arte Danzario?.....</i>	<i>45</i>
4.2.1.1 Conductas alimentarias y el cuerpo estético del bailarín.....	45
4.2.1.2 Conductas alimentarias y rendimiento y bienestar físico del bailarín.....	47
4.2.1.3 Conductas alimentarias y emociones en el bailarín.....	49
4.2.1.4 Conductas alimentarias y contexto del bailarín.....	51
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	55
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	59
7. ANEXOS.....	61
ANEXO A. Modelo de entrevista semiestructurada para los estudiantes.....	62

ANEXO B. Fragmentos utilizados para el análisis del relato personal de Wendy Ruiz año 2021	63
ANEXO C. Fragmentos utilizados para el análisis de la entrevista de “Camila”, año 2021.....	65
ANEXO D. Fragmentos utilizados para el análisis de la entrevista de “Santiago”, año 2021.....	66
ANEXO E. Fragmentos utilizados para el análisis de la entrevista de “Juan”, año 2021.	67
ANEXO F. Fragmentos utilizados para el análisis de la entrevista de “Claudia”, año 2021.....	68
ANEXO G. Matriz de análisis por categorías de Wendy Ruiz en base a su relato personal.....	69
ANEXO H. Matriz de análisis por categorías de “Camila” en base a su entrevista.....	73
ANEXO I. Matriz de análisis por categorías de “Santiago” en base a su entrevista.....	76
ANEXO J. Matriz de análisis por categorías de “Juan” en base a su entrevista.....	79
ANEXO K. matriz de análisis por categorías de “Claudia” en base a su entrevista.	81
ANEXO L. Transcripción de entrevista de “Camila”.	83
ANEXO M. Transcripción de entrevista de “Santiago”.....	113
ANEXO N. Transcripción de entrevista de “Juan”.	129
ANEXO Ñ. Transcripción de entrevista de “Claudia”.	149

TABLA DE IMÁGENES

Imagen 1. Wendy Ruiz usando el uniforme de porrista Millonarios F.C año 2018.....	38
--	----

INTRODUCCIÓN

La danza es una manifestación artística que requiere no solo una dedicación honesta y apasionada, sino también demanda un esfuerzo físico y mental por parte de quienes la practican. Como estudiante del PCAD de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, he experimentado los desafíos que esta disciplina supone para quienes buscamos la profesionalidad. Sin embargo, en la búsqueda de perfeccionar la técnica y encajar en los estándares de la danza, he sido testigo de cómo las conductas alimentarias pueden generar efectos en nuestro bienestar físico y emocional a lo largo de nuestro proceso formativo.

En el transcurso de mi carrera, enfrenté diversas dificultades relacionadas con la falta de información sobre la importancia de una alimentación adecuada para mantener un nivel de rendimiento óptimo en mis prácticas dancísticas. A menudo me llegué a encontrar con la ausencia de momentos específicos destinados a la alimentación en medio de las extensas jornadas académicas. Estos factores representaron una preocupación latente durante mi formación profesional como bailarina.

Es precisamente de esta necesidad que nace la presente investigación, a lo largo del proceso descubro que se vuelve pertinente centrar el proceso en el concepto de “alimentación” en lugar de “nutrición”, elección que se basa en la comprensión cultural y emocional de este proceso, puesto que es un acto consciente y profundamente variable respecto al contexto de cada individuo y como bailarina sentí que debía ir más allá del concepto de una función biológica de absorción de nutrientes. Me propuse indagar en los efectos de las conductas alimentarias a nivel físico y emocional en mí misma y en algunos compañeros del proyecto curricular. Por lo cual la investigación me llevó a la pregunta, ¿Cuáles fueron los efectos de las conductas alimentarias a nivel físico y emocional propios y de algunos estudiantes del Proyecto Curricular Arte Danzario durante el proceso formativo en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas?

El objetivo general de esta investigación es analizar los efectos de las conductas alimentarias a nivel físico y emocional, en mí misma y en 4 estudiantes del Proyecto Curricular Arte Danzario de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Con el propósito de alcanzar este objetivo se han planteado diferentes objetivos específicos los cuales buscan obtener datos e información con base en opiniones, experiencias y comportamientos a través del método cualitativo. El primero es redactar un relato personal donde a través de mis memorias dé cuenta de mi interés por la alimentación y cómo estas me marcaron física y emocionalmente desde mi infancia hasta mi paso por la universidad; esto se realiza a través de la técnica investigativa de narrativa autobiográfica, la cual busca analizar textos autobiográficos para comprender mejor el contexto del individuo y sus experiencias en relación con la temática a tratar, el instrumento investigativo es el relato personal. El segundo consiste en examinar las conductas alimentarias de cuatro estudiantes del Proyecto Curricular Arte Danzario, por medio de una entrevista virtual, se basa en la técnica de entrevista semiestructurada, en la que por medio del instrumento investigativo de cuestionario le permite a mis compañeros expresar sus opiniones y experiencias en relación a sus conductas alimentarias de manera más detallada y profunda, estas entrevistas han sido transcritas para ser utilizadas como instrumento para la ejecución del tercer objetivo específico. El tercero consiste en analizar las relaciones existentes entre las conductas alimentarias y los efectos que pueden llegar a tener en un estudiante de Arte Danzario, este objetivo se fundamenta en la técnica de análisis de contenido y en los instrumentos de investigación de documentación existente, relato personal, matriz de análisis y transcripción de entrevistas.

Tomando como inspiración mi experiencia personal a lo largo de mi desarrollo como bailarina, busco aportar conocimiento significativo al PCAD de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, respecto a las relaciones existentes entre las conductas alimentarias y el bienestar físico y emocional de los bailarines en su proceso formativo. Considero que es una

temática fundamental en la formación profesional de artistas danzarios y sobre la cual se han realizado pocas investigaciones en Colombia y Latinoamérica.

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Danza

En la mayoría, por no decir en todas las culturas del mundo, la danza se ha presentado como una forma de arte y expresión cultural que con el paso del tiempo ha evolucionado en una amplia variedad de géneros y estilos. Teniendo en cuenta lo anterior, la definición exacta de la danza ha logrado ser en variedad de ocasiones tema de discusión y hasta debate. En este marco conceptual se pretende hablar de su actual definición, su importancia cultural, algunos géneros dancísticos y finalmente, se explorarán los diferentes enfoques teóricos que han surgido para definir la danza incluyendo la sociología, la estética, y la antropología.

1.1.1 Definición de la danza actual

Se puede afirmar que la danza es una forma de expresión que se usa para comunicar, ideas, narrativas o emociones a través del movimiento del cuerpo. En palabras de Albrecht Knust (2020) “La danza es una forma de arte en la que el cuerpo humano se mueve de acuerdo con un ritmo y una música específicos, con el propósito de expresar emociones y contar historias” (P.14).

La danza puede ser coreográfica o también interpretativa. Esta última se refiere a aquella en que el bailarín expresa sentimientos y emociones a través de su cuerpo, mientras que la coreográfica se refiere a la forma de arte en que el coreógrafo crea frases de movimiento específicas para que los bailarines las sigan (Wiley, 2021)

1.1.2 Importancia cultural de la danza

Durante siglos la danza ha sido parte fundamental en las cultural del mundo. La danza no solamente ha sido relevante en temas de entretenimiento y expresión corporal, también ha desempeñado papeles importantes en festividades, rituales religiosos y ceremonias.

Al ser una forma de arte ha logrado resaltar por su expresividad y belleza. Según la UNESCO (2021), “La danza es una forma de expresión artística que se manifiesta a través del movimiento del cuerpo humano, en el espacio y tiempo, con o sin música” (p.1).

1.1.3 Géneros dancísticos

Con el tiempo la danza ha desarrollado una gran variedad de estilos y géneros, cada uno con características muy específicas, a continuación, hablaremos de dos géneros que actualmente son fundamentales para el entendimiento de ésta.

Uno de los géneros más conocidos es la danza clásica, la cual se originó en Italia durante el Renacimiento. Las primeras formas de ballet se presentaban como bailes cortesanos que se danzaban en los palacios de los nobles. A medida que el ballet se desarrolló, se volvió más complejo y se agregaron nuevas técnicas y movimientos. En el siglo XVII, el ballet se hizo popular en Francia, donde se fundó la *Académie Royale de Danse*, la primera escuela de ballet del mundo. En el siglo XX, el ballet se reinventó con el desarrollo del ballet moderno, que se caracteriza por su expresión emocional y su movimiento libre (Garafola, 2006).

En cuando a la danza contemporánea, ésta se caracteriza por manejar movimientos expresivos y tener una libertad amplía en el aspecto coreográfico. Según Deborah Jowitt (2021) “La danza contemporánea es una forma de danza que se desarrolló a partir de la danza moderna en los años 60 y 70 del siglo XX, y que busca la expresión personal y la conexión emocional con el espectador” (p.34).

1.1.4 Enfoques de la danza

1.1.4.1 Enfoque sociológico de la danza.

Desde la perspectiva sociológica, la danza es una forma de comportamiento social que tiene distintas funciones sociales y culturales en contextos específicos. Según Turner (2017), “la danza es una forma de expresión social que se utiliza para crear relaciones interpersonales y para afirmar la identidad cultural de un grupo o una comunidad” (p. 56). La danza puede llegar a ser una forma de crear lazos sociales, de expresión de la identidad cultural y celebración de festividades.

1.1.4.2 Enfoque estético de la danza.

Desde una perspectiva estética, la danza se caracteriza por la creación de movimientos significativos y expresivos. En palabras de Foster (2015), “la danza es una forma de expresión artística que se basa en la utilización del cuerpo humano como medio de comunicación y que busca transmitir una emoción o una idea a través del movimiento” (p.34). Por lo anteriormente mencionado, la danza se considera como una forma de comunicación estética que busca la creatividad a través del movimiento y la belleza.

1.1.4.3 Enfoque antropológico de la danza.

Desde lo antropológico, la danza está ligada de manera estrecha a la vida religiosa y social de las comunidades. En palabras de Nettl (2014), “la danza es una actividad cultural que se basa en la comunicación no verbal y que transmite información a través de gestos, movimientos y posturas corporales” (p. 12). Por tanto, la danza es una forma de comunicación simbólica que permite a las comunidades expresar sus creencias y valores a lo largo de las generaciones.

1.2 Proceso formativo

Se define como las acciones y estrategias educativas que se llevan a cabo con el objeto de formar a una persona en aspectos como los socioemocionales y los cognitivos y de esta

forma promover su desarrollo integral. Se considera que el proceso formativo hace alusión a un proceso continuo que comienza desde la niñez y se extiende a lo largo de la vida. Según Mertens y Korthagen (2020), este proceso implica la adquisición de habilidades, valores y conocimientos y se da por medio de distintas metodologías o estrategias pedagógicas.

Un factor fundamental del proceso formativo es el contexto cultural y social en el que se desarrolla, Valverde (2019), menciona que aspectos como este influyen en la manera en que se aprende y se internalizan los nuevos conocimientos. Este proceso no solo se limita al ámbito educativo, sino que es importante tener en cuenta espacios familiares, de comunidad y del mundo laboral. En ese sentido Gómez (2021), entiende que este proceso también es de construcción social, en las personas interactúan y aprenden de los demás promoviendo así la construcción de significados y la reflexión crítica.

1.2.1 Proceso formativo en danza

El proceso formativo en danza es un proceso multidimensional y complejo que implica la adquisición de habilidades artísticas y técnicas. También el desarrollo de la expresión corporal o la creatividad. En las investigaciones académicas se ha logrado estudiar este proceso en base a diferentes perspectivas y enfoques.

Este, puede llegar a definirse como el conjunto de estrategias o acciones que permiten el desarrollo integral de un bailarín, teniendo en cuenta el punto de vista creativo, artístico y técnico. Bajo el pensamiento de Morales (2013) el proceso formativo en la danza es continuo y se da desde los primeros años de formación hasta el perfeccionamiento profesional.

El proceso formativo en danza se compone de diferentes elementos que se relacionan entre sí, estos permiten en gran medida el desarrollo integral del individuo. Según Santos y Solano (2018) existen 4 diferentes elementos en este proceso.

- Técnica: El cual se refiere al conjunto de habilidades y destrezas que permiten al bailarín ejecutar de manera correcta y eficiente los movimientos.

- Creatividad: La capacidad del bailarín de generar ideas nuevas y también soluciones a los problemas o premisas planteadas.
- Conocimientos teóricos: Es el conjunto de conceptos y teorías que sustentan la práctica dancística.
- Expresión: Es la capacidad del bailarín de transmitir sensaciones y emociones a través de su cuerpo.

También vale la pena mencionar que este proceso formativo se divide en diferentes etapas, cada una de estas trae consigo objetivos específicos y requiere metodologías y estrategias diferenciadas. Guerra (2015) propone que las etapas principales del proceso formativo en danza son:

- Iniciación: Se da a temprana edad y busca que el individuo obtenga las habilidades básicas del movimiento, suele iniciarse de manera divertida y lúdica en la práctica de la danza.
- Fundamentación: En esta etapa el bailarín suele consolidar las habilidades técnicas y básicas, también se le da un conocimiento sobre los distintos géneros dancísticos.
- Perfeccionamiento: En esta etapa se busca que el bailarín alcance un alto nivel artístico y técnico y así se prepare para el mundo profesional de la danza.

En cuanto a estrategias y metodologías específicas de enseñanza para cada etapa del bailarín García (2016) menciona que las principales metodologías y estrategias de enseñanza en el proceso formativo en danza son:

- Enseñanza por demostración: Se caracteriza porque el profesor muestra al estudiante cómo realizar la secuencia coreográfica o el movimiento.
- Enseñanza por imitación: Consiste en que el bailarín imita el movimiento o la frase de movimiento que el profesor le ha enseñado previamente.

- Enseñanza por descubrimiento: En esta podemos ver cómo se fomenta el aprendizaje de manera autónoma y creativa a través de la exploración corporal.
- Enseñanza por resolución de problemas: En ella el profesor presenta desafíos al bailarín donde se deberá resolver en base a las habilidades adquiridas en clase.

1.3 Conductas Alimentarias

Las conductas alimentarias se refieren a los comportamientos relacionados con la alimentación, como la frecuencia y cantidad que se ingieren o también la elección de los mismos. Estas conductas están influenciadas por diversos factores como lo son psicológicos, culturales, sociales y biológicos. Estas conductas tienen implicaciones para la salud mental y física de quien los presenta.

1.3.1 Conductas alimentarias en bailarines

Las conductas alimentarias de los bailarines se presentan como un aspecto primordial en su formación, puesto que una alimentación apropiada puede llegar a mejorar no solo su rendimiento físico, sino que también podría llegar a prevenir lesiones. A continuación, se reconocerá la importancia de las conductas alimentarias en el proceso formativo de los bailarines, haciendo hincapié en la importancia de una buena alimentación y las consecuencias de por el contrario una alimentación inadecuada.

1.3.1.1 Categorías dentro de las conductas alimentarias en bailarines.

1.3.1.1.1 Conductas alimentarias y cuerpo estético en bailarines.

Esta categoría abarca la información respecto a la incidencia de la imagen corporal y estética en las conductas alimentarias de los bailarines. Este criterio estético puede permear la trayectoria de los bailarines con cuestionamientos constantes sobre su peso corporal y la manera en que deberían de alimentarse según Rodríguez, Marcos y Caballero (2009). Por su parte, Ana García Dantas (2014) también refuerza la importancia de esta categoría, pues menciona en su tesis doctoral: Factores que influyen en la satisfacción corporal del alumnado de conservatorios

de danza, la importancia y variedad de consecuencias de una imagen corporal negativa en los procesos formativos, culturales y biológicos de los artistas danzarios.

1.3.1.1.2 Conductas alimentarias y el bienestar físico en bailarines.

Dentro de esta categoría se agrupa la información que relaciona las conductas alimentarias con uno de los factores más importantes para los bailarines, el rendimiento. McArdle, Katch y Katch (2014) mencionan que generar una alimentación adecuada puede llegar a mejorar la flexibilidad, la resistencia, la recuperación después de un ejercicio y la fuerza. Por otro lado, una alimentación negativa según Ana García Dantas (2013), puede llegar a repercutir en los distintos órganos del cuerpo del bailarín, pudiendo así disminuir el rendimiento, provocando lesiones y fatiga. También Blundell, Gibbons y Caudwell (2012) aseguran que procesos fisiológicos como la saciedad y el apetito influyen en estas conductas.

1.3.1.1.3 Conductas alimentarias y emociones en los bailarines.

Las conductas alimentarias influyen la salud mental de los bailarines. Berman (2017) menciona que la obsesión por la figura corporal, por el peso, las restricciones exageradas de alimento y los trastornos de conductas alimentarias (TCA), pueden provocar baja autoestima, depresión y ansiedad en los bailarines. Por eso se hace necesaria la existencia de esta categoría, debido a que los aspectos emocionales en relación con la alimentación podrían llegar a afectar a los estudiantes de danza en su proceso formativo, influyendo en su capacidad para aprender, concentrarse o disfrutar de la danza. Se aconseja a los bailarines aprender a tener una relación positiva y saludable con la alimentación para que puedan llegar a desarrollarse de manera plena como personas y artistas.

1.3.1.1.4 Conductas alimentarias y contexto de los bailarines.

Las conductas alimentarias también hacen parte de un aspecto cultural y social. Esta categoría se refiere a cómo la alimentación de los bailarines puede verse influenciada por su entorno familiar, su origen étnico, sus creencias culturales o su contexto académico. También

encontramos información relacionada a los riesgos que producen distintos factores como el género, la especialidad en danza, el nivel de profesionalidad, entre otros, García (2014).

2. ESTADO DEL ARTE

Como estudiante del Proyecto Curricular Arte Danzario de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, he sido testigo del protagonismo que ha adquirido la temática de las conductas alimentarias en la comunidad artística con el paso del tiempo. Después de una ardua búsqueda bibliográfica, he encontrado investigaciones que me parece son pertinentes en relación a mi investigación.

Dentro de mi búsqueda hallé que este tema ha llegado a ser objeto de estudio en naciones como el Reino Unido; Arcelus, Witcomb y Mitchell (2014) encontraron que los trastornos alimentarios prevalecen significativamente entre los bailarines. El estudio se basó en analizar diversos artículos científicos junto con datos de muestras de distintos artistas danzarios de diferentes países y disciplinas. Los resultados arrojaron que esta comunidad artística es más propensa a desarrollar estos trastornos en comparación con la población en general, destaca la importancia de abordar este problema a lo largo de la formación artística.

Vale la pena resaltar que varias investigaciones de esta índole se desarrollan activamente en Estados Unidos, encontré que Sherman, Thompson y Thompson (1997) indagaron sobre la relación que existe entre la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios en los bailarines de danza clásica. Examinaron estudios previos sobre imagen corporal y la percepción del peso que tienen estos artistas. Encontraron que estos, presentan altos niveles de trastornos debido a las presiones y demandas físicas y estéticas que maneja esta disciplina.

Para mí fue sorprendente encontrar que, en países al otro lado del globo como Australia, consideran que este tema es fundamental para el desarrollo saludable de los artistas danzarios. Por medio de cuestionarios y entrevistas D'Souza y Egan (2016) pudieron comprender cómo el

miedo al fracaso y la constante búsqueda de la perfección en los bailarines podían llegar a tener un impacto en la aparición de trastornos en las conductas alimentarias.

En cuando a factores médicos, Nativv y Loucks (1998) exploraron los efectos de las conductas alimentarias en el estado físico de múltiples atletas de género femenino incluyendo bailarinas. Se desarrolló en Estados Unidos y llegó a analizar los diferentes factores de riesgo relacionados con la salud reproductiva y ósea, así como los efectos de la alimentación en su rendimiento físico y emocional.

En conclusión, considero que existe una notable falta de investigación en Colombia y en la región latinoamericana acerca de las prácticas alimentarias de los artistas danzarios. Esta brecha denota la importancia de fomentar la investigación local con el fin de llegar a comprender los efectos de las conductas alimentarias en la formación de los bailarines en estas regiones. Me parece que es esencial abordar de manera integral este tema, considerando los aspectos físicos, emocionales y psicológicos, para de esta forma promover una formación saludable y sostenible en la danza.

3. CAPITULO I

3.1 La pequeña pesadilla

Nací en Bogotá, Colombia, en 1996, durante el mandato presidencial de Ernesto Samper. Durante ese año, el país se vio sacudido por situaciones de extrema violencia, incluyendo la Masacre de Mapiripán y el trágico atentado a la Escuela General Santander de la Policía Nacional. Mi llegada al mundo se dio en la Clínica Partenón, con un peso de 3.1 kg, acorde a mi longitud de 51cm. Aunque tenía cachetes y piernas prominentes, lo que realmente llamó la atención de mis padres fue el hecho de que mis ojos fueran pequeños y rasgados, características que fácilmente me podrían haber hecho pasar por un bebé oriental ¿La razón? Pasé las primeras cuatro horas de mi vida llorando incesantemente.

Mi nombre Wendy Paola lo escogió mi padre, Nelson Ruiz, mi madre Luz Valencia insistió en Laura, pero al ser el nombre de una joven que en la juventud pretendió a mi papá de manera “intensa”, él se negó rotundamente. Ambos se conocieron en Soacha, un municipio aledaño a la ciudad de Bogotá donde vivían sus familias, ambas numerosas. Duraron 9 años de novios hasta el momento en que decidieron casarse e irse a vivir a Bogotá, pues para ellos allí estaban las mejores oportunidades de progresar.

Al inicio de su matrimonio y junto conmigo, decidieron vivir en un barrio al sur de la ciudad llamado, Santa Isabel. Vivimos en el segundo piso de una casa blanca, no tengo muchas memorias de esa época, pues yo aún era una bebé, pero si recuerdo el intenso frío que hacía en las noches debido a que el viento entraba por las puertas del parqueadero. Mi mamá se graduó de la Universidad Antonio Nariño como Ingeniera Electrónica así que usualmente sus empleos solían ser bien remunerados, por su parte mi papá ejercía como comerciante independiente, área en la que siempre le fue muy bien. Fui una bebé muy afortunada siempre tuve un techo, alimento y bastante amor.

A medida que crecí me alimenté con lo que usualmente come un niño, frutas, compotas, lácteos, etc. No es fácil de olvidar la expresión que mi mamá utiliza para referirse a mí en cuanto a la manera en que solía alimentarme.

- “Wendy, usted era muy cansona”

Desde bebé empecé a tener preferencias por cierto tipo de alimentos y también presentaba ciertas actitudes cuando estos no eran de mi agrado; Lo que me lleva a hacer memoria de mi más lejano recuerdo en cuanto a mis conductas alimentarias.

A la edad de 5 años entre a estudiar al Jardín CEDI (Centro Educativo de Desarrollo de Habilidades Integrales), se ubicaba al norte de la ciudad entre la Avenida Suba y la Avenida 68, muy cerca del barrio donde he vivido desde entonces, Colina Campestre. El uniforme era un saco de manga larga verde, cuello tortuga, que a mí parecer era bastante incómodo, pues cuando

hacía calor era más fácil tomarse una sopa hirviendo que usar esa prenda, por encima del saco usaba un overol de jean y siempre acompañaba este conjunto de ropa con unos clásicos tenis blancos. En cuanto a mi cuerpo era acorde a mi edad y a mi alimentación de ese entonces; ¿Panza? ¡Si! La que típicamente suele tener un niño, redonda y poco pronunciada. En el jardín era fácil reconocerse pues mi papá había cometido la imprudencia de cortar mi cabello demasiado corto y parecía que tuviera la cabeza de un hongo, a tan corta edad llegué a sentirme muy avergonzada de mi apariencia física.

Mi estancia en el jardín fue feliz, recuerdo que mi materia preferida era Educación Física, pues la hacíamos en un salón de gimnasia lleno de colchonetas y túneles reforzados en un material suave y acolchonado, ese sin duda era mi lugar favorito y donde siento y recuerdo fui plenamente feliz. Los días estaban conformados por diferentes espacios académicos como lecto escritura, deportes, artes y algo que particularmente será mi primera anécdota en esta travesía por mis memorias.

A diferencia del salón de gimnasia, el lugar que más detestaba del Jardín era el comedor, un espacio conformado por varias mesas de plástico de colores, cada una con sus respectivas 4 sillas, también en variedad de tonos. Jamás me gusto sentarme allí, las mesas solían estar sucias y llenas de migajas. La rutina siempre fue la misma, llegábamos al comedor en fila para que nuestra profesora nos repartiera en las mesas, muy pocas veces me hice junto a mis amigos. Cabe resaltar que no importaba la mesa en la que yo me sentara siempre llegaba a ver la cocina, lugar que evitaba observar, por mis pocas ganas de alimentarme con lo que allí preparaban. La comida me causaba desconfianza, en mayor parte por su aspecto, la servían en unos platos plásticos soperos, lo cual provocaba que la comida siempre se mezclara entre ella, me resultaba inquietante y desagradable.

Era un menú variado, nos servían proteínas como pollo o carne, verduras cocinadas, ensaladas y acompañamientos como la papa o el plátano. La preparación de la proteína y las

verduras siempre era sudada; así que a medida que avanzaba el tiempo veía como el plato paulatinamente se llenaba de vapor y gotas de agua, toda la comida del plato se mojaba, se revolvió en mayor medida y tomaba un aspecto desagradable. La carne y el pollo tampoco tenían un aspecto alentador pues eran de un color café opaco y blancuzco, nada atractivo para la vista. En mí siempre aplico el dicho colombiano “La comida entra por los ojos” lo cual quiere decir que entre mejor luzca, mejor sabor tendrá. Para completar el almuerzo, la bandeja estaba acompañada por un vaso de jugo, este al igual que las mesas, las sillas y los platos era de plástico de colores con un toque de transparencia. En mi mente me gustaba jugar a adivinar de qué sería el jugo; “¿Será de mora?”; ¿De piña? O ¿Será de lulo? Y si la respuesta que yo pensaba era la correcta, dentro de mí sentía satisfacción y el jugo me sabía mejor; Este juego resultaba ser una distracción momentánea para olvidar por un momento que no quería estar en ese lugar.

En el comedor tenía reglas como no gritar, no jugar con la comida y la que más me enojaba, no levantarse de la mesa hasta que el plato estuviera vacío. Era tanto el desagrado que llegaba a sentir que estuve dispuesta a quedarme sentada y sola la mayoría de las tardes, recuerdo escuchar las voces y gritos de mis compañeros mientras jugaban, en más de una ocasión me encontré limpiándome el rostro lleno de lágrimas, no entendía por qué siempre era la última allí, tampoco entendía por qué me obligaban a comer algo que no me gustaba. Desde entonces la comida, en su mayoría sudada y llena de verduras inevitablemente empezó a traerme variedad de emociones negativas a lo largo de mi crecimiento.

3.2 El recuerdo más dulce

A continuación, podrán leer uno de los recuerdos más valiosos que tengo de mi niñez. Mi abuela paterna, Blanca Nieto vivía en una casa en el municipio de Soacha. En ese lugar ella crio a 10 hijos incluyendo mi padre. Su casa siempre fue la más bella de la cuadra pues tenía un color verde menta que hacía que resaltara frente a las demás, siempre comparo este color con el

del helado de chicle que mis padres me daban cuando era una niña. Hace unos años atrás esta propiedad fue vendida por mis tíos y en lugar de ella ahora existe un edificio residencial.

La casa era de un nivel y tenía un gran patio, al entrar en ella dominaba un azul desgastado en las paredes y el piso lo conformaban un conjunto de baldosas color blanco, que con el pasar de los años y el desgaste pasaron a tornarse en un tono *beige*. Era un lugar modesto, compuesto por los objetos básicos que conforman un hogar, muebles, repisas, tapetes, o su mesa del comedor. El resto del espacio era ocupado por decoraciones varias las cuales no tenían relación entre sí, entiendo que cada una de ellas significaba algo en la vida de mi abuela, pero jamás me percaté en preguntarle sobre esto debido a mi corta edad.

Mi abuela siempre se emocionaba al vernos a mi hermana y a mí, sus abrazos eran sinceros, amorosos y calurosos, como si visitarla fuera el mejor regalo que pudiéramos darle. Nos llamaba sus “Beberrucas” un apodo que nos tuvo desde que nacimos, jamás supe qué significaba, pero detrás de esa palabra había un inmenso cariño y afecto. Después del saludo ella entraba a la cocina y se demoraba unos pocos minutos, cuando salía de ella lo hacía con una bandeja metálica brillante llena de vasos de plástico color verde militar, estos eran de un tamaño mediano y estaban llenos de gelatina; en la casa de mi abuela siempre era sabor fresa, supongo que era su favorita. Llegué a comerme hasta 3 vasos enteros pues su sabor estaba perfectamente equilibrado, su consistencia era la ideal, esponjosa y suave. Con cada cucharada que comía sentía el amor que mi abuela había puesto a la hora de hacerla, tuvo que haberla preparado durante años para obtener aquel resultado que a mi parecer era perfecto. En esa gelatina se reflejaba los más de 70 años de experiencia que tuvo de vida y el amor por nosotras, sus nietas.

Mi felicidad no podía terminar ahí, porque después de terminar nuestras gelatinas, mi abuela traía una segunda bandeja con su característico arroz con leche, aquel que a kilómetros derrochaba olor a clavo y canela. Los vasos llegaban a mis manos tibios por la temperatura que

emanaba el arroz dentro de ellos, me proporcionaban el calor suficiente para sentirme reconfortada en aquella casa que solía ser muy fría. La mayoría de las veces quise comerme la bandeja entera, pero después de todo, mi familia debía probar bocado. Para mí era inevitable no cerrar mis ojos cada vez que una cucharada de arroz entraba a mi boca, me tomaba mi tiempo para saborearlo, su textura, su sabor, su olor, todo era exquisito.

Mi abuela Blanca falleció en el 2006, mismo año en que fue reelegido Álvaro Uribe Vélez como presidente de Colombia y cuando también se firmó el polémico Tratado de Libre Comercio con Estados Unidos; por asuntos de salud relacionados con su diabetes, en mi corazón la recuerdo y extraño a diario, me brindó una niñez llena de amor incondicional y complicidad, junto con su legado de amor, familia y muy buenos postres.

3.3 Los sabores de mi adolescencia

Durante la primaria y los primeros grados de bachillerato no tuve problemas o experiencias memorables con mi alimentación, no solía pensar en el tema y tampoco tuvieron relevancia emocional. Caso contrario cuando en el año 2010 ingresé al octavo grado en el colegio femenino Pureza de María al norte de Bogotá, donde empecé a desarrollar pensamientos y actitudes nuevas frente a la vida, incluyendo mis gustos y preferencias respecto a la comida, esto sin contar con los grandes cambios sociales que estaba atravesando el país con la elección de Juan Manuel Santos como presidente y la cantidad de escándalos que se desataron por las famosas “Chuzadas” del DAS¹.

Mi madre siempre buscó que me alimentara de manera saludable, por esto me enviaba las onces desde la casa junto con el almuerzo, cosa que llegó a molestarme. La mayoría de las

¹ En Colombia el escándalo de las chuzadas del DAS, se conoce como el proceso judicial que acabó con el Departamento Administrativo de Seguridad (DAS). En el cual el gobierno de Álvaro Uribe Vélez llevaba a cabo una serie de interceptaciones telefónicas y seguimientos ilegales sin autorización judicial como forma de intimidación y/o monitoreo.

niñas que estudiaban en el colegio eran estrato 5 y 6², siempre usaban las mejores marcas, en maletas, cuadernos y ropa, por lo cual no sorprende que sus padres siempre les dieran dinero de sobra para cualquier necesidad que tuvieran. Ellas gastaban este dinero en los descansos, iban a la cafetería y comían cosas completamente distintas a las que yo solía llevar en mi lonchera, comían pizza, brownie caliente, dulces, papas, eso sí jamás vi algún alimento de alto valor nutricional. Como diría mi mamá –“Puras galguerías”.

A medida que avanzaba el año escolar me iba dando cuenta de cómo era la dinámica de alimentación de mis amigas, a partir de esto decidí hablar con mi mamá y le expliqué la variedad de razones por la cuales era mejor para ambas que me diera el dinero de la merienda en vez de enviarme la comida desde la casa; este proceso tardó por lo menos 3 meses en concretarse hasta el momento en que ella accedió. Desde entonces empecé a comportarme como lo hacían mis amigas a la hora de comprar comida, no solamente compraba alimentos poco nutritivos, sino que también lo hacía por demostrarles a ellas que yo encajaba perfectamente en su círculo social y económico. A partir de este momento mi nutrición empezó a desmejorar.

No había mejor momento del día que salir a descanso con mis amigas, ir a comprar nuestra comida en la cafetería y después sentarnos en el mismo lugar de siempre a hablar de temas típicos de adolescentes, los maestros, las compañeras que no eran agradables ¿Qué escondían las monjas en el último piso del edificio de primaria?, ¿Por qué no nos dejaban acercarnos a ese lugar?, todo esto acompañado por una rebanada de pizza hawaiana, un jugo en caja y cualquier tipo de ponqué. Cada vez que tengo la oportunidad de comer comida de este

² Los estratos sociales en Colombia corresponden a la forma en que se clasifican los hogares, no depende de los ingresos de la familia, sino en las condiciones de vivienda o zona en la que se encuentra la vivienda. Los estratos 1,2 y 3 son de las personas con menos recursos, el estrato 4 pertenece a categoría media y el 5 y 6 corresponden a los estratos con mayores recursos económicos.

tipo me trae memorias muy gratas de mi paso por el colegio, en donde la única preocupación eran las amigas, encajar en el curso, pasar las materias y cumplir con las actividades deportivas.

En mi colegio, la prioridad eran los deportes, por encima de cualquier actividad, incluyendo el arte. Siempre estuve involucrada en la práctica deportiva, desde baloncesto, pasando por voleibol y finalmente como capitana en el equipo de fútbol. En este último los estándares de belleza eran distintos a los otros deportes, mi equipo estaba conformado por niñas con cuerpos variados, desde la delgada hasta la que tenía un cuerpo más robusto, por mi parte yo tenía un cuerpo promedio, ni delgado, pero tampoco grueso y siempre me supo responder de manera óptima ante cualquier actividad física que requerí, incluyendo mi actividad extracurricular más valiosa, la danza.

Todos los fines de semana en horas de la mañana participaba en las clases de baile social de la Caja de Compensación³ Compensar. Estas consistían en la enseñanza de diversos géneros, tales como: salsa, merengue, bachata entre otros. Allí aprendí no solo a desenvolverme más hábil o técnicamente en el mundo de la danza *amateur*, sino que también en el mundo social, pues mi colegio al ser completamente femenino no me permitía tener contacto con hombres jóvenes de mi edad. Respecto a mis conductas alimentarias en este espacio, era muy parecido a lo que experimentaba en el colegio, pues solía comer, jugos sintéticos, pasteles horneados dulces o de pollo; comida que yo sabía no era la mejor, pero era lo que vendían en la cafetería del lugar.

Con el tiempo pude notar que este tipo de alimentos solo causaban en mí una sensación de llenura y pesadez bastante incómoda para bailar, tampoco me brindaba la energía necesaria para las dos horas completas que duraba la clase, pues a la media hora sentía que no podía continuar con la sesión. Con el tiempo entendí que la mejor opción para la clase de baile era

³ Las cajas de compensación familiar son entidades privadas que fueron creadas con el fin de mejorar la calidad de vida de los trabajadores y sus familias, esto por medio de subsidios y servicios, a raíz del pago de un porcentaje de los aportes de seguridad social que realizan los empleadores.

desayunar en mi casa, así que mi mamá empezó a darme huevos y fruta en el desayuno, con el paso de los días pude darme cuenta de que fue una de las mejores decisiones pues la manera en que yo empezaba la clase y la terminaba era mucho mejor en cuanto a rendimiento, concentración y hasta emocionalmente. Recuerdo esta época como el principio de toda mi vida artística, fue cuando empezó mi amor por la danza y sus diferentes corrientes y géneros, empecé a desarrollar constancia y disciplina por este arte y así mismo entendí que la alimentación me estaba afectando directamente.

3.4 Energía para danzar

Un año después de graduarme del colegio en el 2014, cuando el país acababa de reelegir nuevamente a Juan Manuel Santos como presidente y cuando se respiró más fútbol que nunca debido a la participación de la Selección Colombia en el Mundial de Brasil, decidí presentar las audiciones para ingresar al Proyecto Curricular Arte Danzario de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, pues sentía que no había para mí otra posibilidad más que bailar y dedicar mi vida a eso. Recuerdo quedar en el puesto número 8 de una lista de 36 personas que pasamos, lo recordaré como uno de los momentos más felices en toda mi vida.

El ingresar al PCAD hizo que mi vida cambiara de manera contundente, yo era una joven de 17 años que provenía de un colegio femenino y católico al norte de la ciudad. Mis padres y amistades no estaban muy conformes con la decisión profesional que había tomado, pero yo estaba dispuesta a demostrarles que había nacido para la danza, pues ingresar a esta institución hizo que encontrara la libertad y la identidad artística que necesitaba.

Incorporarse en Arte Danzario suponía varios aspectos que vale la pena resaltar, en primer lugar, la cantidad de materias que vi en primer semestre era bastante alta a comparación de otras carreras, alcancé a ver hasta 11 materias, en base a esto la mayoría de mi tiempo, por no decir su totalidad, estaba destinado a ver alguna clase, incluyendo el tiempo de almorzar. Las clases se dictaban en diferentes sedes las cuales no eran cercanas

entre sí, el recorrido entre estas tardaba aproximadamente 15 minutos caminando y teniendo en cuenta que las clases se daban en horarios seguidos, el tiempo de alimentación se reducía considerablemente. Cabe aclarar que esto no sucedía en todos los casos, a veces algún grupo de estudiantes tenían suerte y a la hora de almorzar no tenían clase o sus materias eran en la misma sede.

La mayoría del tiempo cuando era la hora de almorzar yo me encontraba en la sede Nueva Santafé ubicada en la carrera 5ta con calle 5ta en el centro de Bogotá -costado sur del Archivo Distrital- y alrededor de este lugar había variedad de sitios para almorzar, en los cuales se podían encontrar distintos menús, desde el famoso “corrientazo” que se refiere a un plato compuesto por lo que normalmente se almorzaría en una casa, arroz, papa, plátano y carne o pollo, hasta el plato más “ejecutivo” que se refiere a un plato con una preparación especial como mojarra frita, bandeja paisa entre otros. Tuve la oportunidad de probar la mayoría de los restaurantes, aunque como había muy poco tiempo para comer siempre me decidía por lo mismo ir a la frutería más cercana y pedir una ensalada de frutas especial, pues era lo que más rápido hacían en ese entonces.

Cuando entraba en ese lugar el chico que atendía prácticamente ya sabía lo que iba a pedir pues iba de 3 a 4 veces a la semana a comer ensalada de frutas, pedía una de tamaño grande la cual estaba compuesta por frutas como manzana, banano, uvas, piña, crema de leche, queso rallado y una bola de helado. Siempre la pedí para llevar debido a que no tenía mucho tiempo para consumirla y así poder hacer el traslado más ágilmente a la otra sede, me la empacaban en un vaso grande de icopor blanco, junto con un paquete de galletas. Cuando llegaba a mi destino y podía sentarme a comer mi ensalada lo hacía de una manera muy específica, introducía el tenedor desde la superficie de la ensalada hasta el fondo con la intención de que cada bocado tuviera variedad de ingredientes, no solo la fruta sino también la crema de leche junto con el queso, cada bocado tenía una textura distinta y de vez en cuando lo combinaba con una cucharada de helado intentando no terminármelo porque con

este cerraba mi ritual de almuerzo.

Comer ensalada me daba el placer de sentirme satisfecha, pero jamás hasta el punto de experimentar pesadez. Desde joven entendí que no puedo rendir completamente al hacer actividad física, si mi cuerpo se siente lleno; con el tiempo aprendí que, si me sobre paso en la comida antes de bailar, suelo marearme y sentir ganas de vomitar, situación que siempre evité durante mis clases. Increíblemente, bajo tales circunstancias mi cuerpo rindió y respondió gratamente ante la necesidad de energía tan elevada que exigía estudiar Arte Danzario. Almorcé ensalada de frutas aproximadamente un mes entero, hasta que mi cuerpo no pudo más y me lo hizo saber de diversas formas, pues con el tiempo no solo empecé a cansarme de este menú, sino también de la sensación que presentaba después de comer, no se sentía como en un principio en que podía hacer cualquier actividad como saltar o correr, ya no me daba la energía para bailar y solía desconcentrarme en clases donde la memoria y la atención era fundamental.

Al finalizar ese mes entendí que existían mejores formas de cumplir, no solo con mis compromisos como estudiante, sino que también me debía a mí misma y a mi cuerpo mejorar mi alimentación considerablemente, pues a ese ritmo no llegaría a lograr los objetivos que correspondían a mi primer semestre.

3.5 Bailando al ritmo de la gastronomía italiana

A principios del año 2016 y con 19 años recién cumplidos, me encontraba cursando quinto semestre de mi carrera, para ese entonces yo ya me había enfocado en el PCAD como intérprete en danza contemporánea. En este año tuve la oportunidad de viajar a Europa junto con la Compañía de danza proyectiva Akaidaná⁴, debido a que fue invitada al festival internacional de danza *Mandorlo in Fiore* en la ciudad de Agrigento en Sicilia, Italia.

⁴ La Fundación Artística y Cultural Akaidaná, es una compañía de danza fundada por Omar Castañeda, se encuentra radicada en la ciudad de Bogotá y enfoca su trabajo en la dignificación de la danza y sus hacedores. Presenta piezas dancísticas basadas en la combinación de la danza tradicional colombiana junto con técnicas como el jazz y la danza clásica.

La compañía estaba conformada por 25 bailarines de todas las edades, desde los 18 hasta los 35 años. Muchos no tenían como profesión la danza, más bien desempeñaban trabajos como biólogos, maestros, contadores entre otras profesiones y su educación dancística era en mayor parte empírica.

Debido a la programación de este viaje, se inició un entrenamiento riguroso de 3 a 4 veces por semana en la Casona de la Danza de la ciudad de Bogotá. Dicho espacio cultural está destinado a la promoción, desarrollo y difusión de la danza en la capital colombiana. Durante estos ensayos trabajábamos el repertorio, conformado por las danzas más características y llamativas de Colombia, tales como la cumbia, el mapalé, el fandango y la tambora.

Tras 3 meses de arduo trabajo, llegó el esperado día del viaje. La travesía inició en el Aeropuerto Internacional El Dorado en la ciudad de Bogotá, donde tomaría el avión hacia la primera ciudad de escala, Frankfurt, Alemania. Desde allí, el viaje continuaría hacia Barcelona, España, para finalmente llegar a Italia. Recuerdo el momento en que me despedí de mi familia, el ambiente era de felicidad, pues yo era la primera de la familia en aventurarse en aquel continente; el último abrazo de despedida se lo di a mi madre, me abrazó como si jamás fuéramos a volvernos a ver, fue inevitable soltar lágrimas de amor en ese momento y reconfortarla con palabras de aliento. Al entrar al avión y sentarme en mi silla sentí un vacío en mi estómago y felizmente pensé en las nuevas experiencias que estaba a punto de empezar a vivir.

Llegar a la histórica ciudad de Roma, en Italia, fue un sueño hecho realidad. La felicidad que experimenté fue auténtica y a la vez consciente, entendí que mi amor por la danza había sido la ventana de oportunidad que me había permitido estar viviendo esa experiencia. Todo en esta ciudad era nuevo para mí: la arquitectura, los vehículos, pero lo que realmente me impactó en mi primer vistazo a Roma, fue la cultura de amor que sus habitantes sienten por su ciudad. La pulcritud y el orden que observé me dejaron asombrada y

fue en ese momento que me di cuenta de lo lejos que estaba de mi hogar. Sensación que rápidamente fue sustituida por la emoción de explorar y vivir plenamente todo lo que ese país tenía para ofrecer.

Tuvimos la oportunidad de visitar algunos de los lugares turísticos más emblemáticos de Roma, como la *Fontana di Trevi*, el Coliseo y la Ciudad del Vaticano. Después de dos días en la capital italiana, tomamos un autobús de dos pisos con destino a Agrigento, éste nos llevó a través de una de las carreteras más hermosas que haya visto en mi vida. Los paisajes que nos rodeaban parecían sacados de una película, lo que hizo que este viaje en autobús fuera una experiencia inolvidable. Sin embargo, lo que más me impresionó fue el momento en que cruzamos el mar en un ferri hasta llegar a Sicilia, más específicamente al pueblo de Agrigento. El paisaje que se abrió ante mis ojos fue más que inspirador, con la vista de la costa mediterránea y los bellos paisajes de la isla. Este tramo fue único.

Después de un día de viaje, llegamos a Agrigento, un pueblo antiguo y tranquilo, caracterizado por sus empinadas calles de roca, donde se observaba a más personas caminando que conduciendo vehículos, el ambiente era muy alegre debido a la preparación del festival. Al llegar al hotel, me percaté de la magnitud del evento al ver compañías de danza de diversos países hablando en sus respectivos idiomas, siendo el portugués de Brasil el único que logré reconocer.

Al día siguiente después de una noche de descanso nos levantamos temprano para desayunar, ya que teníamos planeado ensayar. Al entrar al comedor del hotel, nos encontramos con una mesa estilo buffet, esto generó en nosotros mucha emoción pues pensamos que el desayuno iba a ser algo de otro mundo. Sin embargo, al acercarnos pudimos ver que solamente había tostadas y café, por mi parte la primera comida del día incluía al menos fruta y huevos, así que, a partir de lo anteriormente mencionado, yo ya intuía cómo me sentiría esa mañana y los días siguientes, de mal genio y agotada por la poca comida.

Cada mañana durante el festival, a las 8 de la mañana, llevábamos a cabo los ensayos junto a la piscina del hotel, la cual permanecía cerrada debido a la temporada de invierno y a las bajas temperaturas que se experimentaban en la zona. La dinámica de los ensayos se organizaba en función de las coreografías que se iban a bailar ese día, pero en cada uno de ellos, escuchaba cómo mi estómago sonaba, manifestando así el hambre que sentía. En más de una ocasión mi director me encontró distraída y desmemoriada, pero jamás le comenté que era porque realmente sentía hambre. Sin no fuera por la emoción del festival, personalmente, no habría podido cumplir con el nivel de exigencia que requerían las coreografías en esas primeras horas de la mañana.

Durante el transcurso del festival, el almuerzo se convertía en uno de los momentos más esperados del día. Después de la intensa jornada de ensayos y actividades matutinas, regresábamos al hotel para disfrutar de un merecido descanso y saciar nuestro apetito. A pesar de que el tiempo era limitado, pues no teníamos ni siquiera la oportunidad de quitarnos el vestuario, siempre nos sorprendían con deliciosos platos de pasta, el cual es mi plato favorito.

Las diferentes opciones de preparación como carbonara, boloñesa y al pesto, nos permitían experimentar sabores nuevos y variados. La pasta era fresca y cocida a la perfección, lo que la hacía tener una textura ideal y exquisita. En cada mesa se encontraba una taza grande de queso parmesano, para realzar su sabor y aroma. El almuerzo se convirtió en un momento muy especial para mí, ya que me permitía disfrutar de mi comida favorita y reponer energías para seguir con las actividades del festival. A pesar de la rapidez con la que se debía consumir el alimento, la calidad de la pasta y la deliciosa combinación con el queso parmesano, hacían de esta la mejor comida del día. Vale la pena resaltar que este alimento me brindaba la energía necesaria para la tarde, ya no estaba tan distraída como en las horas de la mañana y al sentirme muy feliz y animada, siempre quise dar el 100%.

En cuanto a la hora de cenar, el plato que nos ofrecían por lo general era el mismo que nos brindaban a la hora de almorzar. Al principio me sentí muy complacida de poder comer pasta todo el tiempo, pero con el paso de los días mi cuerpo comenzó a sentir las consecuencias de una dieta poco equilibrada. La pasta, al ser un alimento rico en harina y bajo en proteínas, empezó a afectar no solamente lo pesada que me sentía al bailar, sino que también empezó a afectar mi digestión y a ralentizar mi metabolismo, lo que se tradujo en un aumento de peso especialmente en la zona abdominal. Aunque en un principio no le puse atención, con el pasar de los días fue inevitable darme cuenta de que mi cuerpo había cambiado un poco. Recuerdo en especial el momento en que me puse mi vestuario de danza mapalé al final del festival y no me sentí tan segura de mi apariencia como sí me sentía en un principio del viaje. Hasta el final del viaje tomé consciencia de que mi cuerpo no había recibido los nutrientes necesarios.

Este viaje a Italia no solo me permitió descubrir lugares, personas y vivencias nuevas, sino que también me enseñó el valor que tiene la comida y su diversidad. En Italia la comida no sólo es una necesidad fisiológica, sino que también tiene un gran significado social y cultural. La preparación y el consumo de la comida representa momentos de unión y de compartir en familia, que se traducen en tradiciones culinarias.

Es importante mencionar que la inclusión de nuevos alimentos en mi dieta repercutió en variedad de aspectos, por un lado, cuando consumí alimentos más ricos en nutrientes y vitaminas, como verduras o frutas, llegué a sentir mi cuerpo más energizado y tuve más resistencia a la hora de bailar. Además, mi piel estaba más radiante y en general me sentí más saludable. Por otro lado, cuando consumí alimentos con exceso de carbohidratos y harinas, sentí pesadez y lentitud en mi cuerpo, lo que afectaba mi capacidad para bailar con agilidad y precisión, también afectaron mi apariencia física.

Entendí que los alimentos tienen un impacto directo en nuestro cuerpo y es fundamental que los festivales de danza busquen asesoría nutricional, para así combinar de manera apropiada

la cultura culinaria que desean ofrecer a los extranjeros y el bienestar físico y nutritivo que requieren los bailarines para cumplir con los compromisos de un evento de este tipo.

3.6 La presión estética en la danza: un proceso de autoconocimiento

A lo largo de mi experiencia como estudiante del Proyecto Curricular Arte Danzario, uno de los momentos más significativos fue cuando en el año 2016 elegí la profundización por la cual quería enfocarme. Existían dos caminos académicos: dirección e interpretación. El segundo, a su vez, se dividía en varios géneros dancísticos como la danza tradicional, clásica, contemporánea y la danza teatro. Tomar una decisión no fue fácil, pues estaba en juego mi futuro profesional. Finalmente, después de un análisis exhaustivo, decidí que la danza contemporánea era la mejor opción para mí.

Tomé esta elección por varios motivos. Primero, me sentía plenamente identificada con la búsqueda del movimiento y con el pensamiento político y social que representa la danza contemporánea, además, mi segunda opción era danza clásica, pero nunca sentí que mi cuerpo encajara físicamente dentro de este género. Desde el primer encuentro que tuve con este género dancístico tan riguroso, me sentí maravillada por su estética y técnica, pero en las pocas materias que vi, solía sentirme insegura. Siempre he tenido un cuerpo de contextura gruesa, lo que hacía difícil ponerme el vestuario que requiere la técnica, como las mallas o las trusas. Además, trabajar en pareja me representaba una dificultad por miedo a que mi compañero no tuviera la fuerza para levantarme del suelo o efectuar los movimientos que se necesitaban.

A lo largo de la historia el mundo dancístico ha estado rodeado de paradigmas estéticos a la hora de practicar géneros como el clásico y el proyecto curricular siempre ha querido romper estos estereotipos. Sin embargo, como estudiante, a menudo me imponía estos estigmas a mí misma. El haber permitido que este pensamiento invadiera mi mente afectó mi carrera en varios aspectos. Aunque no escogí la danza clásica como mi profundización, entendía que, para mis compañeros, mis profesores y para mí misma, estar delgada era más llamativo y funcional.

Es necesario mencionar que ninguna persona durante mi proceso académico me dijo que yo era una chica pesada, pero cuando me dejaban de escoger como pareja de baile porque era más gruesa que ellos o cuando un maestro inconscientemente siempre utilizaba a la persona más delgada para dar ejemplos, era inevitable que no me preguntara si el problema estaba en mí.

Otra consecuencia de este pensamiento fue el cambio en mi alimentación. Dejé de lado los lácteos, el azúcar y las harinas. Mis meriendas se basaban en una bolsa pequeña de maní y un bocadillo (una barra de dulce a base de guayaba que se produce en Colombia), y para el almuerzo, pedía solo ensaladas, a veces cuando tenía dinero extra, les agregaba alguna proteína como pollo. Esta dieta autoimpuesta no era efectiva más allá de la delgadez física. Si bien bajé de peso, me fatigaba con mayor frecuencia y mi memoria no respondía como solía hacerlo.

En mi experiencia personal, recuerdo haber experimentado ciertas conductas poco saludables en relación con la alimentación y mi apariencia física días previos a presentaciones académicas, tales como clases abiertas o muestras de fin de semestre. En ocasiones, llegué a abstenerme de comer en los días anteriores para sentir que lucía mejor físicamente en el día de la presentación.

Recuerdo en particular, que esto me sucedió para una muestra de técnica piso, al final no logré ejecutar el repertorio de manera completa. En un punto cercano al final de la pieza dancística, tuve que salir abruptamente del escenario debido a mi cuerpo empezó a sentir mareo y visión borrosa, junto con fatiga extrema, lo cual me impidió cumplir mi deber no solo con mis compañeros y mi maestro en ese momento, sino también conmigo misma. Este incidente generó una gran carga emocional que hasta el día de hoy no he logrado olvidar, pues logré los objetivos a lo largo del semestre, pero al final no logré lo que esperaba.

3.7 El precio de ser porrista en Millonarios F.C.

En el año 2018, tuve el privilegio de presentar una audición con el fin de ingresar al grupo profesional de porristas de Millonarios Fútbol Club, uno de los equipos más importantes

no solo de la ciudad de Bogotá, sino de todo el territorio colombiano. Esta ocasión se presentó en un momento crucial para mi desarrollo profesional, puesto que la compañía de danza en la que me desempeñaba no me estaba proporcionando nuevos conocimientos o alguna experiencia dancística. En realidad, me sentía estancada. La posibilidad de hacer parte de un equipo tan importante no solo representaba una nueva oportunidad para mí y mi danza, sino que también reunía dos de mis pasiones más grandes: la danza y el fútbol.

Durante mi experiencia en la audición, se pusieron a prueba diversos aspectos como la apariencia física, la altura, el rostro y la manera en la que íbamos maquilladas y vestidas, también, diversas habilidades, entre las cuales destacaron la memoria coreográfica, la resistencia física y la flexibilidad. Gracias a las técnicas que he adquirido a lo largo de mi formación en danza, logré superar esta etapa de selección con éxito. Sin embargo, aunque tenía la certeza de que no podría continuar en la compañía de danza a largo plazo, mi deseo de evolucionar y explorar nuevos horizontes me impulsó a aceptar la oportunidad de formar parte del equipo con gran ilusión.

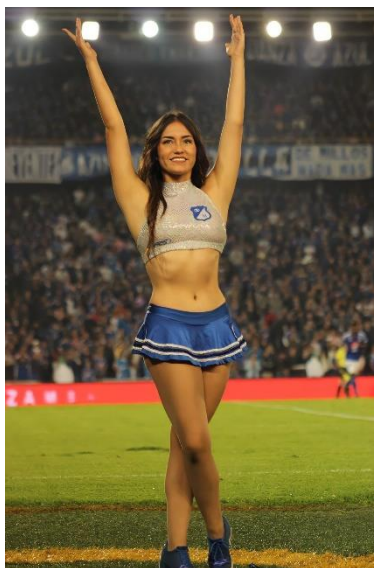
El equipo estaba compuesto por 25 jóvenes mujeres con edades comprendidas entre los 17 y los 27 años. Los ensayos tenían lugar los martes y jueves de 6 a 8 de la noche en el estadio de fútbol Nemesio Camacho el Campín, ubicado en la localidad de Teusaquillo en Bogotá. Al inicio de mi proceso, como era de esperar, tuve que integrar las últimas filas en las coreografías. No obstante, a medida que avanzaban los ensayos, pude demostrar algunas de mis habilidades como bailarina e incluso como coreógrafa, lo que me permitió aportar constantemente ideas al equipo. Esta contribución me hizo avanzar dentro del grupo, llegando finalmente a ocupar un lugar en la primera fila. Con el paso del tiempo me fui sintiendo cada vez más cómoda y orgullosa de mi proceso.

El día del primer partido de la Liga del Fútbol Profesional Colombiano había llegado y aunque, me sentía emocionada, también experimentaba nerviosismo ante la posibilidad de salir

a animar a miles de fanáticos por primera vez. Durante la formación de salida, tuve un encuentro desagradable con la directora del grupo debido a mi uniforme, el cual constaba de un short, una falda corta, un top y un chaleco de colores azul rey y blanco. Ella me hizo un comentario ofensivo respecto a mi aspecto físico, diciéndome que ella en los entrenamientos no me había visto bien y que mejor me acomodara la falda para que no me viera tan “gorda”, lo que me hizo sentir humillada y con la autoestima por el suelo. A pesar de que no pude responderle en ese momento, una de mis compañeras me alentó a ignorar sus comentarios y a hacer lo mejor posible en la cancha, asegurándome de que, de esta manera la directora me dejaría en paz.

Imagen 1.

Wendy Ruiz usando el uniforme de porrista Millonarios F.C año 2018



Nota. Foto tomada por Juan Carlos Leguizamón, en un partido de la Liga Profesional del Fútbol Colombiano, en la ciudad de Bogotá.

Inicialmente, me sentí destrozada y no tuve la intención de salir. Sin embargo, decidí seguir el consejo de mi compañera y demostrarle a la directora que yo merecía ocupar una de las posiciones principales en el grupo. Al finalizar la actuación supe que la directora no podría decirme nada respecto a mis habilidades escénicas, pues en verdad había puesto el alma para

que todo me saliera perfecto. Lastimosamente, el siguiente ensayo me dio un *ultimátum*, si no adelgazaba no podría continuar en el equipo.

Con el pasar de los días y debido a la insistencia de los comentarios por parte de la directora, decidí tomar medidas drásticas para cumplir con sus expectativas. Empecé a ejercitarme diariamente y me autoimpuse una dieta restrictiva basada en información que encontré en diferentes redes sociales. Mis hábitos alimenticios cambiaron por completo: dejé de consumir leche, reduje las porciones de harina y aumenté el consumo de proteínas y verduras. Además, evité todas las bebidas azucaradas y eliminé completamente los dulces de mi dieta. En la universidad, mis comidas se redujeron a maní, bocadillo y al almuerzo ensaladas o pechuga de pollo.

En un primer momento, me enfrente a diversos desafíos para mantener la disciplina en mi nuevo régimen alimenticio, debido a que con el pasar del tiempo el menú se tornó repetitivo y aburrido. Pero después de dos meses de disciplina empecé a notar cambios significativos en mi cuerpo y con ello un aumento en mi autoestima. No solo yo noté los cambios, sino que también las personas a mi alrededor. Me sentía satisfecha por lo que había logrado. Sin embargo, después de otras dos semanas, comencé a experimentar debilidad en mis actividades y a disminuir mi rendimiento en las clases de la universidad, también empecé a tener episodios en los que comía grandes cantidades de comida en un corto tiempo.

Al ser consciente de que estaba teniendo una mala relación con la comida decidí acudir a un profesional para que me ayudara con la creación de un plan de alimentación que fuera acorde a la cantidad de actividad física que realizaba, mi altura y también peso. Fue importante reconocer que la falta de energía se debía a una alimentación inadecuada y que necesitaba la orientación de un experto para seguir respondiendo con mis actividades laborales y profesionales.

3.8 Sobreviviendo al confinamiento

Como estudiante del Proyecto Curricular Arte Danzario, una de las mayores dificultades que enfrenté durante la pandemia del COVID-19⁵ en el año 2020, fue tener que ver las últimas materias de mi carrera de manera virtual debido a una medida de confinamiento impuesta por nuestro gobierno, lo que presentó dificultades en muchos aspectos.

Una de las mayores dificultades que enfrenté al tener que practicar danza en mí hogar fue la falta de un espacio adecuado. Esto debido a que yo vivo en un apartamento pequeño, que no cuenta con el suficiente espacio para realizar los movimientos amplios y complejos que requiere la danza contemporánea. Además, la falta de un entorno adecuado dificultó mi capacidad para mejorar mi técnica.

Otro obstáculo que tuve durante la pandemia y mí proceso académico fue la variedad de distracciones que suelen existir en un entorno familiar, como: voces, llamadas telefónicas, domicilios, entre otros. También los ruidos externos como bocinas de carros, ambulancias, personas vendiendo alimentos, entre otros, fueron muy incómodos a la hora de tener sesiones en las que el audio de un computador no tiene la mejor calidad o en los momentos en que el silencio era necesario. La escases de privacidad y las interrupciones constantes hicieron que fuera difícil mantenerme enfocada y a veces motivada durante las clases prácticas.

La falta de estructura en mi día a día también afectó mis conductas alimentarias. Esto me llevaba a comer en exceso o a no comer lo suficiente. Además, al tener tanto tiempo libre, era muy fácil caer ante la tentación de ingerir alimentos poco saludables. Llegué a sentirme cansada y sin energía, lo que hacía que mi danza fuera más difícil y menos efectiva. También noté que mi estado de ánimo y mi nivel de confianza se vieron afectados por el confinamiento y

⁵ COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-coV-2 que se detectó por primera vez en Wuhan, China, en diciembre de 2019. Se transmite principalmente a través de partículas respiratorias y contacto cercano con personas infectadas. Los síntomas comunes incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar, aunque también pueden presentarse síntomas fatales.

por una reciente ruptura amorosa. En más de una ocasión entré a mis clases desmotivada, debido a que me cuestionaba la efectividad de un proceso formativo en danza en medio de la virtualidad.

Para superar el estado físico y emocional en el que me encontraba inmersa, tomé medidas concretas. En primer lugar, decidí realizar ejercicio físico de manera regular, con la ayuda de un entrenador personal que me guiaba en este proceso de manera virtual, con una frecuencia de 3 veces por semana. Además, implementé el hábito de bañarme antes de mis clases matutinas, lo cual me permitió comenzar el día con una actitud más positiva y enfocada.

Así mismo, decidí reducir al mínimo la frecuencia con la que solicitaba comida a domicilio, y en su lugar, me fijé horarios específicos para alimentarme. De esta manera logré organizar mis días de una manera eficiente y productiva, lo cual tuvo un impacto significativo en mi bienestar emocional y físico.

4. CAPITULO II

4.1 De la experiencia a la teoría

4.1.1 El arte de alimentarse: ¿Cómo mi historia personal me llevó a explorar la alimentación en la danza?

A lo largo de mi vida, he llegado a sentirme altamente influenciada por mis conductas alimentarias. Factor que se logra evidenciar en mi relato y que denota que, desde mi infancia, empecé a desarrollar gustos personales y a relacionarlos con mis emociones, durante la adolescencia, me sentí impactada por mi contexto social y económico, y a medida que llegué a la adultez, experimenté los efectos de una vida atravesada por sabores, sensibilidades y ahora se sumaba el factor más importante, empezar el camino de la danza como profesión.

Esta curiosidad por la alimentación comenzó a surgir durante los últimos semestres de mi proceso en el PCAD. Empecé a reconocer la carencia de tiempo e información que teníamos durante las jornadas académicas, para aprender y desarrollar conductas alimentarias positivas,

no solo en mí misma, sino también en mis compañeros. Este aspecto también se hizo evidente para mí debido al contexto en el que me encontraba cuando inicié la investigación y en el que aún hoy en día me encuentro, como: mi apego a redes sociales, el acceso a la información por medios virtuales de comunicación y la participación en grupos donde era un tema reiterativo.

Un aspecto fundamental que influyó en mi interés por esta temática fue hacer memoria de mi recorrido por Arte Danzario y darme cuenta de las malas conductas alimentarias que llegué a tener a lo largo de los semestres, éstas empezaron a desarrollarse debido a situaciones específicas impuestas por la universidad y el proyecto curricular. Para entrar en contexto, ingresé a la carrera en el año 2014 y hasta el último semestre que fui presencialmente a la universidad, el PCAD se desarrolló en dos sedes diferentes.

La Facultad de Artes ASAB, ubicada en la carrera 13 con calle 14, en pleno centro de la ciudad de Bogotá, no cuenta con suficientes salones, por lo que fue necesario para la universidad arrendar un segundo espacio dedicado a Arte Danzario en el Centro de Servicios Culturales y Recreativos Nueva Santafé, ubicado en la carrera 5ta con calle 5ta. Según información proporcionada por la herramienta Google Maps⁶, la distancia entre estos dos lugares es de 2.7 Km, lo que supone un tiempo mínimo de 25 minutos caminando. Al tener clases en horarios seguidos y sin una hora de almuerzo establecida, muchas veces me vi obligada a alimentarme inadecuadamente para llegar a mis clases y cumplir con mis responsabilidades. En mi relato personal menciono: “Las clases se dictaban en diferentes sedes las cuales no eran cercanas entre sí, el recorrido entre estas tardaba aproximadamente 15 minutos caminando y teniendo en cuenta que las clases se daban en horarios seguidos, el tiempo de alimentación se reducía considerablemente” (Ver anexo B). A partir de esto mi carrera se desarrolló bajo esta dinámica, en donde diariamente me presionaba para llegar a cada clase,

⁶ Google Maps es un servicio de mapas en línea desarrollado por Google. Proporciona información geográfica detallada, imágenes satelitales y direcciones para desplazarse en automóvil, transporte público, bicicleta o a pie.

siempre con la motivación y deseo de aprender, pero dejando a un lado una correcta alimentación.

En segundo lugar, a medida que avanzaba en la carrera el aspecto estético fue tomando relevancia en mi vida y como consecuencia de esto, mi peso y la alimentación fueron ocupando un lugar primordial en mi mente. Esto debido a que los bailarines nos vemos fuertemente estigmatizados por nuestra apariencia física. Llegué a sentirme insegura a la hora de tomar materias del área de danza clásica, pues sentía que mi cuerpo no era el apropiado para el género de danza y tampoco me sentía cómoda siendo una de las mujeres de contextura más ancha de la clase, en un aparte de mi relato *La Presión Estética en la Danza: Un proceso de Autoconocimiento* menciono: "pero cuando me dejaban de escoger como pareja de baile porque era más gruesa que ellos o cuando un maestro inconscientemente siempre utilizaba a la persona más delgada para dar ejemplos, era inevitable que no me preguntara si el problema estaba en mí." (Ver anexo B).

4.1.2 La relación entre mis conductas alimentarias y mi práctica en la danza.

Pasaron años para que me diera cuenta de las repercusiones que tenía la alimentación en mi cuerpo a la hora de bailar en mis clases prácticas. Además, en un género como la danza contemporánea donde el cuerpo se mueve de maneras infinitas, es indispensable encontrar el equilibrio corporal y mental para llegar a entender y apropiarse de las diferentes técnicas que inundan este género dancístico.

Al principio como en todo proceso de aprendizaje, mis conductas alimentarias me eran indiferentes, comer en mi día a día hacía parte de una rutina de supervivencia. Jamás vi este acto como algo fundamental para mis emociones y tampoco para mi danza, más bien, era una forma de obtener la energía que necesitaba para mi día a día. Pero durante el desarrollo de mi investigación, he tenido la oportunidad de recordar y plasmar situaciones que me llevaron a comprender cómo actuaba de manera inconsciente en pro de mis sensaciones al bailar. Un

ejemplo de ello se encuentra en el siguiente fragmento, donde describo la manera en que yo me sentía cómoda a la hora de entrar a clases: "Comer ensalada me daba el placer de sentirme satisfecha, pero jamás hasta el punto de experimentar pesadez. Desde joven entendí que no puedo rendir completamente al hacer actividad física, si mi cuerpo se siente lleno; con el tiempo aprendí que, si me sobre-paso en la comida antes de bailar, suelo marearme y sentir ganas de vomitar, situación que siempre evite durante mis clases" (Ver anexo B).

Según mi experiencia, nuestro cuerpo siempre encuentra la manera de hablarnos y de hacernos saber cómo se siente más cómodo a la hora de bailar. Si bien es cierto que en un punto de mi carrera decidí comer de manera precaria para evitar sensaciones incómodas, y de esta forma sentir que podía moverme más ágilmente. También es importante mencionar que con el tiempo estas conductas terminaron en fracaso, como lo señalo en mi relato "tuve que salir abruptamente del escenario debido a una completa falta de aire, lo cual me impidió cumplir mi deber no solo con mis compañeros y mi maestro en ese momento, sino también conmigo misma" (Ver anexo B), donde hablo de cómo al negarme a comer lo suficiente días antes de la muestra de la técnica piso, no pude completar la presentación por falta de resistencia física y energía. Demostrando así que es fundamental contar con la energía que nos brinda una buena alimentación a la hora de bailar estas técnicas y no solo pensar en que el espíritu o el positivismo te va a llevar a lograr los objetivos, cosa que pensé hasta que me sucedió.

Desde mi experiencia y perspectiva, considero que resulta esencial para la comunidad artística de la danza profundizar en el bienestar integral de los bailarines, especialmente en lo que respecta a su alimentación. Una alimentación adecuada nos puede llevar a un correcto desarrollo de la actividad física y hasta la prevención de lesiones, asunto en el que nos embarcaremos más adelante. El estudio y análisis de este aspecto deben ser considerados prioritarios en la formación dancística.

4.2 Conductas alimentarias en danza: una perspectiva integral

Como estudiante de la carrera de danza profesional Arte Danzario, me he embarcado en la travesía de determinar los efectos de las conductas alimentarias en los procesos formativos propios y de los estudiantes del PCAD. A continuación, buscaré integrar la información obtenida a partir de mi relato personal, las entrevistas realizadas a mis compañeros y las teorías y conceptos analizados durante la investigación. Al considerar diferentes perspectivas y fuentes de información, pretendo obtener una visión más integral del tema.

4.2.1 Más allá del plato: ¿Cómo las conductas alimentarias afectan la formación propia y de los estudiantes de Arte Danzario?

La formación de los estudiantes de Arte Danzario se encuentra ligada a diferentes aspectos de su vida entre esos la relación con sus conductas alimentarias. Estas conductas desempeñan un papel crucial en el desarrollo físico, emocional y artístico de los bailarines. Comprender cómo esas conductas afectan el proceso formativo es fundamental para promover una práctica saludable y sostenible en el campo de la danza. Explorar las siguientes categorías de investigación proporcionará una visión más completa y holística de esta temática.

4.2.1.1 Conductas alimentarias y el cuerpo estético del bailarín.

En el ámbito de la danza, el cuerpo del bailarín adquiere un significado especial como herramienta de expresión artística. La relación entre las conductas alimentarias y el cuerpo estético se vuelve en muchos casos fundamental en la formación del bailarín, debido a que la búsqueda y el mantenimiento de un ideal específico son aspectos intrínsecos de esta disciplina. Muchas veces la carrera artística de los artistas danzarios puede llegar a verse empañada por las dudas e interrogantes constantes que se generan a partir de este tema, Cosette Rodríguez, Ligia Marcos, Maribel Caballero (2014). En esta categoría de investigación, “Alimentación y cuerpo estético del bailarín”, me enfoco en comprender la relación entre las conductas alimentarias y la percepción y construcción del cuerpo en el contexto dancístico.

Vale la pena resaltar que un factor importante al hablar de estética en la danza es el género de quien la práctica. Ana García Dantas (2014) menciona que el género femenino ha estado a lo largo de los años bajo un manto de objetivación donde en su mayoría somos tratadas solo como cuerpo. También menciona que esto no es diferente en las bailarinas, sino que es más notable y recurrente, llevándolas así a poder desarrollar en mayor medida conductas alimentarias negativas y hasta TCA (Trastornos de conductas alimentarias). Según la autora las bailarinas a pesar de tener un peso ideal se ven así mismas lejos de la imagen corporal que quisieran tener.

Apoyando la teoría anterior, durante las entrevistas realizadas a mis compañeros, pude observar que ninguno de los varones hizo referencia a experiencias relacionadas con la alimentación y su imagen corporal por su paso en el PCAD. No obstante, una de las estudiantes, a la que llamaremos Camila, me compartió que llegó a sentirse incómoda con su apariencia física, me relató cómo al ingresar a Arte Danzario, notó de inmediato gran delgadez en los cuerpos de los estudiantes de danza. Ella mencionó: "me acuerdo que cuando estaba más, cuando estaba gordita pues me decían como: "¡Ay! No, pero es que ¿Tú no eres bailarina? Y pues te ves cómo, como si no lo fueras" (Ver anexo C). A partir de esta experiencia decidió autoimponerse dietas restrictivas, donde intentaba llevar una alimentación a base de atún, granola y yogurt griego, entre otras cosas. Alimentos que según ella no sentía le aportaban a su bienestar.

El segundo factor y uno de lo que compone el argumento más fuerte en práctica y teoría a la hora de hablar de la relación entre las conductas alimentarias y la estética de los bailarines, es el género dancístico que se decide practicar. Cosette Rodríguez, Ligia Marcos y Maribel Caballero nos mencionan en su escrito "La Nutrición en el Ballet: Un Acto Olvidado" del año 2009, que en la danza clásica el criterio estético se basa en figuras delgadas y lineales, por lo tanto, las autoras hacen énfasis en que las bailarinas de ballet conforman una comunidad vulnerable a la hora de desarrollar conductas alimentarias negativas buscando este cuerpo deseado. Esto da mayor sentido a mi experiencia personal, pues en un punto de la trayectoria en la universidad,

decidí dejar de ver materias de este género debido a que no me sentía cómoda con el ideal estético, en mi escrito menciono: "mi segunda opción era danza clásica, pero nunca sentí que mi cuerpo encajara físicamente dentro de este género." (Ver anexo B). Este tipo de pensamientos puede llevar al artista a desarrollar dietas patológicas o autoimponerse conductas alimentarias insuficientes que con el tiempo pueden transformarse a TCA, Ana García Dantas (2014).

4.2.1.2 Conductas alimentarias, rendimiento y bienestar físico del bailarín.

La danza es una disciplina que exige una combinación integral de habilidades técnicas, condición física y expresión artística. Es decir, el cuerpo del bailarín se convierte en la herramienta fundamental de su quehacer. Es por esto por lo que la relación entre las conductas alimentarias y el rendimiento físico adquiere gran importancia en la formación y el desarrollo del bailarín.

Cuando ingresé al PCAD, enfrenté cambios significativos en mi vida, tanto en el ámbito profesional, como social y artístico. Sin embargo, uno de los aspectos más relevantes que identifiqué en mi experiencia, fue darme cuenta de que la alimentación no era un factor importante en mi vida. Según Santiago, nombre que le pondremos a uno de mis compañeros entrevistados, compartió la misma sensación al ingresar a la carrera, menciona que a lo largo de su vida él consideró la alimentación como la acción de sentirse satisfecho por medio de la ingesta de alimentos y que cuando ingresó al mundo de la danza, tampoco le interesó poner atención a este tema en lo absoluto. Como nos lo cuenta en sus palabras: "¡No! No, nunca estuve pendiente de eso, ni siquiera cuando... cuando empecé a bailar, tampoco empecé a ser consciente de eso, yo... lo que me importaba era comer (Suelta carcajada) lo que hay y coma, sentirse lleno y ya..." (Ver anexo D). Lo cual nos indica en primer lugar que quienes ingresamos a Arte Danzario llegamos en su mayoría sin conciencia alguna de este factor.

Vale la pena mencionar que analizando la información que mis compañeros me dieron, pude darme cuenta de que con el paso del tiempo algunos de ellos desarrollaron conductas

alimentarias propias en base a sus necesidades artísticas, aclarando que en muchos casos no eran necesariamente saludables. Juan uno de los participantes masculinos, mencionó que no le gustaba hacer clase con el estómago lleno, razón por la cual le parecía fundamental tener tiempo extra a la hora de almorzar. Él expresó: "...hágale rápido más bien porque ya tiene que eh... reposar un poquito si va a empezar clase de... de moderno, porque se va a tirar al suelo, porque va a estar ahí saltando y no aguantaba tomar las clases lleno; pero se habla de lleno, no de nutrido..." (Ver anexo E). También mencionó que adquirió una conducta alimentaria peculiar, debido a que estudiaba cerca de una panadería. A pesar de tener jornadas de 8 horas, donde la mayoría de las clases que veía eran de ballet, visitaba este lugar en diferentes momentos del día para comer "mil en pan con gaseosa". En la actualidad él comprende que no era la mejor opción, pero consideraba que al ser barato y cerca era su mejor opción.

La falta de información y de atención en este aspecto muchas veces nos llevaron a cometer errores en nuestras elecciones alimenticias y así mismo a pasar por situaciones difíciles dentro de nuestro proceso formativo. En cuanto a mi experiencia, puedo describir un hecho que narré en mi relato personal, en él, hago memoria de cómo casi me desmayo en una muestra de la materia Piso. Esto como resultado de haberme autoimpuesto una dieta restrictiva días antes de la presentación, no solo logró afectarme físicamente sino también emocionalmente.

De hecho, algunos de los entrevistados destacaron que la falta de una alimentación adecuada los llegó a conducir a un agotamiento extremo y hasta a sentir síntomas de desmayo, como me lo relató mi compañera Claudia. Ella comentó en su entrevista que su madre en alguna ocasión la recogió a la universidad debido a que sentía que en cualquier momento podría desmayarse, notó que su hija no se estaba alimentando como debía para su diario vivir siendo parte del PCAD. Es interesante señalar que, a pesar de los esfuerzos de la madre por enviarle alimentos, estos en su mayoría eran paquetes de frituras. Según Cosette Rodríguez, Ligia Marcos y Maribel Caballero (2009) este tipo de respuestas corporales son normales puesto que los bailarines debemos tener unas conductas alimentarias adecuadas que respondan de manera

plena a las exigencias físicas que tenemos diariamente. También denotan que la cantidad y calidad de alimento que debe consumir un artista danzario depende de las necesidades energéticas del mismo, de no ser así estas conductas podrían llegar a atentar contra la salud.

Durante la investigación, llegué a constatar que todos los entrevistados compartieron la misma percepción en cuanto a la importancia de adoptar conductas alimentarias específicas por su paso en Arte Danzario. Se hizo evidente que obtener la energía necesaria para enfrentar las exigentes jornadas académicas, era crucial para su buen desempeño. Por su parte Claudia con pequeños comportamientos como comerse un bocadillo en vez de las frituras, empezó a sentirse mucho mejor durante sus jornadas académicas, un acto que realizó por muchos años de manera consiente. Con el pasar del tiempo Santiago también pudo atender las necesidades de su cuerpo de manera positiva, puesto que empezó a hacer parte del apoyo alimentario que ofrecía la universidad, esto hizo que mejorara su rendimiento al bailar, menciona: "... digamos que... que el hecho de... de... de tener la seguridad del alimento en la universidad, ya me permitía como rendir más en las clases, porque cuando pues... no podía comer nada en la universidad pues... entraba a la clase y ya estaba con el veinte por ciento de batería..." (Ver anexo D).

4.2.1.3 Conductas alimentarias y emociones en el bailarín.

La relación entre la alimentación y las emociones de los bailarines es un tema de gran importancia en el ámbito de la danza. La manera en que se alimentan puede influir en su bienestar emocional, lo cual a su vez impacta su rendimiento y desarrollo artístico. Según Ana Palomino (2020) las emociones juegan un papel fundamental en la elección, cantidad y calidad a la hora de comer.

Otro factor complementario al que vale la pena referirse, es la percepción que se adquiere de la alimentación desde la infancia. Durante los primeros años de vida y hasta llegar a la etapa de la universidad, se desarrollan una serie de preferencias y relaciones emocionales por algunos alimentos. Estas etapas que suelen estar marcadas por la presencia de familiares, esto genera

asociaciones entre los alimentos y emociones con respecto a ellos. En mi relato personal hablo de un momento importante para mí desarrollo alimenticio, menciono: "Con cada cucharada que comía sentía el amor que mi abuela había puesto a la hora de hacerla." (Ver anexo B). A partir de este generé un lazo emocional con los postres dulces debido a que me recuerdan a mi abuela.

Durante esta investigación los entrevistados relacionaron también la alimentación en gran medida con familiares importantes como su mamá. Camila cuenta que el acto de cocinar le recordaba a su madre, pues fue ella quien la acompañó en este proceso. Al igual que Juan pues él menciona: "...también ella me pedía... como ayúdeme con esto y uno iba aprendiendo entre conversaciones y práctica con la mamá" (Ver anexo E). Por su parte Santiago menciona que un plato que siempre le recuerda a su abuelo es la rellena en pescuezo de gallina, debido a que él se lo preparaba desde que era un niño. Sin duda en variedad de ocasiones la alimentación se les presentaba como un camino de memorias y emociones por sus familiares.

En la mayoría de los casos la ingesta de alimentos es proporcional al estado emocional, por ejemplo, las emociones negativas como: ira, frustración, soledad, tristeza, entre otras, hacen que el cuerpo necesite aumentar la ingesta de alimentos, Ana Palomino (2020).

Camila corrobora esta información puesto que sufrió acoso en la compañía de danza en la que estaba, por parte de su director debido a su peso, y esto la llevo a tener problemas alimenticios, en su entrevista dijo: "yo siempre había asimilado como cuando uno está triste pues... deja de comer ¿No? Y a mí me pasó todo lo contrario, o sea yo empecé a estar triste y me empezó la ansiedad" (Ver anexo C)

También la investigación reveló que los 4 participantes coincidieron en que la falta de alimento les generaba un estado de ánimo desfavorable, con sentimientos de enojo o estrés. Claudia me contó cómo se sentía al respecto: "cuando no se les da la posibilidad de que coman bien o coman a tiempo, pues por eso es por lo que comienzan como los malestares y los malos ánimos entre la gente, entonces, sí claro, yo creo que la comida es super fundamental en ese

sentido del ánimo" (Ver anexo F). Santiago también dice: "Yo, cuando no como, no soporto absolutamente nada (Se ríe) empezando por ahí, o sea como que me irrita todo, estoy de mal genio, me dicen... medio me dicen algo y exploto ¿Sí? como que... no... o sea el no comer me... me... me desordena absolutamente todo y no... anímicamente me desestabiliza completamente..." (Ver anexo D). Demostrando que existe una relación directa entre el estado anímico y las conductas alimentarias.

Me resultó sumamente interesante observar cómo Juan concebía la hora de la alimentación como un momento propicio para compartir con los demás, reconociendo el valor afectivo que esta actividad tiene en su vida. Expresa que, al estar solo, le da menos valor a esta actividad, como menciona: "...le tengo menos valor cuando como solo..." (Ver anexo E). Demostrando así, el valor agregado que tienen las conductas alimentarias positivas.

4.2.1.4 Conductas alimentarias y contexto del bailarín.

La alimentación es un aspecto fundamental en la vida de las personas, pero cobra especial importancia en el caso de los bailarines. La naturaleza de nuestro trabajo y nuestro entorno y contexto, tanto personal como profesional, también influye en nuestras conductas alimentarias, Cosette Rodríguez, Ligia Marcos, Maribel Caballero (2009). Es por eso que resulta relevante analizar la relación entre estos dos factores en la vida de los estudiantes del PCAD.

En esta oportunidad, me centraré en aspectos fundamentales que surgieron a partir de la investigación en relación con el contexto y la alimentación. Es importante profundizar en esta temática debido a que el contexto en el que vivimos juega un papel significativo en nuestras elecciones alimenticias. Lamentablemente, lo que comemos no siempre es una decisión basada en nuestras verdaderas necesidades, sino que está influenciado por factores sociales, culturales y educativos. En muchas ocasiones, nuestras conductas alimentarias no están impulsadas por la verdadera sensación de hambre. A menudo, seguimos patrones establecidos por la sociedad, como consumir tres comidas al día, independientemente de nuestras necesidades individuales.

Esto puede conducir a una desconexión con nuestras señales internas de hambre y saciedad, llevándonos a comer por inercia o en respuesta a estímulos externos, como el horario establecido o las prácticas sociales.

Por otro lado, también es esencial considerar cómo el contexto influye en nuestras preferencias alimentarias desde una edad temprana. La influencia del entorno social y familiar durante la niñez puede dejar una huella duradera en nuestras elecciones alimenticias en la vida adulta. En este punto pude conocer de donde provenía cada uno, cómo era su calidad de vida y qué tipo de alimentación tenía, pues en algún momento de mi vida mi entorno social también llegó a definir mis conductas alimentarias como lo escribo en el siguiente fragmento: "no solamente compraba alimentos poco nutritivos, sino que también lo hacía por demostrarles a ellas que yo encajaba perfectamente en su círculo social y económico." (Ver anexo B)

Al escuchar sus historias y llegar a conocerlos más a fondo. Santiago tuvo una de las historias de vida que más me impresionó, en un momento mencionó: "una parte de mi vida la viví en el campo, entonces pues tenía cercanía, acceso a alimentos como la leche recién ordeñada la vaca, eh... que si queríamos no sé, por ejemplo, eh... almorzar gallina, entonces, pues se sacrificaba la gallina y... y se consumía era de una ahí" (Ver anexo D). También me contó cómo desde los 6 años ya cocinaba y veía por la casa junto a su hermano, solían tenerle listo a sus padres el almuerzo, independencia que perduro en él hasta la adultez. En la universidad, Santiago llegó a ver reflejado su contexto económico y social a la hora de almorzar, narró en su entrevista: "había momentos en los que solo a la universidad, solo tenía para llevar arroz, entonces, llevaba arroz y con las moneditas que me sobraban del transporte y eso, por ahí a un señor que cruzaba vendiendo aguacaticos a quinientos pesos, de eso chiquitos le compraba unos dos, tres aguacates" (Ver anexo D). Más adelante el hizo la solicitud del apoyo alimentario que ofrece la universidad y de esta manera pudo mejorar en gran porcentaje su alimentación y así mismo su rendimiento en la carrera.

El segundo aspecto que salió a relucir con las entrevistas y con el que todos mis colegas concordaron fue en la dificultad que se tenía a la hora de almorzar siendo parte del PCAD. Esto debido a que la estructura de las clases no solo era muy exigente, sino que también no había un espacio del día determinado para alimentarse, ya que las clases se veían de corrido y el tiempo no alcanzaba para cambiar de sede. Ana García Dantas (2014) menciona que en la actualidad la carga electiva de las escuelas de danza se asocia con una gran demanda de tiempo para bailar, lo cual representa un factor de riesgo para las conductas alimentarias de sus estudiantes. En concordancia con lo anterior Claudia una de mis compañeras entrevistadas menciona en un fragmento: "por toda la cuestión del tiempo y del estrés y de andar de un lado para otro corriendo, entonces, en muchos casos casi yo ni me alcanzaba a comer todo el almuerzo ahí de la coca⁷, si no, pues de los paquetes y así como de salir de rapidez..." (Ver anexo F) Anteriormente pudimos notar que ella se alimentó con frituras hasta que tuvo un episodio donde casi se desmaya.

Con respecto a Juan, él no le prestaba atención a los alimentos que ingería a la hora del almuerzo, puesto que para él lo realmente importante era desplazarse a la siguiente clase y también haber tenido un tiempo prudente antes de empezar a bailar para no sentirse mal. Idea que llega a evidenciar en sus palabras: "¿Qué se almuerza? Eso pasaba a un segundo plano, se necesitaba comer porque mi preocupación era: "Tengo que ir ya a esta clase, tengo que comer rápido para poder estar dispuesto para la siguiente clase que tuviera" (Ver anexo E). Santiago y Lina también mencionaron lo difícil que fue para ellos el tema y dentro de mi relato también confirmo que la carga académica era bastante pesada lo cual no me permitía almorzar.

El último aspecto de esta investigación sobre las conductas alimentarias y su contexto lo constituye la relación que se da entre el bailarín y las personas que lo rodean, ya sean familiares, profesores, etc. Respecto a las familias, promueven dentro de sus hogares o espacios

⁷ Manera coloquial en Colombia de decirle al recipiente en el que se almacena el almuerzo.

familiares conductas muchas veces negativas, esto debido a la desinformación que existe sobre las necesidades nutricionales de los artistas danzarios, Cosette Rodríguez, Ligia Marcos, Maribel Caballero (2009). Juan por medio de la entrevista nos reveló que su mamá confundía una buena alimentación con simplemente buscar que él se sintiera lleno después de comer.

A veces los estudiantes caen en conductas alimentarias desfavorables por sentir a los maestros como una fuente de presión indirecta, en cuanto a su estado físico o estético. En base a mi experiencia puedo confirmar la anterior información pues en variedad de ocasiones me vi afectada por la poca atención que se me prestaba en comparación con alumnos con cuerpos más esbeltos. Experiencia que me alejó del género clásico. Ana García Dantas (2014) menciona cómo los maestros pueden ser un factor contundente a la hora de influenciar en las conductas alimentarias de los bailarines, debido a que suelen dar los papeles importantes a las personas más delgadas, algunos pueden llegar a infravalorar la salud por encima de la apariencia entre otras conductas.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

A través de este proceso investigativo se ha podido determinar que los efectos de las conductas alimentarias a nivel físico y emocional propios y de algunos estudiantes del PCAD durante su proceso formativo en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, varían en función de diversos factores que arrojan luz sobre la compleja relación entre las conductas alimentarias y el bienestar de los bailarines es por esto que a continuación se presentarán las conclusiones respectivas de la investigación:

- 1) Al redactar mi relato personal, pude entender mi interés por la alimentación a lo largo de mi vida, y cómo estas experiencias impactaron mi bienestar físico y emocional, especialmente durante mi proceso como estudiante del PCAD, al aplicar la técnica de narrativa autobiográfica. La investigación reveló que las conductas alimentarias que desarrollé, además de haberse gestado desde temprana edad, también resultaron ser actos consientes influidos por factores sociales y culturales.
- 2) Al examinar las conductas alimentarias de cuatro estudiantes del Proyecto Curricular Arte Danzario a través de entrevistas semiestructuradas, logré establecer una plataforma idónea para que mis compañeros compartieran sus opiniones y experiencias relacionadas con sus conductas alimentarias en detalle. Además, al transcribir las entrevistas, obtuve un instrumento valioso para complementar el análisis de la investigación. Como resultado, concluyo que entre los estudiantes entrevistados existe una variedad de patrones y percepciones diferentes en relación a su alimentación a lo largo de su proceso formativo en la universidad, lo que denota la diversidad de experiencias relacionadas con la alimentación durante la carrera de Arte Danzario.
- 3) Al analizar la información obtenida de mi relato personal, las entrevistas con los estudiantes y la teoría existente sobre la temática de investigación. Se empleo la técnica de análisis de

contenido la cual arrojo como resultado cuatro categorías que serán descritas a continuación:

- a) La relación entre las conductas alimentarias y el cuerpo estético del bailarín es un tema de gran relevancia. Los estándares asociados a la danza pueden llegar a generar en los bailarines una presión constante, especialmente en el género femenino; esto debido a la búsqueda constante de una figura delgada acorde con los criterios estéticos de la disciplina. Esta presión puede llevar a la adopción de conductas alimentarias restrictivas e incluso a la aparición de TCA. Además, el género dancístico practicado también influye en la percepción del cuerpo, siendo la danza clásica especialmente vulnerable a la promoción de figuras delgadas y lineales.
- b) La relación entre el rendimiento, el bienestar físico y las conductas alimentarias en el proceso formativo de los bailarines dentro del PCAD es de suma importancia. La falta de conocimientos en el tema influye directamente el bienestar físico y el rendimiento técnico en la práctica de la danza dentro del proyecto curricular, llegando a producir agotamiento extremo y desmayos entre otros. Sin embargo, con tiempo y conocimiento, los bailarines pueden aprender a hacer de sus conductas alimentarias un acto más consciente y de esta forma llegar a suplir sus necesidades.
- c) Es posible evidenciar la estrecha relación entre la alimentación y las emociones de los bailarines. Las múltiples experiencias emocionales asociadas a la alimentación desde la infancia y los vínculos con familiares importantes generan asociaciones afectivas con ciertos alimentos. Así mismo se observa que las emociones negativas pueden influir en la ingesta de alimentos, llevando a conductas alimentarias desfavorables. La falta de una nutrición adecuada se relaciona con estados de ánimo negativos, como irritabilidad y estrés. Por otro lado, se destaca la importancia de compartir la hora de la comida como un momento donde se pueden llegar a fortalecer las relaciones sociales y emocionales.

- d) La investigación ha revelado que el contexto personal y profesional de los bailarines influye en sus conductas alimentarias, Las experiencias de la infancia y el entorno socioeconómico pueden afectar las preferencias y hábitos alimenticios. Además, la carga académica y la falta de tiempo durante las clases dificultan el adecuado consumo de alimentos. Así mismo, se observa que las presiones estéticas y la influencia de los maestros puede afectar estas conductas.

Para promover un ambiente aún más saludable y propicio para los bailarines en el Proyecto Curricular Arte Danzario, se recomienda a la universidad las siguientes estrategias:

- En primer lugar, se recomienda a la Universidad Distrital Francisco José de Caldas implementar un estudio nutricional con el propósito de proporcionar un apoyo alimentario acorde a cada uno de sus programas académicos. De esta manera, los estudiantes podrán mantener una alimentación saludable y asegurar la obtención de los nutrientes y la energía necesaria para un rendimiento óptimo en sus procesos formativos.
- Llevar a cabo actividades de sensibilización y educación entre las conductas nutricionales y el cuerpo estético del bailarín. Esto puede incluir talleres, charlas o material educativo que aborde los elevados estándares estéticos en el mundo de la danza y los posibles riesgos a adquirir conductas alimentarias negativas. Así mismo, se hace necesario proporcionar a la comunidad danzaría información respecto a una nutrición balanceada y saludable que satisfaga las necesidades energéticas del bailarín.
- Se aconseja contar con apoyo psicológico especializado en trastornos de la conducta alimentaria, disponible para brindar no solo orientación sino apoyo emocional y herramientas de ayuda a los bailarines que lo requieran.
- Considerar la planificación de horarios y tiempos de alimentación adecuados para los estudiantes, lo cual permita disfrutar de manera adecuada y suficiente los alimentos sin sentirse apresurados o interrumpidos en su práctica.

- Continuar investigando y actualizando los conocimientos en este ámbito. Mantenerse al tanto de las últimas investigaciones, de esta manera se podrán adaptar y mejorar constantemente las estrategias y abordajes relacionados con las conductas alimentarias y sus efectos en el proceso formativo de los estudiantes. Al implementar estas recomendaciones, el Proyecto Curricular Arte Danzario podrá ofrecer un enfoque integral que promueva la salud, el bienestar y el desarrollo óptimo de los bailarines, asegurando aún más una formación de calidad en el campo de la danza colombiano.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Arcelus, J., Witcomb, G. L., & Mitchell, A. (2014). Prevalence of eating disorders amongst dancers: A systematic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, 22(2), 92-101
- Berman, M. I., Morton, S. M., Hegel, M. T., & Baker, J. H. (2017). Eating behaviors and mood in state college female athletes. *Eating Behaviors*, 27, 14-18.
- Blundell, J. E., Gibbons, C., & Caudwell, P. (2012). Appetite control and energy balance: impact of exercise. *Obesity Reviews*, 13(Suppl 1), 75-82
- D'Souza, Egan, S. J. (2016). Perfectionism, fear of failure, and eating disorders in dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 20(2), 53-59.
- Foster, S. L. (2015). *Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance*. Routledge
- Garafola, L. (2006). *The history of ballet*. New York, NY: Routledge.
- García Dantas, A. (2014). Factores que influyen en la satisfacción corporal del alumnado de conservatorios de danza.
- García, R. (2016). Metodologías de enseñanza en danza: una revisión teórica. *Revista de Investigación en Danza*, 7(1), 15-26.
- Google. (2021). Maps. <https://www.google.com/maps/about/>
- Gómez, L. (2021). El proceso formativo: una construcción social. *Revista de Investigación Académica*, 3(1), 1-12.
- Guerra, A. (2015). Proceso formativo en danza: una revisión teórica. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(3), 94-105.
- Jowitt, D (2021). *Dance as a Way of Knowing*. University Press of Florida
- Knust, A. (2020). *The Art of Dance: A Comprehensive Guide*. Routledge, 14.
- Marcos, C. M. R., Plasencia, L. M. M., & Riverí, M. C. (2009). La nutrición en el ballet: un acto olvidado. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 19(1), 12.

- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Wolters Kluwer Health..
- Mertens, F., & Korthagen, F. (2020). El proceso formativo: conceptos, modelos y práctica. *Revista de Educación*, 3(2), 1-15
- Morales, L. (2013). La formación del bailarín: un enfoque multidisciplinario. *Revista de Danza*, 2(1), 25-35.
- Nattiv, A., & Loucks, (1998). Medical aspects of female sports participation. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 10(5), 307-318.
- Nettle, B. (2014). *Dance and the Body in Western Theatre: 1948 to the Present*. Palgrave Macmillan.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). COVID-19.
<https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2022-DON281>
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291.
- Santos, A. & Solano, R. (2018). Elementos y dimensiones del proceso formativo en danza. *Revista de Investigación Académica*, 35, 1-12.
- UNESCO (2021). Dance. <https://ich.unesco.org/en/dance-01538>
- Thompson, R. Thompson, J. K. (1997). Body dissatisfaction and eating disorders among ballet dancers: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 17(1), 19-41
- Valverde, J. (2019). La influencia del contexto social y cultural en el proceso formativo. *Revista de Pedagogía*, 4(1), 1-10.
- Wiley (2021). The difference between interpretive and choreographic dance.
<https://www.wiley.com/network/professionals/blog/the-difference-between-interpretive-and-choreographic-dance>

ANEXOS DE LA MONOGRAFÍA:

**DANZA Y ALIMENTACIÓN, EXPERIENCIAS FORMATIVAS EN EL PROYECTO
CURRICULAR ARTE DANZARIO**

Wendy Paola Ruiz Valencia

Código: 20141102014

Monografía

Docente director: John Mario Cárdenas Garzón

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Facultad de Artes ASAB

Proyecto Curricular Arte Danzario,

08 de octubre de 2023

7. ANEXOS

ANEXO A. Modelo de entrevista semiestructurada para los estudiantes.

- 1) ¿Podrías describirnos cuáles eran tus hábitos alimenticios cuando eras niño? ¿Y en tu adolescencia?
 - ✓ 1. ¿Quién cocinaba en casa?
 - ✓ 2. ¿Qué platos (alimentos) consumían?
 - ✓ 2.1 ¿Qué les ponían a esos platos?
 - ✓ Recuerdos

- 2) ¿Cambiaron tus hábitos alimenticios cuando ingresaste al PCAD? Si/No ¿Por qué?

- 3) ¿Qué influencia tuvo la alimentación durante el proceso formativo en PCAD?

- 4) ¿La comida tiene un valor afectivo para ti? Si/No ¿Por qué?

- 5) ¿De qué manera influye la comida en tus estados de ánimo?
 - a. ¿Cuándo consumes tu comida favorita?

- 6) Y ahora, ¿Qué significa para ti la comida? ¿Ha cambiado tu percepción ahora que *estás terminando/terminaste* la carrera?

ANEXO B. Fragmentos utilizados para el análisis del relato personal de Wendy Ruiz año 2021

- "Las clases se dictaban en diferentes sedes las cuales no eran cercanas entre sí, el recorrido entre estas tardaba aproximadamente 15 minutos caminando y teniendo en cuenta que las clases se daban en horarios seguidos, el tiempo de alimentación se reducía considerablemente"
- "...pero cuando me dejaban de escoger como pareja de baile porque era más gruesa que ellos o cuando un maestro inconscientemente siempre utilizaba a la persona más delgada para dar ejemplos, era inevitable que no me preguntara si el problema estaba en mí."
- "Comer ensalada me daba el placer de sentirme satisfecha, pero jamás hasta el punto de experimentar pesadez. Desde joven entendí que no puedo rendir completamente al hacer actividad física, si mi cuerpo se siente lleno; con el tiempo aprendí que, si me sobre paso en la comida antes de bailar, suelo marearme y sentir ganas de vomitar, situación que siempre evite durante mis clases"
- "...tuve que salir abruptamente del escenario debido a una completa falta de aire, lo cual me impidió cumplir mi deber no solo con mis compañeros y mi maestro en ese momento, sino también conmigo misma,"
- "mi segunda opción era danza clásica, pero nunca sentí que mi cuerpo encajara físicamente dentro de este género."

- "Con cada cucharada que comía sentía el amor que mi abuela había puesto a la hora de hacerla."
- "no solamente compraba alimentos poco nutritivos, sino que también lo hacía por demostrarles a ellas que yo encajaba perfectamente en su círculo social y económico."

ANEXO C. Fragmentos utilizados para el análisis de la entrevista de “Camila”, año 2021.

- "me acuerdo que cuando estaba más, cuando estaba gordita pues me decían como:
“¡Ay! No, pero es que ¿Tú no eres bailarina? Y pues te ves como, como si no lo fueras"
- "yo siempre había asimilado como cuando uno está triste pues... deja de comer
¿No? Y a mí me pasó todo lo contrario, o sea yo empecé a estar triste y me empezó la ansiedad"

ANEXO D. Fragmentos utilizados para el análisis de la entrevista de “Santiago”, año 2021.

- "¡No! No, nunca estuve pendiente de eso, ni siquiera cuando... cuando empecé a bailar, tampoco empecé a ser consciente de eso, yo... lo que me importaba era comer (Suelta carcajada) lo que hay y coma, sentirse lleno y ya..."
- "... digamos que... que el hecho de... de... de tener la seguridad del alimento en la universidad, ya me permitía como rendir más en las clases, porque cuando pues... no podía comer nada en la universidad pues... entraba a la clase y ya estaba con el veinte por ciento de batería..."
- "Yo, cuando no como, no soporto absolutamente nada (Se ríe) empezando por ahí, o sea como que me irrita todo, estoy de mal genio, me dicen... medio me dicen algo y explotó ¿Sí? como que... no... o sea el no comer me... me... me desordena absolutamente todo y no... anímicamente me desestabiliza completamente..."
- "una parte de mi vida la viví en el campo, entonces pues tenía cercanía, acceso a alimentos como la leche recién ordeñada la vaca, eh... que si queríamos no sé, por ejemplo, eh... almorzar gallina, entonces, pues se sacrificaba la gallina y... y se consumía era de una ahí"
- "había momentos en los que solo a la universidad, solo tenía para llevar arroz, entonces, llevaba arroz y con las moneditas que me sobraban del transporte y eso, por ahí a un señor que cruzaba vendiendo aguacaticos a quinientos pesos, de eso chiquitos le compraba unos dos, tres aguacates"

ANEXO E. Fragmentos utilizados para el análisis de la entrevista de “Juan”, año 2021.

- “...hágale rápido más bien porque ya tiene que eh... reposar un poquito si va a empezar clase de... de moderno, porque se va a tirar al suelo, porque va a estar ahí saltando y no aguantaba tomar las clases lleno; pero se habla de lleno, no de nutrido...”
- "...también ella me pedía... como ayúdeme con esto y uno iba aprendiendo entre conversaciones y práctica con la mamá"
- “...le tengo menos valor cuando como solo...”
- "¿Qué se almuerza? Eso pasaba a un segundo plano, se necesitaba comer porque mi preocupación era: “Tengo que ir ya a esta clase, tengo que comer rápido para poder estar dispuesto para la siguiente clase que tuviera”

ANEXO F. Fragmentos utilizados para el análisis de la entrevista de “Claudia”, año 2021.

- "cuando no se les da la posibilidad de que coman bien o coman a tiempo, pues por eso es por lo que comienzan como los malestares y los malos ánimos entre la gente, entonces, sí claro, yo creo que la comida es super fundamental en ese sentido del ánimo"
 - "por toda la cuestión del tiempo y del estrés y de andar de un lado para otro corriendo, entonces, en muchos casos casi yo ni me alcanzaba a comer todo el almuerzo ahí de la coca⁸, si no, pues de los paquetes y así como de salir de rapidez..."
-

ANEXO G. Matriz de análisis por categorías de Wendy Ruiz en base a su relato personal.

CATEGORÍAS			
Conductas alimentarias y cuerpo estético del bailarín	Conductas alimentarias, Rendimiento y bienestar físico del bailarín	Conductas alimentarias y emociones en el bailarín	Conductas alimentarias y contexto del bailarín
"La pasta, al ser un alimento rico en harina y bajo en proteínas, empezó a afectar no solamente lo pesada que me sentía al bailar, sino que también empezó a afectar mi digestión y a ralentizar mi metabolismo, lo que se tradujo en un aumento de peso especialmente en la zona abdominal."	"...por mi parte yo tenía un cuerpo promedio, ni delgado, pero tampoco grueso y siempre me supo responder de manera óptima ante cualquier actividad física que requerí, incluyendo mi actividad extracurricular más amada, la danza."	"Era tanto el desagrado que llegaba a sentir que estuve dispuesta a quedarme sentada y sola la mayoría de las tardes..."	"Caso contrario cuando en el año 2010 ingresé al octavo grado en el colegio femenino Pureza de María al norte de Bogotá, donde empecé a desarrollar pensamientos y actitudes nuevas frente a la vida, incluyendo mis gustos y preferencias respecto a la comida."
"Recuerdo en especial el momento en que me puse mi vestuario de danza mapalé al final del festival y no me sentí tan segura de mi apariencia como si me sentía en un principio del viaje."	"Con el tiempo pude notar que este tipo de alimentos solo causaban en mí una sensación de llenura y pesadez bastante incómoda para bailar, tampoco me brindaba la energía necesaria para las dos horas completas que duraba la clase..."	"Desde entonces la comida, en su mayoría sudada y llena de verduras inevitablemente empezó a traerme variedad de emociones negativas a lo largo de mi crecimiento."	"...no solamente compraba alimentos poco nutritivos, sino que también lo hacía por demostrarles a ellas que yo encajaba perfectamente en su círculo social y económico."
"...mi segunda opción era danza clásica, pero nunca sentí que mi cuerpo encajara físicamente dentro de este género."	"Con el tiempo entendí que la mejor opción para la clase de baile era desayunar en mi casa, así que mi mamá empezó a darme huevos y fruta en el desayuno, con el paso de los días pude darme cuenta de que fue una de las mejores decisiones pues la manera en que yo empezaba la clase y la terminaba era mucho mejor en cuanto rendimiento, concentración y hasta emocionalmente"	"Con cada cucharada que comía sentía el amor que mi abuela había puesto a la hora de hacerla..."	"...alcancé a ver hasta 11 materias, en base a esto la mayoría de mi tiempo por no decir su totalidad estaba destinado a ver alguna clase, incluyendo el tiempo de almorzar."

<p>"Siempre he tenido un cuerpo de contextura gruesa, lo que hacía difícil ponerme el vestuario que requiere la técnica, como las mallas o las trusas."</p>	<p>"Comer ensalada me daba el placer de sentirme satisfecha, pero jamás hasta el punto de experimentar pesadez. Desde joven entendí que no puedo rendir completamente al hacer actividad física, si mi cuerpo se siente lleno; con el tiempo aprendí que, si me sobre paso en la comida antes de bailar, suelo marearme y sentir ganas de vomitar, situación que siempre evite durante mis clases"</p>	<p>"Cada vez que tengo la oportunidad de comer comida de este tipo me trae memorias muy gratas de mi paso por el colegio..."</p>	<p>"Las clases se dictaban en diferentes sedes las cuales no eran cercanas entre sí, el recorrido entre estas tardaba aproximadamente 15 minutos caminando y teniendo en cuenta que las clases se daban en horarios seguidos, el tiempo de alimentación se reducía considerablemente"</p>
<p>"[...entendía que, para mis compañeros, mis profesores y para mí misma, estar delgada era más llamativo y funcional.]"</p>	<p>"Almorcé ensalada de frutas aproximadamente un mes entero, hasta que mi cuerpo no pudo más ..."</p>	<p>"...yo sabía cómo me iba a sentir esa mañana y las que le seguían, de mal genio por la falta de comida y sin energía..."</p>	<p>" La mayoría del tiempo cuando era la hora de almorzar yo me encontraba en la sede Nueva Santafé ubicada en la carrera 5ta con calle 5ta en el centro de Bogotá y alrededor de este lugar había variedad de sitios para almorzar..."</p>
<p>"[...pero cuando me dejaban de escoger como pareja de baile porque era más gruesa que ellos o cuando un maestro inconscientemente siempre utilizaba a la persona más delgada para dar ejemplos, era inevitable que no me preguntara si el problema estaba en mí.]"</p>	<p>"...ya no me daba la energía para bailar y solía desconcentrarme en clases donde la memoria y la atención era fundamental."</p>	<p>"Este incidente generó una gran carga emocional que hasta el día de hoy no he logrado olvidar..."</p>	<p>"En Italia la comida no sólo es una necesidad fisiológica, sino que también tiene un gran significado social y cultural. La preparación y el consumo de la comida representa momentos de unión y de compartir en familia, que se traducen en tradiciones culinarias. ."</p>
<p>"En ocasiones, llegué a abstenerme de comer en los días anteriores para sentir que lucía mejor físicamente en el día de la presentación."</p>	<p>"[En más de una ocasión mi director me encontró distraída y desmemoriada, pero jamás le comenté que era porque realmente sentía hambre]"</p>	<p>"Pero después de dos meses de disciplina empecé a notar cambios significativos en mi cuerpo y con ello un aumento en mi autoestima"</p>	<p>"La falta de estructura en mi día a día también afectó mis conductas alimentarias. Esto me llevaba a comer en exceso o a no comer lo suficiente. Además, al tener tanto tiempo libre, era muy fácil caer ante la tentación de ingerir alimentos poco saludables."</p>
<p>"Ella me hizo un comentario ofensivo respecto a mi aspecto"</p>	<p>"Vale la pena resaltar que este alimento me brindaba la energía"</p>		

<p>físico, diciéndome que ella en los entrenamientos no me había visto bien y que mejor me acomodara la falda para que no me viera tan “gorda”...”</p>	<p>necesaria para la tarde, ya no estaba tan distraída cómo en las horas de la mañana y al sentirme muy feliz y animada, siempre quise dar el 100% de mí.”</p>		
<p>"Lastimosamente el siguiente ensayo me dio un <i>ultimátum</i>, si no adelgazaba no podría continuar en el equipo."</p>	<p>"Vale la pena resaltar que este alimento me brindaba la energía necesaria para la tarde, ya no estaba tan distraída cómo en las horas de la mañana y al sentirme muy feliz y animada, siempre quise dar el 100% de mí."</p>		
	<p>"...cuando consumí alimentos más ricos en nutrientes y vitaminas, como verduras o frutas, llegué a sentir mi cuerpo más energizado y tuve más resistencia a la hora de bailar. Además, mi piel se sentía más radiante y en general me sentí más saludable."</p>		
	<p>"Por otro lado, cuando consumí alimentos con exceso de carbohidratos y harinas, sentí pesadez y lentitud en mi cuerpo, lo que afectaba mi capacidad para bailar con agilidad y precisión, también afectaron mi apariencia física."</p>		
	<p>"Esta dieta autoimpuesta no era efectiva más allá de la delgadez física. Si bien disminuí de peso, me fatigaba con mayor frecuencia y hasta mi memoria no respondía como solía hacerlo."</p>		
	<p>"...tuve que salir abruptamente del escenario debido a una completa falta de aire, lo cual me impidió cumplir mi deber no solo con mis compañeros y mi maestro en ese momento, sino</p>		

	también conmigo misma,"		
	"...comencé a experimentar debilidad en mis actividades y a disminuir mi rendimiento en las clases de la universidad, también empecé a tener episodios de atracones en donde comía altas cantidades de comida en un corto tiempo"		
	"Fue importante reconocer que la falta de energía se debía a una alimentación inadecuada y que necesitaba la orientación de un experto para seguir respondiendo con mis actividades laborales y profesionales."		
	"Llegue a sentirme cansada y sin energía, lo que hacía que mi danza fuera más difícil y menos efectiva."		
	"Así mismo, decidí reducir al mínimo la frecuencia con la que solicitaba comida a domicilio, y en su lugar, me fijé horarios específicos para alimentarme. De esta manera logré organizar mis días de una manera eficiente y productiva, lo cual tuvo un impacto significativo en mi bienestar emocional y físico."		

ANEXO H. Matriz de análisis por categorías de “Camila” en base a su entrevista.

CATEGORIAS			
Conductas alimentarias y cuerpo estético del bailarín	Conductas alimentarias, Rendimiento y bienestar físico del bailarín	Conductas alimentarias y emociones en el bailarín	Conductas alimentarias y contexto del bailarín
<p>"...cuando si... eh... de primerazo entré a la universidad como eh... los cuerpos tan demarcados y como el simple hecho de empezar como a compararse ¿No? Yo siento que desde ahí como que empezó esa situación, como el hecho de... de... de cómo las personas que sí tenían como una condición física pues muy marcada, como muy... muy denotada, empezaban a sobresalir o ellos mismos a sobresalir frente a los demás por esa misma situación..."</p>	<p>"...Como que ya lo pensaba mucho, mucho, mucho y más cuando decidí meterme al gimnasio, ¡No...! O sea, eso fue... fue peor, porque pues obviamente, si era como... la idea, era ser estricto como con la alimentación que uno tenía, pero pues ya era, pues ya era extremo, o sea, ya era como un régimen..."</p>	<p>"...me marcaba más de pronto acá en la casa, cuando no... no había nadie, como que sí... pues sí como que le prestaba más atención a ella sí quedaba satisfecha o sí no, en cambio en el colegio pues por la misma compañía, por los mismos compañeros, como que para mí era algo muy eh... como muy lejano ¿No? como muy eh... pues como muy normal ¿Sabes? Y desde ahí es desde donde uno se pone a dar cuenta, pues qué valor sentimental le agrega la comida..."</p>	<p>"...pues mi papá se enfermó de diabetes, entonces, ahí también fue como una... como una alimentación un poco más estricta para todos, porque pues sí tenía que tener sus vegetales eh... pues ya todo bajo en azúcar, también un poco bajo en sal, entonces, también como que desde ahí empezó como el hábito por siempre tener un vegetal..."</p>
<p>"...yo ya de una vez generé un bloqueo tal vez, como un bloqueo en mí de decir como...si yo no cumplo esos parámetros no... visualmente, no voy a... no voy ah... digamos no sé, no voy a tener el arabesque, que tal vez si se le ve a esta chica ¿Sí?..."</p>	<p>"...yo era como tan estricta, que yo... pues yo misma como que invertía mi dinero, de lo que yo ganaba como en comprarme cosas pues muy saludables, comprar pues no sé... mucho atún o comprarme pues... digamos la pechuga o bueno eso si pues asarla no es como tan complicado, eh... que el yogurt griego o que no sé, eh... la granola,</p>	<p>"...pensándolo bien, bueno... de hecho hasta ahorita como que... el hecho de cocinar siempre ha sido muy como de la mano de mi mamá..."</p>	

	<p>bueno, en eso era como lo único que yo ponía de mi parte frente a mi proceso, como en que yo me compraba para pues como mantener eh... mi estado físico..."</p>		
<p>"...Los mismos comentarios se notan como: "¡Uy! ¿Si viste a esta chica que... no se está así? o ¿Llegó más delgada este semestre? o mira que ella..." ¿Sí? como que se le empezó a generar un valor como a la persona delgada, como... de la nada, como que desde... desde algo muy eh... como muy primario, como es el primer semestre en la ASAB..."</p>	<p>"...yo seguí con ese hábito casi tres años, donde no... pues no podía controlarlo, o sea simplemente me daba la necesidad y lo hacía y quería y quería y quería y quería comer y no... no me sentía mal, pero igual lo seguía haciendo ¿Sí? ..."</p>	<p>"...Yo siento, que como que todo realmente empezó así, como muy... muy... muy estricto, fue como cuando... como personalmente así tuve una fractura emocional, que fue mucho antes digamos de los de la rodilla, que desde ahí también como que empecé a notar, como mi ansiedad frente a la misma, como la necesidad de... de comer algo así estuviera llena ¿Sí? ..."</p>	
	<p>"...pues inevitablemente eso, así tu no lo quieras, pues también es como una adicción y puede llegar a afectarte así tú no lo quieras, así tú en ese momento no lo desees y que lamentablemente es algo por lo que pasamos muchos en la carrera y que ni siquiera se habla, por eso pues me parece como tan chévere estos espacios porque hay veces que, por eso mismo, por esa misma cosa..."</p>	<p>"...yo siempre había asimilado como cuando uno está triste pues... deja de comer ¿No? Y a mí me pasó todo lo contrario, o sea yo empecé a estar triste y me empezó la ansiedad..."</p>	
	<p>"...no sé, llegaban las 08:00 p.m., 09:00 p.m. y es como: "Bueno chicos ¿Qué vamos a hacer mañana? No tenemos nada de almuerzo, o sea nada, nada, nada" y siento que desde ahí también fue, pues eh... como que también fue como un índice, de hecho, pues no tan grande, pero sí fue un índice para... de</p>	<p>"...pues fue super crítico para mí porque yo decía: "Pero... intento, pero no sé por qué no puedo" o sea y para mí fue obviamente, pues nunca lo comuniqué, nunca les dije: "Es que me siento mal emocionalmente" ¿No? Pero pues sí, yo lo tome como pues parece ¿Por qué nunca me entendieron en ese punto? O sea ¿Por qué nunca vieron más</p>	

	peso, para... la lesión de mi rodilla..."	importante mi estado emocional que el simple estado físico? ..."	
	"...ahí yo siento que también pues como que eh... hubo un desgaste y pues tampoco el cuerpo recibió una alimentación eh... correspondiente a todo lo que se estaba haciendo..."	"... ¿Por qué siempre me acosaban? Sin decir como: "Lina, ¿Estás bien?" ¿Sí? Y desde ahí también empezó un problema alimenticio mío..."	
	"...como que la comida en vez de ser algo como fundamental que complemente todo lo que estamos haciendo, simplemente fue como el llenar, como el ya, el cumplir eso y ya, así fue..."	"...obviamente (Mueve la cabeza en negación) entendí que pues eh... (suena un ruido y mira para atrás) qué pues ese, esa ansiedad provenía como de ciertos vacíos emocionales..."	
	"No, hoy no pudimos comer bien y ya", pero no tampoco le daba como esa, esa relevancia y más por lo que yo estaba pasando pues yo decía: "Mejor, pues mejor" (Se ríe) ¿Sí? "Pues mejor... pues mejor no", así pues, quemó más, no sé ¿Sí? Y pues ya ahorita lo pienso y digo: "Pues sí fue un error también de mi parte eso", pero yo en ese momento decía: "Pues mejor" (Se vuelve a reír).	"...y así queramos hacer notar que el bailarín está algo alejado de la comida, como: "Pues es algo que me nutre y ya pero yo soy perfecto y tengo mi cuerpo noventa, sesenta, noventa", no es así, no es así, o sea la comida mal o bien siempre va a estar permeando nuestra... nuestro entrenamiento físico, entonces, como que... bueno, es como más eso de esa parte de... de lo emocional y de lo afectivo frente a la comida..."	
		"...pues era triste porque también uno dice: "Pero ¿Por qué? ¿Por qué me dejo llevar tanto por esto? ¿Sí? Era más que todo esa sensación de... cómo de cómo me doblegué frente a esta situación..."	

ANEXO I. Matriz de análisis por categorías de “Santiago” en base a su entrevista.

CATEGORIAS			
Conductas alimentarias y cuerpo estético del bailarín	Conductas alimentarias, Rendimiento y bienestar físico del bailarín	Conductas alimentarias y emociones en el bailarín	Conductas alimentarias y contexto del bailarín
	"... ¡No! No, nunca estuve pendiente de eso, ni siquiera cuando... cuando empecé a bailar, tampoco empecé a ser consciente de eso yo... lo que me importaba era comer (Suelta carcajada) lo que hay y coma, sentirse lleno y ya..."	"...él hacía un revuelto de arroz con verduras, o sea literalmente un... un... una rellena, pero de pescuezo de gallina y entonces, siempre, siempre que como eh... eso, que siempre que como un pescuezo relleno de gallina me... me lleva directamente a mi abuelo..."	"...una parte de mi vida la, la, la viví en el campo, entonces pues tenía cercanía, acceso a alimentos como la leche recién ordeñada la vaca, eh... que si queríamos no sé, por ejemplo, eh... almorzar gallina, entonces, pues se sacrificaba la gallina y... y se consumía era de una ahí..."
	"... digamos que... que el hecho de... de... de tener la seguridad del alimento en la universidad, ya me permitía como rendir más en las clases, porque cuando pues... no podía comer nada en la universidad pues... entraba a la clase y ya estaba con el veinte por ciento de batería..."	"...Yo, cuando no como, no soporto absolutamente nada (Se ríe) empezando por ahí, o sea como que me irrita todo, estoy de mal genio, me dicen... medio me dicen algo y explotó ¿Sí? como que... no... o sea el no comer me... me... me desordena absolutamente todo y no... anímicamente me desestabiliza completamente..."	"...desde los seis años ya... ya cocinábamos, los dos, entonces, los dos éramos los que teníamos que ver por la casa, eh... el estudio y que cuando llegaran mis papás pues tenerles el almuerzo..."
		"...sé que lo que... lo que estoy cocinando me va a alimentar, va a alimentar a las personas con las que vivo y... y si yo estoy anímicamente de mal genio y cocino así, eso lo refleja la comida..."	"...Pero en general era... era normal o sea eso sí era súper desordenado, arroz, papa, pasta, o sea, todo en un solo plato (Suelta varias risas) o sea, todo, así como el montón de, de harinas super... super o sea inconscientemente y pues por la necesidad. Entonces, sí digamos que esa era la forma de alimentarnos, eh... también, digamos que no se comía las tres veces al día como... como... como a veces se piensa, sino que se

			comía dos veces y en la noche unas oncecitas, un chocolatico y.. y a la cama..."
		[...el ejercicio de cocinar y de alimentarse eh... es... es vital en el amor propio y en el cuidado que como artista danzario debo tener por mi cuerpo y por mi mente, y por mi salud mental porque (Se ríe) me desordena todo..."	"...toda mi etapa hasta la... hasta que casi que termino el colegio, fue muy complejo y se desorganizó alimentariamente, no sé cómo se dirá, se desorganizó ello por la falta de cash (Hace la señal de dinero con sus dedos, frotando el uno contra el otro) ..."
			"...había momentos en los que solo a la universidad, solo tenía para llevar arroz, entonces, llevaba arroz y con las moneditas que me sobraban del transporte y eso, por ahí a un señor que cruzaba vendiendo aguacaticos a quinientos pesos, de eso chiquitos le compraba unos dos, tres aguacates..."
			"...nunca pude ser tampoco como muy ordenado con eso, pero era también por cuestiones de... de... de la economía, que necesitaba transportarme a la universidad o comer, aunque... después aproveche el apoyo alimentario que dan en la universidad y no, ahí si ya empezó como a compensarse la vaina, o sea duré como casi dos años tomando el apoyo, entonces, ahí digamos que sí hubo como una (Se ríe) como una, como un... como una cosa más juiciosa..."
			"...bueno digamos que, a mí de pequeño, me fascinaba siempre la pasta, yo era amante de la pasta y mi papá hacía, preparaba una pasta con pollo y le echaba salchicha, entonces, claro como nosotros no estábamos acostumbrados a comer embutidos ni nada de

			<p>eso, entonces, o sea comer salchicha era ¡Wow! (Abre la mano denotando algo muy grande) mejor dicho yo me podía demorar una hora y media comiéndome un plato de pasta con salchicha y pollo (se ríe) porque era pues lo... lo que... mejor dicho lo que me... lo que me mataba y el que preparaba mi papá..."</p>
--	--	--	--

ANEXO J. Matriz de análisis por categorías de “Juan” en base a su entrevista.

CATEGORIAS			
Conductas alimentarias y cuerpo estético del bailarín	Conductas alimentarias, Rendimiento y bienestar físico del bailarín	Conductas alimentarias y emociones en el bailarín	Conductas alimentarias y contexto del bailarín
"...desde muy pequeño yo tuve problemas con el peso, de niño era eh... de peso muy muy bajito y de talla muy bajita por lo que nací prematuro..."	"...si mi plato era regular, ahora que entre a un espacio donde estaba entrenando y estaba haciendo actividad física de alto rendimiento, pues ahora me metía otra papita porque de pronto me faltaba esa papa de energía en las clases..."	"...en todos los hogares uno está aferrado a lo que cocinan en casa pues mamá o papá ¿Cierto? ..."	"...si en mi casa yo decía que no se cocinaba bien, lo que me ofrecía el apoyo alimentario no era mejor, no iba para mejores cosas..."
"...ya después empezamos también fue a darle un poquito más suave porque aparte de que se estaba en casa, no nos estábamos entrenando profesionalmente ¡Pues como bailarines!, entonces, sí fue también como subidón de peso eh... por comer todo el tiempo..."	"...es el último semestre donde empiezo a pensar solo tesis y donde ya no estoy en espacios, si no solo la compañía, eh... pero la dieta sigue siendo la misma, donde me empiezo a subir de peso..."	"... como que llegaba un sabor nuevo a la casa, que era el de mi papá, un sabor no común. Como que se valoraba más..."	"...no había tiempo suficiente para hacer la fila que se hacía, comer con calma, poder cambiar de sede, que era el contexto de la universidad en mi momento..."
	"...sabía que debía cuidarme mejor, porque tal vez debía comer mejores cosas, pero de ahí al hacer... ¡Que! <i>(Lo dice en tono importaculista)</i> ..."	"...también ella me pedía... como ayúdeme con esto y uno iba aprendiendo entre conversaciones y práctica con la mamá."	"... ¿Qué se almuerza? Eso pasaba a un segundo plano, se necesitaba comer porque mi preocupación era: “Tengo que ir ya a esta clase, tengo que comer rápido para poder estar dispuesto para la siguiente clase que tuviera..."
	"...siendo esta carrera tan cuidadosa con el cuerpo, tampoco se vio para mi reflexionado tomar decisiones sobre acciones anoréxicas o bulímicas o de algún tipo que afectaran la nutrición... ¡No! ..."	"...sopa de colicero, mi mamá ama esa sopa, ama hacerla..."	"...desde niño ella me llevó como a nutricionista, se cuadró una minuta o una dieta y ella buscaba en lo posible buscar hacer eh... distribuciones alimenticias o nutricionales..."
	"...yo podía estar en super forma haciendo seis, ocho horas de ballet diarias, y aun así en mis momentos libres me iba para la	"...creo que de lo nada común que era verlo, era muy... muy... eh... no sé, sí, muy llamativo decir	"...eh... sí, yo no fui un niño de verduras, entonces, me las buscaba camuflar, entonces, que la ahuyama no me gusta la buscaba

	panadería y me comía mis mil de pan con gaseosa (se ríe), que... como que era perder todo el trabajo energético que se estaba haciendo..."	como ¡Wash! Hoy está cocinando mi papá, a ver que se prepara..."	hacer parecida a la zanahoria en las sopas, eh... la coliflor lo fritaba y parecía maíz pira, yo no sé ella se inventaba unas cosas todas locas para que yo comiera verduras..."
	"...hágale rápido más bien porque ya tiene que eh... reposar un poquito si va ha empezar clase de... de moderno, porque se va ha tirar al suelo, porque va a estar ahí saltando y no aguantaba tomar las clases lleno; pero se habla de lleno, no de nutrido..."	"...a nivel personal si siento que tengo un valor afectivo a la comida, eh... sobre todo porque más allá de que sea la comida, es un espacio de compartir..."	"...me subo un poco de peso y también busca entonces... ellos también por los años, empiezan a bajarle a las raciones, empiezan a bajarle a la sal, allá hace mil años no se toma jugo con azúcar..."
		"...le tengo menos valor cuando como solo..."	"...es que, es que mi mamá tuvo un concepto por un tiempo, donde si yo quedaba lleno comía bien, entonces eh... no se fijaba en la calidad de lo que se servía sino en la cantidad..."
			"...Yo dejo de comer fruta por un buen tiempo por presupuesto sobre todo..."
			"...era coma, coma, de clase, coma, coma, no entrene, entonces, toco ahí regular y tomar estrategias..."

ANEXO K. matriz de análisis por categorías de “Claudia” en base a su entrevista.

CATEGORIAS			
Conductas alimentarias y cuerpo estético del bailarín	Conductas alimentarias, Rendimiento y bienestar físico del bailarín	Conductas alimentarias y emociones en el bailarín	Conductas alimentarias y contexto del bailarín
	"...la leche, que eso es otra cosa que a mí últimamente pues he cambiado muchísimo, porque me ha dado... llevó como de unos dos años para acá o un año para acá, me he dado cuenta que me hace mucho daño... la leche, el queso, los lácteos..."	"...yo nunca me sentía... mucho, sobre todo de niña, como que no me emocionaba mucho la comida casera..."	"...como que uno por el tiempo y todo, no... no siempre tiene la posibilidad de comer bien, más que hay veces que toca entrar de una clase a otra y eso, comer a deshoras, nunca hay tiempo realmente de uno dormir tranquilo o de comer tranquilo..."
	"...pues de tener esa dieta vegetariana y aun así que no sea como descompensada, si no buscar como eh... ¡Sí! Encontrar esos beneficios eh... de la comida en cosas que no sean de carne ni de origen animal..."	"...yo creo que lo que más me daba como... esa emoción, como... como casi todos los niños ¿No?, lo de pensar en las comidas que... hamburguesas, pizzas..."	"...fue realmente un proceso muy... muy drástico ¡Para mal! Ahora que lo pienso en retrospectiva, entrar al proyecto si me cambió muchísimo... muchísimo los hábitos alimenticios eh... más por la cuestión de las horas..."
	"...el pan, que yo hacía mucho tiempo no lo podía comer por la cuestión que te digo de la leche, que la mayoría de panes los hacen con leche y a mí me hace mucho daño, pues no lo había podido comer..."	"...yo creo que está probado científicamente, que cuando alguien no come, pues... pues se pone muy bravo..."	"...por toda la cuestión del tiempo y del estrés y de andar de un lado para otro corriendo, entonces, en muchos casos casi yo ni me alcanzaba a comer todo el almuerzo ahí de la coca, si no, pues de los paquetes y así como de salir de rapidez..."
	"...como que sentía que me iba a desmayar o cosas así y pues como que eso hizo que mi mamá se preocupara mucho de que eso me fuera a pasar en la universidad y por eso ella me enviaba tantas comidas y pues en algunos casos, lo que era así como más fácil	"...cuando no se les da la posibilidad de que coman bien o coman a tiempo, pues por eso es que comienzan como los malestares y los malos ánimos entre la gente, entonces, sí claro, yo creo que la comida es	"...el almuerzo solamente lo daban allá en la sede de la Merced... de la ASAB y en muchos casos y en muchos semestres uno solamente tenía ese tiempo es para estar ahí en la Santa Fe o tener que bajar a almorzar y luego subir de afanes ¡No! Eso

	de empacar y eso, eran los paquetes..."	super fundamental en ese sentido del ánimo..."	me parecía como muy complicado..."
	"...a veces me comía el bocadillo como conscientemente o cosas conscientemente de que bueno, tengo que estar bien para estas clases, para este día que va a ser exigente..."		
	"...pienso que debió ser muy malo para mi organismo pues comer todos esos paquetes y tanta comida a deshoras durante todos esos años		

ANEXO L. Transcripción de entrevista de “Camila”.

Fecha de la entrevista vía Meet 11/03/21

Fecha transcripción de la entrevista Mes 04 del año 2021

Daniel: Hola, buenas noches, hola, ¿Cómo estás?

Camila: Hola... bien, bien, bien...

Daniel: Milagrazo que se deja ver.

Camila: Aquí dispuesta a responder ah...

Daniel: Por todo lo que le preguntemos y la acusemos (*Se ríe*)

Camila: Claro, todo, todo, es el momento (*Se ríe*)

Daniel: Es la actitud, muy bien (*Se ríe*). Bueno eh... primero que todo muchísimas gracias por aceptar la invitación, para nosotros es un gusto que estés aquí, eh... pensamos en ti para... para poder hacer esta entrevista porque consideramos que eres una persona que nos puede aportar demasiada información, eh... digamos el incidente que... o bueno, el incidente no, más bien llamémoslo como la situación, que se presentó con tu lesión de la rodilla, es un mundo de experiencias nuevas que sentimos que nos pueden aportar muchísimo a la construcción de nuestro trabajo de grado, nosotros estamos haciendo una monografía sobre cómo... pues básicamente la investigación trata de cómo la alimentación aportó a nuestros procesos formativos en la academia y lo que estamos buscando hacer dentro de esta investigación, es comparar nuestros procesos como que, los plasmamos desde las auto etnografías y queremos eh... con ustedes, las personas que estamos entrevistando, hacer un barrido también etnográfico, como para luego poder hacer un análisis comparativo de las situaciones de cada uno, desde lo cultural, lo tradicional, conceptos de comida desde el hogar, cambios eh... al momento de entrar a estudiar danza, eh... como tú ya lo viste de pronto en la entrevista eh... estados de ánimo con la comida, eh... bueno, muchas cosas que, que nosotros consideramos

que pueden intervenir y que queremos eh... demostrarlo o reconocerlo en este tipo de espacios, entonces, digamos que con tu permiso, por eso estamos grabando la sesión, el video no va a ser público ni nada, si no lo hacemos con el fin de poder hacer transcripción de la entrevista.

Camila: Listo, de una.

Daniel: Listo, entonces pues empecemos ¡Con toda! Eh... bueno, eh... pues primero que todo nos gustaría que nos describieras un poco sobre tus hábitos alimenticios cuando eras niña, ¿Sí? como de ¿Quién cocinaba en casa? ¿Qué preparaban? ¿Qué cosas que tú recuerdes le echaban típicas a la comida? eh... ¿Sí? como recuerdos específicos que te lleven a una emoción en específico no sé, mejor dicho, quiero que te desahogues, soy todo oídos, con Wendy los dos somos todo oídos.

Camila: Ok, pues bueno, la que siempre ha cocinado en mi casa siempre ha sido pues mi mamá obviamente, mi mamá es una persona que es como muy parecida a la tuya, también es muy dada como a nosotros, entonces, ella siempre ha cocinado... siempre le gusta cocinar cosas diferentes, pero... pues en mi infancia sí tengo como el recuerdo porque como ella, yo siempre crecí como sola por así decirlo porque pues ellos trabajaban mucho, entonces yo siempre que llegaba del colegio pues encontraba algo... ya el almuerzo ahí y yo lo calentaba y me lo comía, pero pues realmente era como lo más simple, en ese momento pues mi mamá así como por el agite de la... de la... del momento, pues ella me cocinaba que es lo que yo más recuerdo: sudado de pollo, arroz y ensalada. Eso era y a mí me encantaba porque... no sé, siempre me ha gustado como eh... la combinación de lo dulce y lo salado, entonces, la ensalada siempre era dulce, entonces a mí me encantaba combinar esos sabores y ése es como el plato que yo más recuerdo, eh... siempre estaba la fruta, si..., pues a mi mamá siempre nos ha gustado, le ha gustado como hacernos cremas y sopas pero pues por ese mismo, en esa época, por ese mismo eh... pues trajín que ella tenía, pues era como todo muy simple, o sea todo lo más rápido posible y en sí, casi siempre era como eso oh... pues no sé cómo eh... granos, arroz y pues eh... la proteína, pero pues también siempre tenía que tener como la ensalada y bueno los jugos eh... todo eso;

eh... también como la comida, como las onces y eso, también por mi preferencia a lo agrídulce siempre pues era no sé, en ese entonces, pues las papas y el ponqué, no sé y el jugo, entonces, siempre tenía que tener para mí como esa combinación y a mí me... me gustaba como esa preferencia como de los sabores y esa combinación también de los mismos. Eh...ya después cuando mi mamá, pues ya estuvo más presente como en la casa, pues ella ya cocinaba... ya vegetales, ya era como más primordial para ella y... y pues como que también uno también pasa también en la adolescencia y como también en la entrada de la universidad como por esas épocas de: “No voy a comer tantas harinas o voy a dejar el arroz” ... *(Inaudible por interferencia)* ... ¿Sí me escuchan bien?

Daniel: No, se alcanzó a cortar un poquito cuando estabas hablando de lo del arroz...

Camila: ¿De mi papá?

Daniel: No, si, de lo de dejar el arroz y no sé qué, como desde ahí empezó a cortarse un poquito.

Camila: Aja, ah ok. Bueno, entonces, como que también ella era por ese mismo, pues como mi afán de dejar ese tipo de cosas, pues ella también lo supliría con otras cosas, lo suplementaba con otras cosas y... ya después, pues mi papá se enfermó de diabetes, entonces, ahí también fue como una... como una alimentación un poco más estricta para todos, porque pues sí tenía que tener sus vegetales eh... pues ya todo bajo en azúcar, también un poco bajo en sal, entonces, también como que desde ahí empezó como el hábito por siempre tener un vegetal, eh... pues ya después que se me pasó como esa afición por comer o no comer pues como harinas, pues el arroz eh... y pues eh... la proteína, pero en sí más como esa primera pregunta del recuerdo que yo más tengo, bueno pues es ese sudado, arroz, ensalada, eh... siempre me dejaba como... intentarme dejar galletas, no sé integrales, pues como que era, ella me intento acostumbrar a eso, eh... y la papaya o sea, como que nunca podía faltar la papaya o el melón, o sea era siempre como esa fruta, que siempre me tenía ahí cuando yo llegaba y ya; como más a la infancia es como más esos, esa, ese tipo de comidas.

Daniel: Y, y, y digamos a ti en algún momento, claro tú mamá me dices que ella salía a trabajar,

pero ella dejaba solucionado todo en la casa con respecto a la comida, entonces, tu llegabas del colegio y ya encontrabas solucionado todo, solo era calentar y ya, pero de pronto llegó a pasar una situación en donde a ti te tocará cocinar, prepararte tu propia comida, pensar ¡Tú! Como “Camila” ¿Qué voy a comer yo oh qué quiero comer yo? o siempre eh... estabas dispuesta como a consumir lo que en tu casa hubiera ¿Sí? Que era ya como el hábito de que, pues tú mamá es la que cocina, ella decide qué cocinar y pues es lo que hay en tu casa entonces tú lo comes o ¿En algún momento tú tomabas la decisión de decir: esto lo quiero, esto no lo quiero, ¿o mejor quiero esto y si no me lo preparan yo me lo preparó?

Camila: Ok, pues una como más que la decisión esa que tú dices era más cuando... como que la responsabilidad de la comida llegaba a manos como de mi abuela, como que en ese momento yo decidí a veces no comer, no me gustaba y.... de hecho tenía una maña como feísima, de que en este momento no se ¿Por qué? o sea yo la guardaba y la dejaba como escondida, como si nunca... o sea como si nunca la fueran a encontrar ¿Sí? Eso era más como cuando otra persona cocinaba, como que yo... como que ahí lo pensaba, o sea nunca en mi infancia tuve como esa responsabilidad, pero en si como tal en decir sí o no dependía también de la persona que cocinara, cuando mi mamá dejaba las cosas yo me lo comía todo y a veces, pues como que picaba otra cosa más, y ya, pero en sí siempre sí, mi mamá fue la que... como la que de por sí decidía qué era lo que yo comía.

Daniel: Ok, y digamos cuando estabas en el colegio ¿Cómo era tu jornada en el colegio? o eh... ¿Estudiabas en la mañana? ¿En la tarde? ¿Jornada completa? eh... ¿Tenías que llevar onces o un almuerzo para el medio día? ¿Cómo era ese proceso en el colegio?

Camila: Bueno pues yo estudiaba de 06:30 a.m. hasta las 03:30 p.m., yo tenía dos descansos en la jornada, en la primera pues eran las onces, que yo... pues cuando era... estaba en sexto, séptimo, octavo pues a mis papás me daban onces, entonces, lo mismo, lo agrídulce, las papas y el ponqué, el jugo no sé, y ya... luego pues cuando yo ya estaba en los grados superiores, pues ya yo compraba en la cafetería del colegio y después, yo no almorzaba, de hecho yo nunca almorcé en el colegio, de hecho nadie almorzaba en el colegio, como que comía otras onces eh... ya algo más... una pizza, o sea lo que vendieran allá en la cafetería pero pues no era así como eh... saludable no era, era pizza, empanada, eh... hamburguesa ¿Sí? Entonces, uno como que suplía como esa necesidad del hambre, como con ese tipo de cosas o unas papas o algo así y ya luego de la jornada, pues yo ya llegaba acá a almorzar en la casa.

Daniel: Ok, pero tú en ese momento tan siquiera considerabas la posibilidad o hacías el ejercicio de reflexión de ¿Qué estabas comiendo? De ¿Horarios? ¿No? o simplemente es tengo hambre, que rico una pizza, que rico una hamburguesa, que rico un paquete de papas, pues me lo cómo y... y ya.

Camila: *(Riendo)* Sí claro, era... así era... pues, era como de un modo u otro, era pues, yo ahorita lo pienso y yo digo: “Pues obviamente en estos momentos piensa más lo que come” Pero de un modo u otro en esa etapa era como, como chévere

¿sabes? como que uno en sí, como que veía la comida como algo muy complementario, como bueno, voy a salir a descanso que tengo ganas hoy, ¡Uy, querico una pizza! quiero comerme una pizza, pero como que al fin y al cabo lo veía como algo, como tan relajado, como que pues bueno ya ... me la cómo y qué rico y ya, seguimos con otra cosa, entonces, como que eh... en el colegio sí, la comida fue algo, pues como que... me marcaba más de pronto acá en la casa, cuando no... no había nadie, como que sí... pues sí como que le prestaba más atención a ella sí quedaba satisfecha o sí no, en cambio en el colegio pues por la misma

compañía, por los mismos compañeros, como que para mí era algo muy eh... como muy lejano ¿No? como muy eh... pues como muy normal ¿sabes? Y desde ahí es desde donde uno se pone a dar cuenta, pues qué valor sentimental le agrega la comida.

Daniel: Claro, claro... te entiendo. Y bueno y fue pasando el, el colegio, entraste a bachillerato, eh... décimo, once, ya estás un poquito más en la adolescencia eh... igual, las cosas en tu casa seguían de la misma manera, tú mamá era quien cocinaba, tatata oh... por el mismo hecho de que fuiste creciendo, eh... ibas adquiriendo otro tipo de responsabilidades, eh... te iba dando la posibilidad de involucrarte con las decisiones de ¿Cómo comer en casa? o seguía siendo igual, tú mamá cocinaba y ella decidía qué cocinar y pues todos en casa comían.

Camila: Sí, mira qué, o sea pensándolo bien, bueno... de hecho hasta ahorita como que... el hecho de cocinar siempre ha sido muy como de la mano de mi mamá, de hecho como que a veces es uno el que dice como: “Bueno, pues quiero”, cómo pues muy de vez en cuando ¿No? “Como que quiero hoy cocinar algo, algo que a mí me guste” pero en sí como que, o sea, siento que como que todo eso de las decisiones de la comida, como que fueron de verdad demarcando ya la entrada a la universidad, o sea, antes yo no era mamona, no era nada como con respecto a la comida, era como: “Pues bueno hoy se cocinó tal cosa, pues yo me lo como”, oh...”Solamente hay para esto y se hizo esto”, pues bueno yo me lo como, o sea como que en la etapa del colegio nunca... lo único era, sí como que bueno, pues como que hay veces no quedaba satisfecha y como que bueno me voy a comer otra cosa, que pues no era como tan normal, porque no pues... sí era un almuerzo pues completo ¿SÍ? Eso era como lo único que me dejaba así del colegio, pero nunca hubo como alguna alteración, como cuando sí entré a la universidad.

Daniel: Claro, entonces, cuando entras a la universidad ¿Qué genera en ti o qué causa que comiences a contemplar la comida de una manera diferente? Que ahora sí te importe si... que,

si comiste esto, (*señala con las manos como si tuviera un alimento en ellas*) como antes no te importaba ¿Qué genera esa ruptura, ese cambio en ti?

Camila: Pues, la primera perspectiva de los cuerpos, o sea, como que no sé, tal vez yo... en el colegio... el colegio siempre eh... como que “Apremia lo artístico” Siempre era algo, como que danzas era algo, es algo todavía muy primordial en esecolegio, pero pues no sé, como que nunca era como una disciplina, o sea, siempre era como más de que el profe nos exigía y ahí bueno tal y la vaina, pues era más como esa cosa chévere de querer hacerlo y de querer ¿Sí? O sea, como que nunca era esa cosa como cuando si... eh... de primerazo entré a la universidad como eh... los cuerpos tan demarcados y como el simple hecho de empezar como a compararse ¿No? Yo siento que desde ahí como que empezó esa situación, como el hecho de... de... de cómo las personas que sí tenían como una condición física pues muy marcada, como muy... muy denotada, empezaban a sobresalir o ellos mismos a sobresalir frente a los demás por esa misma situación. Yo siento que desde ahí como que uno empieza o pues yo personalmente empecé como a compararme como con otros cuerpos, porque yo decía: pero... pero yo como queme miraba, y yo miraba y me decía: “¿Pero yo por qué? o sea ¿Por qué?” Como que yo ya de una vez generé un bloqueo tal vez, como un bloqueo en mí de decir como... si yo no cumplo esos parámetros no... visualmente, no voy a... no voy a... digamos no sé, no voy a tener el arabesque, que tal vez si se le ve a esta chica ¿Sí? Como que desde ahí yo empecé como a denotar y también como que no solamente desde la parte pues... como psicológica uno, sino también desde el mismo ambiente grupal, o sea, como que uno sin querer, como que ya... Los mismos comentarios se notan como: “¡Uy! ¿Si viste a esta chica que... no se está así? o ¿Llegó más delgada este semestre? o mira que ella...” ¿Sí? como que se le empezó a generar un valor como a la persona delgada, como... de la nada, como que desde... desde algo muy eh... como muy primario, como es el primer semestre en la ASAB es, se empezó como a gestar ese mismo sentimiento de... de los

comentarios, de las de...los sentimientos, de los las... de la visión que uno tenía frente a los otros cuerpos, porque al fin y al cabo yo siento que ni siquiera fueron como tal los profesores, o sea, yo siento que ni siquiera los profesores como que a uno lo jodiantanto como por... por cómo uno se veía corporalmente, sino era más como ese ambiente grupal, ese ambiente... lo que uno mismo genera y como esa misma... como esa misma competencia indirecta que siempre existe, entonces, como que no solamente es que bailes bien, sino que también te veas bien, entonces, como que desde ahí, siento como que empezó como a generar ese... ese cambio en mis decisiones frente a la alimentación.

Daniel: Ok, entonces, cuando tú te refieres a condición física ¿Te estás refiriendo más a la parte estética que a las condiciones físicas del cuerpo?

Camila: Claro, sí total.

Daniel: Ok, ok, Sí claro, entonces, eso para ti fue una ruptura, comenzó a interesarte cómo... cómo cuidarte a través de la comida y pero en ese momento tú, claro tú... Tú encuentras como una serie de cosas que comienzan a pasar en este espacio, que es la comparación de los cuerpos desde la parte estética, los comentarios que se generaban inconscientemente sin necesidad de querer molestar, ofender, simplemente...

Camila: Ajá (*Asiente con la cabeza repetidas veces*)

Daniel: Algo que se notaba, pero tú en ese momento comenzaste a darle razón, de que esos resultados posiblemente ¿Podían o tenían que ver con a la forma como las personas comían? o... o lo veías más como una parte de... pues es la contextura de esa persona, pues es delgada porque sí, así como hay personas altas, bajas, gorditas, delgadas, eh...sí, como que esa primera impresión tuya ¿Cuál fue con respecto a ese tema de las comparaciones?

Camila: No pues... claro o sea yo, créeme que yo ni siquiera en ese primer instante yo decía: “Pero, ¿Qué hace esta chica, o este chico para estar así?” o sea, ni siquiera como que yo me

ponía a pensar en que hacían ellos, sino en qué hago yo para verme así, como que esa, ese tal vez fue como mi primer error y decir: “Ellos están así...” como que fue la primera impresión, ni siquiera: “Ellos están así porque comen menos” sino listo puede que sea su textura física, o sea ni siquiera lo analizaba, si no... “yo no puedo comer tanto para poder asemejarme a ellos” como que de primerazo esa fue mi, mi, mi... mi idea ¿Sí? esa era como mi perspectiva y desde ahí empezaron pues las decisiones.

Daniel: Claro, claro y estas decisiones muy seguramente fueron muy radicales a cómo venías comiendo...

Camila: Claro, mucho.

Daniel: Bastante y esos cambios... esos cambios que tuviste en la alimentación, como comías, como percibías la comida, em... que ya empezabas a saber que existía esa comida y no solamente era como lo tradicional ¿No? Como que ¡Ay! Sé que tengo que comer y bueno la comida existe porque sí y ya ¡No! Realmente comenzaste a entender: “Bueno esto realmente me sirve, esto no me sirve para lo que hago, que es mi profesión, esto me está aportando, esto me está quitando”, entonces, comienzas a tomar las decisiones a partir de eso y entonces me gustaría saber si tú dentro del proceso y del desarrollo de la carrera, o sea ya entras a arte danzario, comienzas con las clases, haces un montón de horas prácticas, la exigencia física es a tope, los horarios son terribles, eh... los espacios para comer son super incongruentes, eh... claro hay veces que no se podía comer, inclusive, o tenías que correr de una sede a otra y no había tiempo, te tocaba ir corriendo e ir comiendo ¿Sí? Era una cosa caótica. Entonces, no sé si en medio de todo eso de pronto tú lograbas percibir ¿Cómo la comida estaba influyendo en el rendimiento físico o eh... en los procesos formativos que se estaban gestando durante las clases? Entonces, de pronto el que tú lograrás ser consciente de cuando comías “esta cosa” ... Esto como en qué estado te ponía, cuando comías “esta otra cosa” ¿Cómo era tu

rendimiento? ¿Cómo te hacía sentir? ¿Cómo te hacía expresarte con las otras personas?

Camila: Pues como que... es que yo siento, que como que, bueno... como que en si... (*Se toca el mentón de manera pensativa*) pues como que pase por esa primera etapa de... bueno qué... ¿Qué cómo? Como bueno, salgo de clase y que... ¿Qué cómo? Eh... si no prefiero escoger “esto” a de pronto “esto” que es más rico pero ¡No! ¿Sí? Como que no ¿Sí? Pero igual, como que aun así todo seguía más tranquilo ¿sabes? Como que igual eh... pues yo decía: “No pues voy a bajarle a ciertas cosas”, pero pues como que ¿Sabes? no era como... como tan... estricto, o sea yo siento que era como más he... de decir: “Bueno pues, voy a bajarle y ahí empiezo”. Yo siento, que como que todo realmente empezó así, como muy... muy... muy estricto, fue como cuando... como personalmente así tuve una fractura emocional, que fue mucho antes digamos de los de la rodilla, que desde ahí también como que empecé a notar, como mi ansiedad frente a la misma, como la necesidad de... de comer algo así estuviera llena ¿Sí? Como que ya era algo que no podía controlar, o sea no, no lo podía controlar y... y necesitaba hacerlo, entonces, como que ya desde ahí yo decía: “Pero... pero ¿Por qué?” ¿Sí? Y como... y ya desde ahí como que fue más estricto la decisión de decir: “No voy a comer esto” o “voy a dejar de comer esto” (*Da golpes suaves sobre la mesa con mucha decisión*) o “ya no lo voy a hacer porque tal cosa...” ¿Sí? O sea, en un primer coso fue como bueno, pues no sé, le voy a bajar un poco de pronto no se a los dulces o a la gaseosa o... ¿Sí? Pero bueno, son hábitos que al fin y al cabo pues no son tan estrictos y que, pues no sé, de un modo u otro ayudan, de hecho, a mí ya no me gusta la gaseosa ni ese tipo de cosas, pero... pero ya después, como que algo que ya como que me afectaba, ya emocional y psicológicamente frente a ese proceso y también frente a las clases, fue como esa fractura emocional que yo... que yo... que yo tuve.

Daniel: Claro, claro... y bueno, eso así en la universidad y como ya ahí empieza a generarse un cambio total en ti y como... si como... como una reflexión profunda

¿Cómo esto se veía reflejado en tu casa al mismo tiempo? Porque claro, cuando tú estabas en la universidad y tú de pronto tenías el dinero para ir a comprar algo de comer, tú decidías que comer ¿Sí? “Hoy quiero comerme una fruta” “Hoy de pronto si voy a comer pan, pero pues porque sé que llevo muchos días sin comer pan, entonces, no está mal” eh... pero cuando llegas a tu casa y de pronto en tu casa, unejemplo, estoy inventando, el almuerzo era arroz, con papa eh... y yuca, un sancocho ¿Sí? Un sancocho que tiene como todos estos ingredientes, que son muchas harinas y aquí hablando un poquito más como de toda esa parte eh... calórica, eh... ¿Cómo afrontabas tú esa situación? El saber de qué tú de pronto, estabas consciente de que no querías consumir algo que tuviera muchas harinas o algo que fuera a ser perjudicial, de pronto para tu cuerpo, porque ya habías consumido mucho... mucho eh... muchas calorías y de pronto llegar a comer tantoscarbohidratos, tantas harinas, eso iba a generar otras cosas en ti ¿Cómo asumías ese espacio en tu casa?

Camila: No pues... no lo hacía, yo le decía a mi mamá, o sea de hecho ella ha intentado como paladearme mucho frente a la comida, o sea, yo le dije: “Mamá no voy a dejar... voy a dejar de comer arroz”, un día le dije: “Voy a dejar de comer carne”, pero así supuestamente sería y ella: “Pues bueno, intenta suplir lo que te dije, como intenta suplirlo con otras cosas” y yo decía: “¡No! O me como esto y ya, no me como más”, de hecho, antes mi mamá era como bueno, y ella también hasta le bajaba ¿Sí? Como que... pues obviamente, ella está ya en otra edad, pues obviamente, ya tiene que bajarle pues como a ciertas cosas, pero como que también empecé como a... a adoptarle a ella ese tipo de cosas, como: “No comamos sino solamente esto o ¡No! Si hay papas eh... no vamos a comer arroz, si... tanto porcentaje de vegetales con respecto al porcentaje de harinas” ¿Sí? Como que ya lo pensaba mucho, mucho, mucho y más cuando decidí meterme al gimnasio, ¡No...! O sea, eso fue... fue peor, porque pues obviamente, si era como... la idea, era ser estricto como con la alimentación que uno tenía, pero pues ya era, pues ya era extremo, o sea, ya era como un régimen... pues que, por

ese mismo régimen, obviamente no iba a durar tanto tiempo, entonces, como que en mi casa si fue muy... o pues sí ha sido así, como: “Hoy no quiero comer esto”, bueno o: “Hoy sí voy a comer esto”, bueno pues ¿Sí? Obviamente, pues... actualmente ya es un poco más regular, pero en ese tiempo sí era así, y decía: “No, no mamá yo no me voy a comer ese arroz, no quiero arroz”, - “Bueno pues coma... coma esto”- y me servía más... no sé, un poco más de pollo y así, siempre era como así la dinámica.

Daniel: Y de pronto, en algún momento ¿Te tocó asumir a ti la responsabilidad de cocinar tu propia comida cuando te encontrabas con algo que no querías comer? Por ejemplo, el tema del arroz, no querías comer arroz, pero de pronto no había nadie más en casa, no estaba tu mamá, que era quien se preocupaba por tu alimentación, entonces... ¿Cómo resolvías? Eh... simplemente no comías o preparabas lo que querías comer ¿Sí? ¿Cómo lo resolvías?

Camila: *(Se ríe)* ¡Uy, no! Pues yo sí para la cocina, sí siento que siempre he sido muy floja, o sea no... yo nunca como que resolvía... resolvía esas cosas cocinando, pues... tal vez sí cocine, pero pues cuando ya... pues cuando yo me fui afuera y pues ya tocaba, pero digamos acá no... pues no, no, no, yo siempre que... o sea, yo siento que... que en eso sí, siempre he tenido pues como... como pues buena comunicación con mi mamá y es como... ella sabe mis épocas y... o supo mis épocas en ese momento y le dije como: “No mamá, yo no quiero arroz” y ella me servía más de otra cosa o... yo compraba otras cosas por fuera ¿Sí? Cómo de pronto... pero igual es que no, o sea como que en ese momento yo era como tan estricta, que yo... pues yo misma como que invertía mi dinero, de lo que yo ganaba como en comprarme cosas pues muy saludables, comprar pues no sé... mucho atún o comprarme pues... digamos la pechuga o bueno eso si pues asarla no es como tan complicado, eh... que el yogurt griego o que no sé, eh... la granola, bueno, en eso era como lo único que yo ponía de mi parte frente a mi proceso, como en que yo me compraba para pues como mantener eh... mi estado físico.

Daniel: Claro, claro. Ve y no sé, si tú pudieras hablarme un poquito más, comode lo que me mencionabas ahorita de la ansiedad ¿Sí? Que tu empezaste a descubrir que cuando te ponías ansiosa, que te empezaban a pasar cosas por la cabeza, la forma en que tú solucionabas era comiendo, claro y muchas veces comiendo sin tener la necesidad de tener que hacerlo, o sea simplemente era como el... el... lo que tu cuerpo te pedía en ese momento y...

Camila: Claro.

Daniel: ...Y pues bueno y suplías la necesidad que te pedía, entonces, no sé, si de pronto pudieras hablarme un poquito más de eso... ¿Eso en qué momento fue muy claro para ti? Y en qué momento... o ¿Sigue siendo algo que te está sucediendo? o es algo que ya has logrado controlar, ese tipo de ansiedades o esos ataques por la comida.

Camila: Bueno, ush pues es que eso fue algo muy complejo, eso fue algo muy complejo, como que eso fue maso menos como en... como en tercer, cuarto semestre, bueno, como que personalmente yo sentía que... no o sea sentía, me sentía muy mal, me sentía muy triste, me sentía como que no me hallaba, como sentimentalmente tampoco me encontraba, no me llenaba, no me encontraba (*Niega con la cabeza*) eh... ¿Sí? no... no sé, como que en ese momento fue como muy disyuntivo para mí y pues yo siempre había asimilado como cuando uno está triste pues... deja de comer ¿No? Y a mí me pasó todo lo contrario, o sea yo empecé a estar triste y me empezó la ansiedad y yo decía: “Pero ¿Por qué?” yantes yo estaba... (*Se ríe*) yo me acuerdo que yo al comienzo era como tranquila, como: “A bueno, pues si me dan ganas de comer es porque no estoy tan mal, o seano me siento mal” y pues claro... fue todo lo contrario... fue... fue todo lo contrario, pues empeoro porque preciso en esa época yo tuve la gira a Europa y fue como sin mentirles, fue como un mes antes de irnos y en ese mes como que obviamente mi cuerpo no había cambiado tanto, pues porque hasta ahora era un mes, pero ese mes fue crítico porque yo empecé como a aumentar como la ingesta de comida y preciso yo llegar a la gira y pues... ¡No! Eso fue muy duro porque a mí me molestaba, a

mí el maestro me molestaba mucho por eso, o sea me... me... y eso que él ni siquiera fue, pero el me, me decía: “Es que estás muy gorda”, “estás muy gorda y cómo vas a bailar así Mapalé”, “es que estás muy gorda, es que estas muy...” así todo el tiempo, todo, todo, todo, todo el tiempo, entonces, desde ahí fue... pues fue super crítico para mí porque yo decía: “Pero... intento, pero no sé por qué no puedo” o sea y para mí fue obviamente, pues nunca lo comuniqué, nunca les dije: “Es que me siento mal emocionalmente” ¿No? Pero pues sí, yo lo tome como pues parece ¿Por qué nunca me entendieron en ese punto? O sea ¿Por qué nunca vieron más importante mi estado emocional que el simple estado físico?

¿Por qué siempre me acosaban? Sin decir como: “¿Estás bien?” ¿Sí? Y desde ahí también empezó un problema alimenticio mío, un problema pues fuerte... fuerte y... y duró así su buen tiempo y todo fue a raíz de eso, era como: “No, pero es que” o “no, pero “Camila” llegó gorda de la gira o es que se engordo, se engordó tales y tales y tales...” ¿Sí? Como siempre, siempre como lo que hablaba del ambiente de... de... de las personas como tal, siempre estamos como mirándonos los unos a los otros y comparándonos los cambios físicos que tenemos ¿Sí? Entonces pues claro, esas dos cosas se cruzaron y fueron pues tan determinantes que pues no, o sea a mí me... me marcaron demasiado y yo seguí con ese hábito casi tres años, donde no... pues no podía controlarlo, o sea simplemente me daba la necesidad y lo hacía y quería y quería y quería y quería comer y no... no me sentía mal, pero igual lo seguía haciendo ¿Sí? Entonces, como que bueno, fue como ese proceso y ya... y ya luego pues, no pues ya viene lo de mi rodilla y... y eso pues me pone a replantearme muchas cosas, porque yo digo pues cuando yo me lesione pues no... no fue así como tan grave, o sea simplemente como que me empujaron acá el hombro (*Se lo toca con su mano*) y ya mi rodilla se fue, o sea no... no fue como un movimiento que yo dijera: “Pues sí, es que fue un salto tan grande que, juepucha o sea... tenía o tenía que pasar” O sea, ¡No! Nada de eso, entonces, desde ahí pues obviamente en el momento en que no pude ni bailar, ni...ni...

ni... ni ¿Qué? Ni... estudiar, ni trabajar, pues como que esa soledad, pues a uno como que también lo ayuda pues a.... a mirarse a uno mismo ¿No? Como a.... a mirar qué es lo que está pasando, de hecho, me acuerdo mucho que el maestro Mario me dijo como: “Algo debes tener cruzado dentro de tí” y yo: “Pero ¿Cómo así?”, me dijo: “Sí, pues se te rompió el ligamento cruzado ¿No?” y yo: “¡Sí!” y me dijo: “Pues lo único que uno tiene cruzado en el cuerpo es el ligamento cruzado o un... o un nervio acá en el ojo (*Se señala el ojo*), es lo único que uno tiene cruzado y pues... obviamente a uno no se le va a romper el nervio del ojo ¿No? Pero pues si te paso eso, es por algo, entonces, piénsalo, piénsalo, reflexiónalo” y yo: “Pero...”, bueno y ya desde ahí empecé como a meditar, yo empecé pues obviamente a pensar el por qué, o sea el por qué me pasa, me pasaba eso en ese momento y más con mi problema y yo decía: “Pero ¿Por qué? O sea... no entiendo, no entiendo como esa, ese, esa relación” y ya luego pues de eso, pues obviamente... obviamente (*Mueve la cabeza en negación*) entendí que pues eh... (suena un ruido y mira para atrás) qué pues ese, esa ansiedad provenía como de ciertos vacíos emocionales, como que era lo que yo les decía en un comienzo como de la clase, como que yo era una persona que llegaba, o sea salía de mi casa tipo 05:30 a.m....04:30 a.m. y llegaba hasta las 11:00 p.m., porque yo... pues entrenaba, digamos en el ballet también hasta las 10:00 p.m. y ya, o sea yo... yo nunca asistía como a eventos familiares, nunca... pues yo siempre era: “Tengo ensayo” y pues yo... pues todavía como que obviamente tengo por prioridad pues la danza, pero como que ya antes era muy estricto, o sea solamente era la danza y solamente era: “Y voy a entrenar y voy a salir y voy a hacer y voy, voy, voy, voy, voy” y por el mismo hecho de estar tan metida en ese cuento, o sea cosa mínima que yo no sé me equivocará, yo me sentía muy mal, o me frustraba muchísimo o cosa esto que yo hacía ¿Sí? O cosa a mi que medio me decían que no me gustaba, como con lo que pasó en la gira ya, ese era el acabose ¿Sí? Entonces, por eso mismo yo le decía eso, pues que... eso es duro, es duro, como... como meterse tanto, tanto, tanto en

ese mundo, porque pues eh... eso hace que uno tampoco pueda como eh... como sanar eso que tal vez uno pueda sentir en ese campo con otro aspecto de la vida, porque pues no lo tienes desarrollado ¿Sí? Por más digamos de que tu familia esté ahí, como lo tengo pues mi casa, pues mis papás ¿Sí? Pero... aun así por eso, pues como uno mismo se toma la decisión de decir: “No, prefiero irme a bailar o a hacer otra cosa”, pues como que también, eso mismo al momento de que pasan este tipo de situaciones. pues... o sea uno no tiene con qué... con qué pelear ¿Sí? Entonces, desde ahí fue que yo empecé como a reflexionar sobre ese asunto y pues nada, como que... eh... ese, ese, ese momento fue muy, muy bonito, o sea demasiado bonito en mi vida, obviamente pues fue durísimo no bailar, ¡Ah! Pero ya también decía: “Pues nada, yame encuentro lesionada, ya me encuentro... pues no sé en muletas, pues nada... disfrutemos otra cosa, si sale algún viaje pues voy a ir con mi familia, si sale tal cosa, pues voy a hacer tal cosa, si... no sé” ... ¿Sí? También pues en ese momento, también conocí a mi novio y como que pues... él también me apoyó mucho y decía: “Bueno hagamos eh... estémonos acá en la casa y veamos una película y vamos a salir a tal lado a darnos una vuelta o vamos a hacer tal cosa y...” ¿Sí? ¡Como que desde ahí yo empecé, como a decir “!Wow!”, o sea la vida tiene que tener otros aspectos llenos, o sea tengo que también... obviamente digamos que, en ese momento, también pues decidí hacer un diplomado en danza, virtual en danza, pues porque quería también cómo aprovechar la parte teórica de la danza, pero pues

¡Agh! ¿Saben? Como que no... no me preocupaba tanto como... porque yo también era así como: “¡Ay no! Hoy no entrené, hoy no entrené y ya llevo como, no sé... una semana sin entrenar, hijuepucha (*Da golpes suaves en la mesa*), o sea ¡No, no, no!” y era: “No, no, no ¿Qué hago? ¿Qué hago?” ¿Sí? Y pues en ese tiempo, por más de que llevará una semana, un mes, cinco meses, seis meses, pues igual no podía bailar, o sea ¿Qué prefería yo? Quedarme pensando en por qué llevo tanto sin entrenar o simplemente decir: “Bueno, ya estoy aquí, pues

si sale algún plan pues lo voy a hacer y no me voy a preocupar”, deje de ver redes sociales, deje de ver Instagram, deje de ver Facebook, deje de ver todo eso, que, pues obviamente cuando uno entra y pues más en el círculo que nosotros estamos, pues obviamente vemos no sé... el ensayo de tal, el eh... entrenamiento de tal ¿Sí? Yo deje de hacer eso porque pues obviamente eso no me hacía bien en ese momento y eso también fue como un alivio para mí, porque simplemente yo me desconecte como de ese mundo, como de muchas cosas, me desconecte también de la universidad, de la ASAB, de... del círculo de... como de esa interacción, me desconecte de todo eso y pues ya empecé como a convivir más acá en mi casa, con el círculo de amigos de acá de mi casa, del colegio, que todavía me hablo con ellos y empecé a convivir más con ellos y nada, como que ese tiempo de recuperación, también se me pasó tan rápido, porque pues también pude convivir más con mi papá... que me acompañaba, con mi mamá también pude convivir más, entonces, como que ese tiempo se me pasó tan... (*Chasquea los dedos*) rápido que fue como: “Ya, ya me toca inscribir otra vez eh... semestre” ¿Sí? Y cuando volví, pues no sé, como que también eh... me empecé a sentir más tranquila, eh... como que ese hecho también de no poder bailar tanto tiempo, pues en mí generó como una cosa de: “Quiero volverlo hacer, o sea quiero y lo quiero porque lo quiero y lo necesito”, pero es más como esa cosa de, de valorarlo ¿Sí? De decir como: “Ush no lo tuviste durante mucho tiempo y pues ya es momento de que vuelvas otra vez a sentirlo” ¿Sí? Entonces, desde ahí también, yo empecé como... y también desde ese momento empecé mucho a fortalecer mi seguridad, mi seguridad al bailar, porque yo... o sea yo siento que pues sí, o sea yo tengo habilidades ¿Sí? Que pueden potencializarse y que obviamente pues esa es la idea de seguir las potencializando, pero como que mi inseguridad frente a como yo me veía con los demás me bajaba totalmente, o sea no... como que yo de un modo u otro sabía eso que tenía, que podía fortalecer, pero como que me... ¡Me daba miedo! Me... me, me sentía inferior a los demás

¿Sí? Y no es como decir: “Este como crecer mi ego” y decir: “Es que yo tengo” ¡No! O sea, no, no, no sino como decir yo se lo tengo y ¿Por qué no mostrarlo? ¿Sí? ¿Porqué no hacerlo sentir a los demás?... la expresión, los movimientos amplios como que a mí me daba a veces... eh yo lo hacía ¿Sí? Sí yo lo hacía, pero me daba a veces pena y como que no... no sé no dejaba como eh... eh... como alargar no mi cuerpo, sino como alargar lo que mi corazón quería seguir, o sea quería seguir lo amplio y mostrarlo, pero los mismos nervios la misma inseguridad pues no me dejaba y lo mismo, si yo me equivocaba un poquito más con la inseguridad y si yo me equivocaba un poquito, pues aun así me latigaba peor, pues como que ese mismo... ese mismo bucle pues no me dejaba avanzar, entonces, ya cuando yo volví a la universidad, pues no sé cómo que yo decía: “Pues acá esto es para bailar” y yo... eso empecé a hacer, a bailar, obviamente pues si me fijaba obviamente en los procesos de los demás, pero simplemente ya como que ¡Uf! Como que fluíamás, como que solté un poco de peso que necesitaba y pues también con eh... incluyendo otros aspectos de mi vida, también llene mis propios... como que mi propio ser y desde ahí también mi problema empezó, o sea ya disminuyó pues al cero por ciento, eh... ya mi cuerpo está más... pues más como mi morfología es

¿Sí? Porque antes sufría de muchos cambios de subir, bajar, subir, bajar, subir, bajar de peso, subir, bajar, subir, bajar (*Mueve la mano de arriba a abajo*) y ya ahorita pues estoy más tranquila, digamos obviamente tengo ciertos problemas familiares, que pues también, como que últimamente sí me han dejado como la ansiedad de comer, como que me han quitado las ganas de comer, pero... me mantengo ¿Sí? Y ya no veo cómo esa necesidad de ¡Uf! Como que me siento mal y voy a hacerlo, obviamente no digo: “Eso no va a volver a pasar”, porque... pues yo siento que por algo la gula es también un pecado capital ¿No? Porque pues es algo que está ahí presente y de pronto siempre estará y más nosotros como en este ámbito, pero como que ese proceso también que yo viví con la rodilla, pues me hizo entender que

no... que eso no es lo fundamental ¿Sí? Y que pues inevitablemente eso, así tu no lo quieras, pues también es como una adicción y puede llegar a afectarte así tú no lo quieras, así tú en ese momento no lo deseas y que lamentablemente es algo por lo que pasamos muchos en la carrera y que ni siquiera se habla, por eso pues me parece como tan chévere estos espacios porque hay veces que, por eso mismo, por esa misma cosa...

Daniel: Creo que se te está yendo un poquito la señal.

Camila: ¿Ya, mejor?

Daniel: Eh... sí, sí, sí, sí ya, era como que se te medio cortaba, pero... pero bien.

Camila: Ok, ok es que mi internet es como malo pero bueno (*Se ríe*), entonces, como ya como más que todo como a esa... ¡Ugh! Se me fue la idea, pero bueno, o sea más que todo eso como de volver a esos espacios y entender que pues obviamente no se si me escuchaste esa parte, como que igual pues eh... eso de la comida siempre va a estar pues muy presente en nosotros y que esos casos eh... frente a los demás eh... no sé podemos eh... segmentarlo un poco a los bailarines de la ASAB, pues es algo que siempre estará presente y que siempre está presente y que por eso mismo esos espacios son tan importantes, pues porque eh... así no lo queramos y así queramos hacer notar que el bailarín está algo alejado de la comida, como: “Pues es algo que me nutre y ya pero yo soy perfecto y tengo mi cuerpo noventa, sesenta, noventa”, no es así, no es así, o sea la comida mal o bien siempre va a estar permeando nuestra... nuestro entrenamiento físico, entonces, como que... bueno, es como más eso de esa parte de... de lo emocional y de lo afectivo frente a la comida.

Daniel: Claro, claro, sí es un concepto interesante como lo desarrollas y es muy evidente como la comida intervino y es... y es un eje fundamental a la hora de cómo te sentías y cómo encontrabas un resguardo ahí. Pero me gustaría que me dijeras un poquito más cómo de... Claro, tú comías... te daba la ansiedad, comías y cuando comías ¿Qué era esa sensación después de comer? El ya no tener la preocupación o el sentirte feliz, o comías y te sentías

más triste porque comías y de pronto ya, tú generaban un estado de conciencia en donde sabías que bueno, que querías cuidarte, tenías ideas de la parte estética y de la salud del cuerpo y claro entrabas en estos estados en donde eso que para ti era una prioridad lo obviabas y caías

¿Sí? Digámoslo así después... después de eso ¿Qué pasaba contigo? Después de llamémoslo entre comillas: (*Hace el símbolo con sus manos de las comillas*) “De pecar” ¿Qué pasaba contigo?

Camila: Claro o sea yo siento que esa es una de las sensaciones (*Se rasca la cabeza*) más efímeras que existen, o sea es como en el momento en el que tú estás comiendo pues se siente chévere, o sea literal sientes que estás llenando algo, que estás llenándote ¿Sí? Pero apenas terminas es cómo: “Ya... por qué, o sea no se ni por qué lo hice si no debo hacerlo”, o sea no debo hacerlo porque pues obviamente ya tanto tiempo uno entrenando y... y como no se... como decir: “Bueno ya... quemé las calorías “bla, bla, bla” y pues como tú dices: “Hoy pequé”, pero no era como el simple hecho de bueno pequé, sino era como no... no sé era... pues era triste porque también uno dice: “Pero ¿Por qué? ¿Por qué me dejo llevar tanto por esto? ¿Sí? Era más que todo esa sensación de... cómo de cómo me doblegué frente a esta situación.

Daniel: Ok, claro, claro es entendible, pero bueno bueno son momentos de la vida, son formas de asumir y creo que todo nos deja una experiencia y de todo...

Camila: Claro.

Daniel: ...Y de todo lo que nos pasa sea bueno o sea malo es importante porque eso nos

forja, nos da un carácter, nos da el poder de decidir, nos crea como personas; recuerdo mucho hablar contigo este tipo de conversación, alguna vez la tuvimos cuando te enfermaste de la rodilla y yo hacía poquito también me había enfermado como... como ¿Sí? También duré un semestre enfermo, me dio una neumonía y estuve que no podía hacer nada y creo que escuché tu experiencia y me recuerda un poco... ¡Mucho! A lo que me paso y como fue la mía, yo estaba igual y fue como encontrarme con la familia, reencontrarme con los amigos, los vínculos sociales que generé con mis primos, con mis tíos, con mi misma mamá, papá, hermanos... ¡Uf! Fue... y darme cuenta de todo lo que estaba dejando a un lado porque solo me estaba centrando en la danza, ¡Uy! Sí, es verdad lo que dices, por experiencia propia, o sea me siento muy identificado con lo que cuentas y el salir de ahí y el darse cuenta de todo ese universo, lo hace crecer a uno de una manera infinita, es super valiosa esa experiencia que te deja, que te dejó ese proceso...

Camila: Si.

Daniel: ...Felicitaciones por lo aprendido, por lo desaprendido eh... no bacanisimo, bacanisimo...

Camila: Te ganaste un diez ah... *(Se ríe)*

Daniel: ...Sí, estrellita *(Hace un movimiento a la cámara como si le pusiera una estrella en la frente)*, no eh... eso va a forjar tu carácter y chévere por eso. Eh... bueno y por ahí supimos que te fuiste de... de, de, de... intercambio a México ¿Cierto?

Camila: Sí...

Daniel: Qué chévere y... y bueno ¿Cómo fue eso, ¿no? Porque estábamos aquí en Bogotá, mi mamá me cocinaba, mi mamá me preparaba la comida *(Utiliza un tonode hablar cantado, como consentidor)*, yo no comía esto entonces mi mamá me paladeaba *(Habla en primera persona, pero lo dice como si fuera "Camila" quien lo dijera)*, pero, entonces, ahora

llega el momento en que tengo que enfrentarme en una situación, donde yo tengo que ser responsable de mi comida, eh... yo miro que como, cuando como, si como o le doy prioridad a otras cosas, entonces, sería rico que me contarás, junto con Wen que nos contaras un poco de ¿Cómo fue esa experiencia en México? Donde ya no era tu mamá, eras tú (*Señala la pantalla*) quientenía que preocuparse por lo que comía.

Camila: ¡Claro! Pues fue durísimo, durísimo porque es que uno la comida la contempla, pues obviamente es algo tan necesario, pero simplemente llega, como ya mañana tengo clase y pues ya sé que tengo mi almuerzo y tengo mis onces no sé, pero pues allá es como bueno, pues obviamente si no lo haces pues no vas a comernada y ya eran como... no sé, llegaban las 08:00 p.m., 09:00 p.m. y es como: “Bueno chicos ¿Qué vamos a hacer mañana? No tenemos nada de almuerzo, o seanada, nada, nada” y siento que desde ahí también fue, pues eh... como que también fue como un índice, de hecho pues no tan grande, pero sí fue un índice para... de peso, para... la lesión de mi rodilla, porque es que allá era una exigencia física fuerte, o sea yo siento que allá eh... pues obviamente le dan prioridad a la técnica, pero para... para ellos es fundamental el entrenamiento físico, entonces, siempre tenía que ser sus flexiones, siempre tenían que ser sus abdominales, sus saltos, siempre tenía que haber un acondicionamiento físico antes de la clase para poder tomar la clase; entonces, era un desgaste, el doble y aparte de eso pues también decidimos trabajar como... en las noches y pues en qué momento cocinábamos, pues lo bueno es que éramos los tres, entonces, ahí nos dividíamos como: “Bueno usted hace tal cosa, usted hace tal cosa y yo hago tal cosa o yo hago el desayuno y ustedes dos miran el almuerzo” ¿Sí? Era un poco más fácil, pero eso no quita que pues obviamente uno no... y eso porque íbamos con Samuel que, pues él sí es como más disciplinado en cuanto a eso, porque si no, yo creería que uno sería muy, muy despreocupado, o sea eso fue... eso fue complejo porque si era como, éramos como: “Bueno no, no alcanzamos a cocinar hoy, sólo arroz, pues ya tocó comer sólo arroz y

completarlo con otra vaina, unas papas o algo” ¿Sí? Entonces, ahí yo siento que también pues como que eh... hubo un desgaste y pues tampoco el cuerpo recibió una alimentación eh... correspondiente a todo lo que se estaba haciendo ¿Sí? Entonces, desde ahí es que obviamente, pues obviamente lo normal pues uno valora muchas cosas, pero pues también uno... uno sí, por el simple hecho de no hacer o de no estar acostumbrado a hacerlo, pues simplemente se está, se... pues yo siento que sí me, me, me, me peso como ese hecho de no haber comido pues tan bien ¿Sí? Como... en muchas ocasiones, igual lo que les digo, siempre intentábamos hacer nuestro almuerzo y nuestra comida, pero pues eso no significaba que hay veces... pues obviamente teníamos que sacar tiempo para ello, primero y segundo, pues cuando no lo había, pues comíamos lo que se alcanzaba a hacer y ya ¿Sí? Entonces, como que la comida en vez de ser algo como fundamental que complementa todo lo que estamos haciendo, simplemente fue como el llenar, como el ya, el cumplir eso y ya, así fue ¿Sí? Y pues claro, más uno cuando está pues como que está así, en amigos pues: “Bueno vamos a hacernos una fiesta, pues traigamos esto, traigamos esto y traigamos esto y pues ya”, o sea cocinar, así como tan bien... ¡No! (*abre los ojos y se ríe*) ¿Sí? Entonces, pues tan bien y más cuando también en ese momento estaba mi problema alimenticio y pues también... eso fue también muy duro, porque tras de que no estaba comiendo bien y pues estaba como acudiendo a eso, entonces, pues... eh... en cuanto a eso del entrenamiento sí, sí me afectó; sí obviamente pues uno adquiere como obviamente la experiencia y las aptitudes físicas que mejoran, bueno etc., pero... pero pues claro ahí es donde uno se desafía y uno dice (*Se ríe*): “Pues sí me faltaba como eh... realmente ponerme la diez en este tipo de cosas” ¿No?

Daniel: Claro, o sea, pero tú lograbas en ese momento comprender la... la necesidad de comer y la diferencia de cómo... ¿Cómo respondía tu cuerpo a la actividad física? o es algo que tú lo analizas y lo reflexionas en este momento ya después de haber pasado mucho tiempo.

Camila: Pues no, o sea porque pues... digamos como que mi relación con... con eso pues siempre está presente, o sea y más como en ese momento, como que, si miraba como, como esa cosa ¿No? Como que, si le tenía relación, pero pues como que no le di tanto... tanto auge, pues porque uno en ese momento lo que más quiere es disfrutar ¿No? Cómo aprovechar, cómo aprovechar eh... aprovechar el tiempo que uno más pueda y con que lo otro viene, se vuelve en un segundo plano

¿Sí? Pero, aun así, sí sentía como ese hecho de... de... de decir: “No” y pues a veces era también como chanza, como: “No, hoy no pudimos comer bien y ya”, pero no tampoco le daba como esa, esa relevancia y más por lo que yo estaba pasando pues yo decía: “Mejor, pues mejor” *(Se ríe)* ¿Sí? “Pues mejor... pues mejor no”, así pues, quemo más, no sé ¿Sí? Y pues ya ahorita lo pienso y digo: “Pues sí fue un error también de mi parte eso”, pero yo en ese momento decía: “Pues mejor” *(Se vuelve a reír)*.

Daniel: *(Se ríe)*

Camila: Entonces era como más... era como más eso, sí.

Daniel: Claro, claro. Y bueno ya haciendo como ese mapeo y ya habiendo hecho el recuento de esas memorias que tienes, has vivido muchas cosas, has estado en muchos lugares, has tenido cambios muy drásticos de donde...no, lo que nos cuentas, tú mamá era responsable de tu comida, a pasar a muchos, en donde tú tenías que ser responsable de tu comida, eh... en donde tenías eh... cosas en tu cabeza, eh... fuertes crisis emocionales con respecto a cómo comías, desde la parte estética y toda la relación que esto tenía y bueno, de igual manera lo... lo has solventado y has sacado provecho de esa situación.

Camila: Claro.

Daniel: y muy seguramente estás en un momento de tu vida, en donde tienes una ventaja a

diferencia de muchas otras personas y es que ya eres consciente, o sea comienzas al menos a hacer consciencia de lo que está pasando...

Camila: Sí.

Daniel: No necesitas tener cuarenta, cincuenta años y que el médico te diga: “Prohibido el azúcar, prohibido el dulce, prohibido el pan” ¡No! Hay, hay, hay un terreno ganado, chévere porque ya estás tú haciendo la... la reflexión propia de

¿Qué necesita tu cuerpo? De ¿Cómo tu cuerpo se siente bien? ¿Cómo tu cuerpo va a responder de la mejor manera? y más para nosotros que tenemos una eh... una vida tan relacionada con la actividad física.

Camila: Claro.

Daniel: Entonces, claro, eso tiene una relación fuerte y chévere que comiences a hacer una reflexión y una conexión de eso (*Junta las manos simulando una conexión*), entonces, ya para finalizar, me gustaría saber en este momento, para ti después de haber vivido todo eso ¿Qué significa la comida en este momento para ti? Hoy... hoy para ti ¿Qué es? ¿Cómo cambió tu percepción de esos años en donde tuviste esas crisis y todo... todo eso que te movió el mundo, al día de hoy?

Camila: ¡Uy, sí! Es loco porque siento que precisó, como que nos encontramos en un momento en donde pues hay como el final feliz de... donde bueno, surgió de todo, no sé qué hubiera sido donde ésta entrevista hubiera sido en esos momentos, no sé qué hubiera dicho, como si ni siquiera lo hubiera afrontado, pero pues sí, o sea después de eso sí obviamente siento que sí... o sea sí... guía muchos aspectos emocionales míos y también pues obviamente de los bailarines y pues como que ya después de tanto de todas esas cosas y de que me decían, me acuerdo que cuando estaba más, cuando estaba gordita pues me decían como: “¡Ay! No, pero es que ¿Tú no eres bailarina? Y pues te ves cómo, como si

no lo fueras” o cosas así ¿Sí? Entonces, ya como después de pasar por todas esas cosas, yo ya lo que le decía a mi mamá o sea: “Yo ya no me voy a complicar por eso o sea ya no más (*Se ríe y suspira al tiempo*), o sea ya me cansé, me cansé” y ya, o sea a mi lo que me den, yo lo cómo, o sea si a mí, yo voy donde mi abuela y me sirven dos platados que sirven como para quien sabe cuántas personas... pues ya yo me lo como, y me lo como y ya y no, no, no, no me culpo, o sea no me culpo porque pues nada, o sea al fin y al cabo pues sí... obviamente pues si le he bajado como a las gaseosas, como a las cosas muy dulces, porque pues por lo de la diabetes de mi papá, pues ya sí o sí nos acostumbramos nosotros acá a comer bajito de dulce o bajito de sal, porque también antes me encantaba la sal eh... cuando pequeña, pero ya, o sea como ya digamos ahorita estoy trabajando con una señora y esa señora pues, ella come cada jum... (*Abre los ojos*) cada... si no les digo cada quince, veinte minutos y pues a mí me toca recibir ¿Sí? O sea, yo recibo y ya como que ¡Ugh! (*Encoge los hombros*) Yo ya, ya, ya no me culpo, ya no... ya no me presiono y desde ese, desdeese mismo como... como sentido, como que siento que también... como que ya (*Exhala*), porque también digamos lo que también realicé en mi tesis, que es cómo la mente somatiza eh... no sé lesiones, enfermedades, etc.; como también desde que me deje, como que también desbloquee mi mente y decir como: “Nada” O sea simplemente, pues obviamente me sigo preocupando ¿No? O sea, obviamente aunme sigo preocupando y me gusta cómo me veo obvio, o sea no digo ya... nada, pero pues en cuanto a la comida y este proceso digo: “No” ¿Y sabe cómo ya lo tomó? O sea, ya no lo tomo como: ¡Ay! comí demás, sino como mi rodilla lo necesita, necesito comer bien porque mi rodilla lo necesita, ya y así lo asumo, o sea necesito comer bien porque mi rodilla lo necesita y así lo hago, y así lo hago y desde ahí lo he hecho desde... ¿Que? Ya llevo como un año y medio, dos años después de que me operaron y siento que ha sido lo mejor, ha sido lo mejor y ya, o tampoco me estreso como por mi proceso personal, ya no me frustro tanto porque igual eso sigue, ya no me frustro tanto ya digo... y

ya agradezco más ¿Saben? Como que ya agradezco más lo que me pasa, sea bueno, sea malo, digamos lo que ahorita les contaba de mi papá, que ahorita está pues eh... él está ahorita internado en una clínica mental y ha sido un proceso duro para toda la familia pero aun así yo digo: “Gracias Dios, gracias porque pues nada, esto nos ha unido mucho, gracias porque a pesar de todo nos has dado, me has dado fortaleza para afrontar todo esto, gracias porque a pesar de esto me ha salido trabajo para poder eh... colaborar acá en mi casa” ¿Sí? Como desde que también empecé a agradecer más todo lo que me estaba pasando a mi alrededor, desde que también empecé a agradecer que me hubiera, que se hubiera roto el ligamento de la rodilla, desde que empecé a agradecer todo eso, como que también empecé a llevar una vida más tranquila como más sin apegos ¿Sí? Como más: “Esto yo debí haberlo cogido o yo debí de estar allá” o “¿Por qué esta persona está así y yo no? ¿Sí? Desde que empecé a aplicar como ese desapego de las situaciones que yo no podía controlar, pues ya desde ahí pues ya... me... me frustró, me da rabia, lloro obvio, pero pues ya lo tomo como más a lo rela, porque pues no, no puedo como tampoco eh... decidir ni modificar lo que lamentablemente no puedo cambiar; entonces, ya desde ahí, así es como me siento ahorita y también es como... como ese aprendizaje, también mejoró, mejoró mi vida, como esa lesión también mejoró mi aspecto y mi... mi consciencia... *(Se toca la cabeza con la mano)* lo que decías tú frente a cómo yoveo esos procesos y cómo los asumo.

Daniel: Claro, claro, no es... es valioso siempre pensar como la vida no es fácil y siempre nos va a poner retos, pero encontrar el valor, lo positivo, lo constructivo dentro de esas dificultades, ahí es donde está la solución, nada vamos a lograr con quedarnos en el problema y me parece que asumes las cosas de una manera chévere y bacanísimo.

Camila: Sí.

Daniel: Eh... no espero todo pues siga así, que ojalá tu papá pues mejore, eh... ¿Sí? Que todo esto que está sucediendo en su hogar, sea una oportunidad para aprender cosas

nuevas, pues de pronto necesitaba pasar algo así para aprender otras cosas que estaban por ahí perdidas.

Camila: Sí, total...

Daniel: Y seguramente va a pasar y seguramente todo va a llegar a una resolución en donde van a haber muchos aprendizajes...

Camila: Si, si, si...

Daniel: Entonces es disfrutarse el proceso, aprender mucho, escuchar eh... y pues nada, en serio muchísimas gracias por... por permitirnos estar aquí contigo, por abrirnos las puertas de tu memoria, de todo eso tan bonito y tan reflexivo que tienes para decirnos nos... nos dejas muchas preguntas, muchas inquietudes con respecto a lo que, a lo que nosotros teníamos como planteamiento inicial en el desarrollo de nuestro trabajo de grado y nos pones en la mesa otro parámetro muy fuerte que es la parte estética, la parte eh... corporal, el cómo se siente la persona no solamente por lo que come y si no también su estado físico y eso cómo lo relaciona con la comida, entonces, son otras variables a tener en cuenta, super valiosísima la información que nos brindas, con Wen te damos las gracias....

Camila: Gracias.

Daniel: En serio muy, muy, muy rico este espacio contigo, de poder compartirlo y charlar, hacía mucho no lo hacíamos entonces bueno...

Camila: ¡Uy sí!

Daniel: No sé si de pronto tengas algo que decir Wen.

Camila: *(Se ríe)*

Wendy: *(Se ríe)* Pues nada muchísimas gracias eh... digamos que yo sé que éste no es un tema fácil para hablar para quienes han o hemos sufrido como problemas alimenticios, pero eh... como que de verdad le damos todo el valor y agradecemos mucho que te hayas abierto

así con nosotros y también con nuestra investigación, créeme que vas a aportar de una manera muy grande y nada, pues con Dani ojalá queremos que esto trascienda y así mismo si trascendemos nosotros pues trascenderás tú dentro de nuestra pequeña monografía, entonces nada muchísimas gracias eh... bueno y creo que voy a parar ya la grabación.

Daniel: Listo, muchas gracias (*Se despide a la Cámara*).

Camila: ¡Gracias! ah. (*Sonríe*).

Se corta a grabación

Se retoma la grabación debido a la importancia en las palabras de “Camila”

Camila: ...Parce también hay muchas negativas que uno afronta en este proceso y que por eso mismo tanta gente desiste del mismo (*Tono molesto*), porque no es fácil o sea y más en la ASAB tomar la decisión de decir: “Me gradúo y me quiero graduar”, no es tan fácil y uno dice... no o sea no simplemente tengo mi cartón y gracias a tener mi cartón tengo una técnica, sino gracias a tener mi cartón tengo éste carácter que tengo ni el berraco, porque es que siento que todos los que salen de allá tienen un carácter ni el berraco por sus condiciones sociales, por sus condiciones familiares, por la presión misma del hecho de haber entrado tarde a bailar ¿Sí? No más por ese hecho ya... o sea tantas cosas que nos fluctúan dentro de la cabeza y más acá en Bogotá, porque cuando nosotros estábamos en México, nosotros decíamos eso, o sea tantas... allá todos llegan en su carro, eh allá pues les pagan todo, allá si decide pues bailar y solo entrenar pues solo entrena y ya, pero acá vivimos todos super lejos de la universidad, no tenemos a veces ni lo del pasaje, eh... tanto que uno se lesiona y cómo afronta eso, tantos problemas familiares que a veces uno tiene y cómo afronta eso, que también tengo que trabajar porque pues necesito dinero, bueno tantas cosas que uno dice, desde ahí es donde uno también esa misma cosa negativa, le da a uno el criterio pues de... pues de sobresalir en este campo y no solamente por el hecho de ser más virtuoso, sino por el hecho de tener una consciencia de verdad frente a lo que uno está haciendo y cómo uno

afronta esos espacios y sus responsabilidades, no sé.

Daniel: Sí de acuerdo, de acuerdo, siento que la ASAB da demasiado carácter, demasiado.

Camila: Sí, pero mucho marica.

Wendy: Si es verdad.

Daniel: Cualquier otro espacio formal académico en otra universidad, el estudiar artes en las condiciones en que las estudiamos, es todo... es todo un reto y es un montón de aprendizaje que yo creo eh... personal (*Se señala así mismo*) ¿No? Más que el mismo aprendizaje de lo teórico y lo técnico de la academia es como, como me forma como persona para afrontar la vida, creo que es del aprendizaje más grande que me llevó de la universidad.

Camila: Sí, total.

Daniel: Sin dejar a un lado lo demás que obviamente es importante, pero el peso tan inmenso que eso tiene y que yo reconozco quien soy por como eh... por como la ASAB me ha formado y por cómo me ha permitido permearme ahí, es... es increíble y encontrarme con otras personas...

Camila: ¡Uy sí!

Daniel: ...Que tengan esas sensaciones, lo ubican a uno en un lugar como de: ¡Ay! Bueno, no soy yo el loquito (*Se ríe*)

Camila: Aja, exactamente (*Asiente sonriendo*), sí amigos, pues no pues gracias de verdad gracias por, pues por estos espacios y pues por esa monografía tan... pues como tan interesante, porque sí es necesario, ya es muy, muy necesario tocar esos temas y la universidad, y pues chévere, chévere que pues que esa amistad haya crecido tanto para hacer su monografía y tal...

Se corta la grabación.

ANEXO M. Transcripción de entrevista de “Santiago”.

Fecha de la entrevista vía Meet 11/03/21

Fecha transcripción de la entrevista Mes 04 del año 2021

Daniel: Eh... hola, buenos días a todos, eh... nos encontramos aquí con “Santiago” eh... ¿Cómo estás?

Santiago: ¡Dani! Bien, bien, muy bien gracias ¿Cómo van ustedes? ¿Cómo va todo?

Daniel: Bien, bien sí señor, ahí juiciosos, enfocados en sacar adelante este trabajo de grado, entonces, mejor dicho, eh... involucradísimos en cómo nos estamos alimentando los estudiantes de la carrera, haciendo un breve recorrido de bueno, de donde nacen esas necesidades y el tránsito que viene desde... desde casa ¿No? Desde cómo nos alimentamos en casa y como después cuando la alimentación viene a ser parte y responsabilidad de nosotros mismos, como esa cambia y también cómo eso se va modificando según las exigencias físicas que vamos teniendo. Entonces, quería comentar eso un poco, que es en base de lo que vamos a tratar un poco esta entrevista, hacer una memoria etnográfica de lo que ha sido tu historia con relación a la comida, basado en unas preguntas en específico y pues la idea es esa, si estás listo y dispuesto para arrancar de una vez.

Santiago: ¡De una, hagámosle!

Daniel: ¡Hagámosle pues papá!, ¡Listo! Entonces, digamos a nosotros de primera instancia nos interesaría saber o que nos pudieras describir ¿Cuáles eran tus hábitos alimenticios cuando eras niño?

Santiago: (*Respira hondamente*) Bueno, eh... de... de pequeño digamos que eh... la... la forma en que nos alimentábamos dependía mucho de... de la situación pues económica, tanto familiar,

como... como a nivel general del pueblo, entonces, pues eh... digamos que una parte de mi vida la, la, la viví en el campo, entonces pues tenía cercanía, acceso a alimentos como la leche recién ordeñada la vaca, eh... que si queríamos no se, por ejemplo, eh... almorzar gallina, entonces, pues se sacrificaba la gallina y... y se consumía era de una ahí. Vivíamos cerca también a una quebrada, por donde pues a veces pasaban pescados capitanes, entonces, a veces nos poníamos a... a atraparlos, a pescarlos y como digamos que era la forma de sobrellevar la escasez monetaria pa' ... pa' comprar el resto de alimentos. Pero en general era... era normal o sea eso sí era súper desordenado, arroz, papa, pasta, o sea, todo en un solo plato (*Suelta varias risas*) o sea, todo, así como el montón de, de harinas super... super o sea inconscientemente y pues por la necesidad. Entonces, sí digamos que esa era la forma de alimentarnos, eh... también, digamos que no se comía las tres veces al día como... como... como a veces se piensa, sino que se comía dos veces y en la noche unas oncecitas, un chocolatico y... y a la cama. Entonces, sí, siempre como que siempre nos acostumbraron a los dos golpes principales, al del desayuno y al almuerzo.

Daniel: Ok, no, pero lo que me cuentas es super bacanísimo ¿No? Es una aventura, porque prácticamente ibas y buscabas tu propia comida, estabas viendo ¿Sí? lo que te estabas comiendo básicamente tú mismo lo estabas (*Pone las mano en la mesa*) pescando ¡Genial! ¿Tú dónde te encuentras ubicado? o ¿Dónde viviste cuando eras niño?

Santiago: En Cogua, en el municipio de Cogua, entonces, pues nosotros vivíamos cerca del... del pueblo pero, había... había veces en que pues como no estudiábamos ni nada, entonces, pues nos mandaban o para donde mi abuelo que vivía en Sesquilé, en una vereda de Sesquilé o a donde una tía, que también vivía en una vereda de Zipaquirá y ella era la que tenía ganado, ella era la que tenía... pues ella tenía sus animalitos, entonces, siempre ella... era la que nos

decía: “Vaya a ver atrapen esa gallina que está allá, no sé qué” y todos corran detrás de esa gallina a coger el almuerzo.

Daniel: *(Entre pequeñas risas)* Experiencias gratas ¿No?, recuerdos muy... muy chéveres de la infancia, creo que tienen mucho valor al día de hoy.

Santiago: *(Riendo)* Sí.

Daniel: No y que a final de cuentas le comienzan a forjar a uno...

Santiago: *(Entre risas)* Así es.

Daniel: Eh... como una personalidad y el... y el... una forma de ver las cosas, de que no siempre todo se lo tienen que poner a uno puesto, así como... como ahí sobre la mesa, sino que de vez en cuando uno también tiene que hacer, poner parte de uno para lograr esos objetivos.

Santiago: *(Asiente con la cabeza)* Salir a... a buscar.

Daniel: Salir a buscar es correcto y en casa... y ¿En casa quien cocinaba?

Santiago: En casa... Bueno, la primera digamos como hasta los cuatro, cinco años, que yo me acuerdo como entre *(Empieza a mover las manos de lado a lado)* los tres años y los... cuatro, cinco años me acuerdo que vivíamos con mi abuelita, habíamos... bueno vivíamos casi todos. Vivía mi mamá *(Empieza a contar con los dedos)* papá, mi hermano, yo, mi abuelita eh... dos tíos y mi abuelo, que él venía desde Sesquilé, seguido a la casa, entonces, la que cocinaba por lo general era mi abuelita, cuando estábamos todo ese eh... toda la familia viviendo en una sola casa, la que cocinaba era mi abuelita, pero ya después cuando nos fuimos a... a vivir solamente mis papás y mi hermano y yo, ahí pues, ya la responsabilidad pasó a mi hermano y a mí, entonces, nosotros éramos los que cocinábamos. Mi papá nos enseñó desde chiquitos, desde los seis años ya... ya cocinábamos, los dos, entonces, los dos éramos los que teníamos que ver

por la casa, eh... el estudio y que cuando llegaran mis papás pues tenerles el almuerzo, para que se pudieran llevar al otro día y pues para que pudiéramos almorzar.

Daniel: Claro, claro, o sea aparte de que te tenías que ir a conseguir la comida también te encargabas de prepararla.

Santiago: *(Asiente con la cabeza)*

Daniel: Una buena experiencia.

Santiago: Sí... no siempre, digamos que era, me... me soltaban, o sea me soltaban, me soltaban la estufa de a poquitos. En esa época el que cocinó más fue, fue mi hermano, digamos yo... yo me dedicaba más solo a hacer el arroz, por ejemplo, yo hacía el arroz y mi hermano, entonces, él preparaba el resto de cosas o cuando él hacía el resto, él se metía con la estufa, yo era él que iba pelando las papas, iba... si iba como preparando, pero con la estufa no me dejaban como involucrarme mucho; ya después más adelante si como a los ocho años ya... ya me empezaron a soltar la... la estufa un poquito más.

Daniel: *(Entre pequeñas risas)* Si ya, ya, ya hubo esos espacios de confianza ¿No? Pero chévere, chévere. Bueno y tú, qué te encargabas cuando cocinabas o cuando veías que tu hermano cocinaba, que me comentas que eran los dos quienes más estaban preocupados por o tenían la responsabilidad de preocuparse por tener los alimentos, eh... ¿Qué, qué le echaban a la comida? Ya me dices que comían alimentos típicos del Altiplano Boyacense, la papa, la yuca ¿Sí? Pero como algo en específico que tú recuerdes que le echaban, aderezos, salsa, especias cosas que tú digas: “¡Uy! Esto me recuerda a mi comida”.

Santiago: Eh... no, digamos nosotros pues mis papás siempre nos acostumbraron a... a... a no... como a no condimentar tanto la comida, o sea, como a no echarle qué Maggi... y ya muchos años después, que no sé qué costilla, no sé qué, todas esas cosas, no, nunca le... nunca

lo hacíamos. Eh... digamos lo... lo... el guiso, digamos para el... para el pollo, para la pasta o para la papa, si se hacía con tomatillo, cebolla eh... cilantro, condimentos naturales, así como lo más eh... eh... como lo más (*Suelta carcajada*) salido de... de... de eso... el color, el color o por mucho comino ¿Sí? Como cosas muy... muy puntuales, pero no... no era tampoco que echáramos salsa de tomate y esas cosas, no, porque nunca... no nunca nos gustó así como, nunca fuimos de esa (*suelta una risa*) de esa costumbre, de comer así.

Daniel: Rico, rico, rico que... rico la comida, así como más natural, le da un buen sabor, yo también, a mí me gusta también así, preparar la comida así o cuando la preparan en casa, me encantan los sabores naturales, tienen un sabor especial. Bueno, ok y algo que usted recuerde así de... de... de... de esos momentos de su infancia, un recuerdo, algún plato que usted lo traiga a la memoria, que le traiga algún recuerdo, algo emotivo, que usted diga... (*Inaudible por ruido en el micrófono*) ... porque me quedaba rico o porque a mis papás les encantaba eh... algo así que puedas decirnos.

Santiago: (*Se queda pensando*) Ah... mí, bueno digamos que, a mí de pequeño, me fascinaba siempre la pasta, yo era amante de la pasta y mi papá hacía, preparaba una pasta con pollo y le echaba salchicha, entonces, claro como nosotros no estábamos acostumbrados a comer embutidos ni nada de eso, entonces, o sea comer salchicha era ¡*Wow!* (*Abre las manos denotando algo muy grande*) mejor dicho yo me podía demorar una hora y media comiéndome un plato de pasta con salchicha y pollo (*se ríe*) porque era pues lo... lo que... mejor dicho lo que me... lo que me mataba y el que preparaba mi papá. Eh... (*Preguntándose así mismo*) ¿Otro plato así que me traiga un recuerdo? Digamos el, ¡Ah! La eh... el pescuezo relleno de la gallina.

Daniel: Ok

Santiago: Entonces... siempre, pues siempre, él que mataba las gallinas era mi abuelo, por lo general. Entonces, pues después de pelar (*Hace el gesto de pelar con sus manos*) de quitar... de

quitarle las plumas, eh... de alistar todo, digamos ya como para prepararlo, mi abuelo, él cogía el pescuezo de la gallina y lo rellenaba de arroz con... con trocitos de papa y arveja, o sea, él hacía un revuelto de arroz con verduras, o sea literalmente un... un... una rellena pero de pescuezo de gallina y entonces, siempre, siempre que como eh... eso, que siempre que como un pescuezo relleno de gallina me... me lleva directamente a mi abuelo.

Daniel: Genial, que rico, que rico, sí.

Santiago: El sabor es delicioso, un día de estos los invito a Cogua *(Suelta una carcajada)*.

Daniel: Eso chevere, pues yo sé que Wendy debe estar haciendo cara como de ¡Ay, Dios mío! pero yo me como la de Wendy *(Suelta una carcajada)*. Pero chévere...

Santiago: *(Se ríe)*

Daniel: No sí, es que esa hijuemadre...

Wendy: Daniel no hable por mí, que a mí sí me gustaría probar el pescuezo *(Se ríe)*

Daniel: ¡Ay no hija! Pero bueno... no, no chévere, pero bueno y a medida, eso fue cuando eras niño, a los ocho años que te empezaron a soltar la estufa... *(Inaudible debido a ruido en el micrófono)* ... y a preocuparte por cómo se estaba alimentando tu familia ¿SÍ? Eras responsable en ese momento de esa situación. Esto continúa así en el momento en el que creciste, fuiste adolescente, comenzaste... *(Inaudible por ruido en el micrófono)* ... o digamos que... *(Inaudible)*... o con el colegio, bueno seguías igual ehh... bueno seguías igual... *(Inaudible por el ruido en el micrófono)*.

Santiago: No, digamos que ya más... más grandes eh...se tornó más... más complejo el asunto, porque ya no teníamos el acceso a... a... a lo que pasaba antes de... de... de obtener los animalitos de ahí, que uno mismo criaba, sino, pues ya el pueblo empezó a crecer un poco más y ya había

que comprar las cosas, entonces, pues... bueno digamos no... toda mi etapa hasta la... hasta que casi que termino el colegio, fue muy complejo y se desorganizó alimentariamente, no sé cómo se dirá, se desorganizó ello por la falta de cash (*Hace la señal de dinero con sus dedos, frotando el uno contra el otro*) Entonces... o solamente comíamos eh... un arroz y... y lentejitas, que era como lo que más rendía. Entonces, era arrocito y lentejas, arrocito y lentejas, arrocito y lentejas, el huevo digamos que no estaba tan incluido en nuestro... en nuestro menú, ni siquiera al desayuno ¡No! Era agua panelita y un panecito y vuela. Entonces, pero ya... sí era como cocinar lo que hay, o sea: “Que hay arroz, se cocina arroz” “Qué hay pasta, se hace pasta” y uno mira que le echa ¿Sí? Pero siempre ya fue cambiando ese ejercicio ¿Sí?

Daniel: Claro y ...

Santiago: Se torno un poco más complejo.

Daniel: Claro, y tú en ese momento de pronto ¿Eras consciente o llegabas a comprender el hecho de no consumir algún tipo de alimento, te estaba dejando de aportar? o los aportes, mejor dicho, que te estaban haciendo las comidas que preparabas o que consumías o realmente...
(*Inaudible*)

Santiago: No, iba cocinando lo que hay y no o sea y ya, de hecho, nunca, ni siquiera en la infancia, nunca estuve pendiente como de eso, aunque si nos decía, por ejemplo, mi abuelita, que tiene que haber una carne, que tiene que haber una verdurita... que tiene que haber una harina ¿Sí? Como que ella iba, cuando estuvimos cuando mi abuelita, ella era la que iba como equilibrando eso, pero nosotros no éramos, o sea que nosotros hubiéramos sido realmente conscientes de ello ¡No! No, nunca estuve pendiente de eso, ni siquiera cuando... cuando empecé a bailar, tampoco empecé a ser consciente de eso yo... lo que me importaba era comer
(*Suelta carcajada*) lo que hay y coma, sentirse lleno y ya.

Daniel: Claro, o sea que cuando tú, iniciaste tú proceso en la ASAB ¿Sí? Qué entraste a hacer el programa... a cursar el programa de Arte Danzario, tus hábitos alimenticios no cambiaron o ¿Sí tuvieron alguna modificación?

Santiago: No, no, no tuvieron modificación, fue como lo que... lo que hay. Digamos los primeros años de la carrera, eh... sí... pues cuando me tuve que venir a vivir a Bogotá con... con unos tíos, ellos de pronto sí eran un poco más organizados al igual que mi abuelita, entonces, ellos también eh... mantenían una verdurita, una carne, el arrozito y la papa, pero siempre estaba como esa combinación, entonces, ya después, digamos o habían momentos en los que solo a la universidad, solo tenía para llevar arroz, entonces, llevaba arroz y con las moneditas que me sobraban del transporte y eso, por ahí a un señor que cruzaba vendiendo aguacaticos a quinientos pesos, de eso chiquitos le compraba unos dos, tres aguacates...

Daniel: ¡El hass!

Santiago: ¡Aja! Le compraba unos tres aguacaticos y... y con eso complementaba el almuerzo, compraba unas salchichas ¿Sí? Como para medio... medio... medio compensar la cosa, aunque nunca... nunca pude ser tampoco como muy ordenado con eso, pero era también por cuestiones de... de... de la economía, que necesitaba transportarme a la universidad o comer, aunque... después aproveche el apoyo alimentario que dan en la universidad y no, ahí si ya empezó como a compensarse la vaina, o sea duré como casi dos años tomando el apoyo, entonces, ahí digamos que sí hubo como una (*Se ríe*) como una, como un... como una cosa más juiciosa.

Daniel: Claro, en el famoso “repele” (*Se ríe*)

Santiago: Si, esa alimentación, ¡Si, literal! (*Se ríe*)

Daniel: Todos pasamos por ahí mijo, eso sí, él que no pasó por ahí no es de la Distrital (*Se ríe*)

Santiago: (*Riendo*) No, es de la distri (*Suelta carcajadas*)

Daniel: Si, es verdad. A no bueno, pero... bueno chévere y... y bueno y claro y entonces, entonces, me dices que iniciaste el proceso, los primeros años en la... en la carrera, dónde seguías manteniendo una alimentación que se... básicamente eh... se describía como lo que pudieras comer o lo que tuvieras para comer en ese momento, luego lograste entrar al apoyo alimentario...

Santiago: (*Asiente*)

Daniel: ...Que ofrece la universidad y... pues ya comenzaste a consumir otro tipo de cosas diferentes como almuerzos con todos los tipos de alimentos, que se constituyen desde la nutrición para tener una dieta balanceada, el aporte de lo que necesita el cuerpo. ¿Tú lograste identificar, de pronto alguna diferencia de como venías comiendo, a como empezaste a comer después de entrar al apoyo alimentario, con respecto a tu rendimiento en tu actividad física en la clase, a tus estados de ánimo?

Santiago: (*Asiente con la cabeza*) ¡Sí, claro un montón! Un montón porque... porque pues me acuerdo que ¡Uy! Los primeros... los primeros semestres nos... nos tenían mejor dicho reventados (*Se ríe*) en cuanto a que suba una sede y cambie de sede, bueno eso fue toda la carrera, pero... digamos que... que el hecho de... de... de tener la seguridad del alimento en la universidad, ya me permitía como rendir más en las clases, porque cuando pues... no podía comer nada en la universidad pues... entraba a la clase y ya estaba con el veinte por ciento de batería ¿Sí? Entonces... ahí el desgaste físico era mayor, o sea el rendimiento era (*Mueve las manos hacía abajo*) como ahí dándole, o sea, gastando la reserva energética que quede, pero sí... claro sí sé, sí sentí ese... ese cambio muy claro de... de estar... (*Se despide de una de sus alumnas de jardín*) de estar alimentándome bien y precisamente poder rendir en las clases,

porque la mayoría de las clases eran prácticas, entonces... sí... sí, sí, sí hubo un cambio, o sea, creo que mejoré mi rendimiento un poco más, sí aguantaba más las clases.

Daniel: Claro, y es que la exigencia de la actividad física eh... para un cuerpo que de pronto no se está alimentando como debe, bueno en general ¿No? El alimento se considera como el motor del cuerpo y para personas que estamos enfocadas en el trabajo de cuerpo y que nuestro diario es prácticamente se resolvía en actividad física, el tener que por lo menos suplir esos gastos extra que tenía el cuerpo, a parte de sus gastos vitales... *(Inaudible por ruido en el micrófono)* ... estrategias para lograrlo y es complicado, pero chévere que lograste estabilizarlo al final. Bueno y digamos que ya... terminaste... terminaste la carrera, que... ¿Masomenos cuánto tiempo duraste con el apoyo alimentario?

Santiago: ¿Con el apoyo alimentario? Duré solamente dos... dos años, como cuatro semestres, pero no fueron continuos, sino fueron dos, luego un espacio, luego otro, luego otro espacio y luego otro apoyo, entonces... sí, no fue algo continuo.

Daniel: Y, ¿Por qué dejaste de recibirlo?

Santiago: Porque... no alcanzaba a hacer los papeles...

Daniel: Ok...

Santiago: No me alcanzaba el tiempo para hacer, presentar los papeles, presentar todo, entonces, pues... si me quedaba más difícil.

Daniel: Claro, claro. Y bueno, digamos que en el transcurso de lo que fue tu desarrollo en la carrera, eh... ¿Lograste identificar si la comida tenía algún valor afectivo para ti? ¿Sí eso despertaba algo... algo emocional o en tus estados de ánimo?

Santiago: Si, total. Yo, cuando no como, no soporto absolutamente nada (*Se ríe*) empezando por ahí, o sea como que me irrita todo, estoy de mal genio, me dicen... medio me dicen algo y explotó ¿Sí? como que... no... o sea el no comer me... me... me desordena absolutamente todo y no... anímicamente me desestabiliza completamente. En cuanto a lo que dices de... de... ¿Qué más era? ¡Ay, se me fue la paloma! ¿Qué era lo que te iba a decir? ¡Ay, Dios mío!

Daniel: ¿Del valor afectivo? de... que le tienes a la comida.

Santiago: Se me olvidó lo que te iba a decir, ¡Ah, ya! sí, sí... sí, yo... digamos cuando... cuando hago el ejercicio, bueno no cuando hago, porque ese lo hago todos los días, el ejercicio de cocinar, trato de... de realmente dedicarme a... a cocinar porque se que lo que... lo que estoy cocinando me va a alimentar, va a alimentar a las personas con las que vivo y... y si yo estoy anímicamente de mal genio y cocino así, eso lo refleja la comida, entonces... se daña algo, se daña rápido el alimento, eh... no queda rico, se ve como... como literalmente comer lo que hay y no como... como un ejercicio de cocinar para uno como... como de amor propio. Entonces, sí siento que para mí es importante y es vital eso, eh... el ejercicio de cocinar y de alimentarse eh... es... es vital en el amor propio y en el cuidado que como artista danzario debo tener por mi cuerpo y por mi mente, y por mi salud mental porque (*Se ríe*) me desordena todo.

Daniel: (*Se ríe*) Claro, es la construcción no solamente de un estilo de vida, sino de un cuerpo saludable, de eh... de las personas que también dependen de lo que tú cocinas, bueno esa es otra pregunta chévere ¿Tú cocinas para ti solo? o ¿Le cocinas a alguien más, también?

Santiago: No, yo vivo con mi pareja y con mi suegra y... o sea, sabemos que es importante cocinar para todos, o sea, no hay ninguno que cocine algo para sí solo, digamos excepto en casos ya... muy específicos, que tengo que... que yo madrugo más que todos, entonces, pues no voy a dejar el desayuno hecho, sino que cocino lo que me voy a comer, pero... si dejo listo las cosas que... que los otros van a preparar y así pasa, así nos distribuimos entre los tres, o sea

el que cocina, cocina para todos y lo hace con *(Se ríe)* lo hace con mucho afecto porque puede tirarsele el día al otro, entonces...

Daniel: Claro, claro hermano te entiendo, bueno y así como para finalizar y cerrar un poco como este eh... estas memorias, estas memorias que... que nos cuentas, quería preguntarte en este momento de tu vida para ti ¿Qué significa la comida? Y si...ahora que ya terminaste de estudiar, ya adquiriste un montón de conocimiento, de experiencias de vida, de experiencias académicas eh... ¿Esas percepciones... *(Inaudible por fallas técnicas)* ... te modificaron o... por el contrario sigue estando igual como lo asumes.

Santiago: Perdóname se te corto un montón y te entendí solo el final.

Daniel: Mejor dicho, que te preguntaba qué bueno que ya, que para finalizar como este tránsito por las memorias que nos estás compartiendo, me gustaría preguntarte en este momento de tu vida ¿Qué significa la comida para ti?

Santiago: ¡Ush! No para mí... la comida significa todo, para mí la comida es tener un buen día, para mí partir... ¿Comenzar un día sin comida? Ya el día se fue patas pa' arriba como dicen por ahí *(Suelta una carcajada)* o sea, para mí la comida representa toda la energía que necesito, todas las ganas que yo le pueda echar al día dependen de la comida.

Daniel: Ok, chévere, chévere, bacano y bueno eso era básicamente lo que queríamos preguntarte, consultarte con Wen, eh... primero que todo queríamos darte las gracias con Wendy, Wendy en este momento tiene su cámara apagada precisamente para ayudar con la conexión y ella está ayudando con el proceso de ir transcribiendo pues las ideas generales de... de lo que estamos discutiendo en este momento, pero estoy seguro y si de pronto ¿Wen estás por ahí? Para que prendas la cámara, para agradecerle a por su tiempo, por dedicarnos estos veinte minuticos en donde logramos viajar por tus memorias, nos lograste llevar allá, entender

cómo tenías que conseguir tu comida, la cocinabas o cómo era tu día y tus necesidades con respecto a cómo tenías que tú mismo preparártelo y comer lo que que había, porque no era que tuvieras el poder de decisión de hoy si voy a comer esto y lo otro, sino que te tocaba comer lo que hubiera, después cómo pasaste a un proceso donde ya se te daba la posibilidad de poder alimentarte más balanceadamente y como esto contribuyó al mejoramiento de tú rendimiento físico en la carrera y todo lo que aporta la consciencia de comer para un bienestar emocional, físico y como tú lo describes, es tener un buen día y creo que con Wen llegamos de acuerdo a esa conclusión, es muy acertada, muy válida. Entonces, hermano muchísimas gracias por tu tiempo eh... esperando que en la vida nos podamos encontrar en alguna otra ocasión, poder eh... no sé, que la danza nos vuelva a unir en algún momento hermano. Wen no se si de pronto tienes algo por decir.

Wendy: Agradecerle, él sabe que yo lo quiero mucho y lo aprecio mucho y me pareció muy bonito escuchar su historia de vida, o sea pues uno ve a “Santiago” y no se imagina como todo lo que hay detrás y más aún en cuanto a la alimentación, que me parecen cosas muy curiosas...

Santiago: *(Se ríe)*

Wendy: Porque pues vivimos al mismo tiempo esas etapas, pero de manera muy distinta, entonces, nada me agrada demasiado escuchar y espero estes teniendo mucho éxito en tu vida, tú sabes que nosotros te queremos mucho, yo te quiero más ¡Ah! *(Se ríe)* Así que nada, espero que tengas un gran día y en verdad gracias por ayudarnos.

Santiago: No, no chinitos... muchas gracias a ustedes por, por la invitación, yo pensé que ya no iba a haber entrevista, yo dije: “Bueno, ya no me dijeron nada, no se volvieron a reportar con nada, pues bueno esperemos a ver qué” *(Suelta una carcajada)* Pero no, bien chévere, muchas gracias, muchas gracias porque me hicieron, me hicieron recordar lo valioso que es el alimento y lo valioso que es el alimento para mi ahorita, entonces...

Se corta a grabación

Se retoma la grabación debido a la importancia en las palabras de Santiago

Santiago: ...Realmente que en la universidad... que en la universidad hace falta... hace falta enfocar eso ¿Sí? porque pues a... a fuera obviamente nadie va a estar pendiente de ti ni te va a enseñar como... como tienes que alimentarte dependiendo de la carga horaria que tengas, de las actividades que tengas, entonces, eso... en la universidad sería vital, o sea ¿Por qué? Porque ahorita... ahorita realmente estoy buscando un nutricionista, un plan nutricional porque sí, o sea el... nunca lo tuve en la universidad y digo: “Siempre fue importante instaurarlo en el chip”, desde esos espacios, es desde donde uno debe empezar a instaurar el chip y no después, porque después ya es... primero, es muy tarde, porque uno ya termina la carrera siete años después, porque pasan un montón de cosas afuera que se pueden ir solucionando, se pueden ir resolviendo desde adentro de... de... de la universidad, entonces ¿Sí? como que... no es tampoco como la fórmula ¿No? Que como eres bailarín, entonces, tienes que comer estos, estas y estas cosas, no, porque el organismo de cada uno es distinto y las intensidades horarias y el... el gasto de energía que se requiere de un día a otro no es el mismo, entonces, uno no necesita comer la misma cantidad de comida en las mismas intensidades horarias siempre ¿Sí? Entonces, pues bueno sí, me pareció muy... muy curioso eso y... y quiero agradecerles el hecho de que ustedes estén preguntándose esto, porque es algo que uno como intérprete desde la ASAB uno no se lo piensa, uno esta dele y mueva el jopo de aquí pa' allá y que salgo de moderno y me meto a limón y que luego piso y hago y deshago hijueputa, hago veinte piruetas en... en la cabeza y ¿Qué? Pero ¿Cómo estoy cuidando el cuerpo? ¿Cómo evito lesiones a partir de eso? Esa es otra pregunta que... pues no se si alguien ya la esté trabajando, pero... pero digamos ustedes, desde este primer pasito, es un aporte importantísimo a lo que realmente podemos encontrar en una formación profesional en danza en la ASAB, que es algo en lo que todavía estamos ahí cojeando, entonces... si, si, si, si de alguna forma ustedes pudiesen hacer

eco de... de como de esas necesidades, ya uno ya pa que, (*Se ríe*) toca volver a hacer la carrera, pero para los chicos, para los chicos que vengan y que entren, que tengan realmente esa experiencia profesional desde el autocuidado ¿Sí? Que ya después no, obviamente uno no va a salir nutricionista, no, pues pa' esa gracias estudie eso, pero... pero ¿Sí? Como a ser uno más ordenado y más consciente de... de qué alimentos se están consumiendo y cómo los consumo y todo, hace parte también de la danza y nunca le paramos bolas a eso, entonces... no solamente quería decirles eso como nota, noticia (*Se ríe*).

Daniel: Chévere, chévere porque eso también lo hemos discutido bastante con Wen, nos haría muy felices que el resultado de esta investigación, claro de pronto esta investigación como está nueva y no hay antecedente en la universidad sobre estos temas, si en un futuro de pronto alguien puede retomar esta investigación y avanzar y llegar al tema de las lesiones, el tema de incluir el espacio de nutrición dentro de la malla académica de la universidad ¿Sí? Nutrición para bailarines o algo así, así como se ven otras asignaturas complementarias...

Santiago: Exactamente.

Daniel: Sería genial, entonces sí, si hermano esa es nuestra intención con Wendy y que chévere que podamos compartirla contigo, entonces, nada, sí de pronto tienes alguna otra cosa que agregar o si no, agradecerte nuevamente por el espacio, esperando que vaya y almuerce porque aquí lo tenemos secuestrado.

Santiago: (*Se ríe*) No... no... ya o sea no, de resto ya y muchas gracias y fino, y esperemos que si no es la danza lo que nos une, que nos encontremos por lo menos para comer algo. (*Suelta una carcajada*)

Daniel: El pescuezo de la gallina que tanto quiere Wendy.

Wendy: Lo espero con ansias. (*Se ríe*)

Santiago: *(Se ríe)* Sí, sí, sí parece, claro que sí.

Daniel: Listo.

Santiago: Toca que se programen y vamos a Cogua.

Daniel: Exactamente, eso fue todo hermano, entonces, muchísimas gracias, esperamos tengas un buen día y ahí te estamos contando...

Santiago: Listo.

Daniel: Pues cuando tengamos listo esto y tengamos el análisis sería chévere compartirte, a ver que, también pasó con las otras personas.

Santiago: Exacto, de una, de una, fino.

Wendy: Listo, gracias.

Daniel: Listo, Dios te bendiga un abrazo grandísimo.

Santiago: Listo chicos, un abrazote ahí nos estamos hablando entonces.

ANEXO N. Transcripción de entrevista de “Juan”.

Fecha de la entrevista vía Meet 19/03/21

Fecha transcripción de la entrevista Mes 03 del año 2021

Daniel: Hola, eh... ¿Cómo están? Buenos días

Juan: Buenos días

Daniel: Nos encontramos hoy con” Juan”. Eh... en este momento nos disponemos a realizar la entrevista número cuatro, y nada, ya con “Juan” habíamos comentado un poco de que se trata la investigación y ya tenemos autorización de parte de él para poder grabar; así que la idea sería comenzar de una vez. ¿De acuerdo?

Juan: Listo Dani

Daniel: Listo, bueno. Cómo concluyendo un poquito la introducción, pues recuerda que esta entrevista, la intención que tiene es poder recopilar información de orden Etnográfico. Así que la idea es más como hacer un trabajo de memoria... es como un trabajo de memoria, de sensaciones, de sentimientos, de emociones y... listo; es básicamente... de eso la idea de poder grabar esta entrevista, es luego transcribirla y luego hacer un posterior análisis comparativo entre las diferentes experiencias tanto de nosotros como de las personas entrevistadas, que es parte de lo que hace el proyecto de investigación.

Juan: ok

Daniel: Entonces listo, eh... bueno pues empecemos. Eh... pues de primero me gustaría preguntarte que...que nos describieras o nos contaras ¿Cómo fueron tus hábitos alimenticios cuando eras niño?

Juan: Bueno pues. De niño supongo que como que en todos los hogares uno está aferrado a lo que cocinan en casa pues mamá o papá ¿Cierto?, entonces eso se dio mucho a las raíces de mi familia, mi mamá viene de Boyacá y mi papá viene de Bogotá, pero estuvo mucho tiempo en la costa, entonces creo que eso va dando lo... lo que se haga de mercado, lo que se cocine en casa. Eh... mis hábitos alimenticios se marcaban siempre con comida de sopa, seco, jugo, eh... y no cualquier caldo, crema (*se ríe*), sino una sopa bien tableada, porque es de mi mamá... Boyacá. Entonces eso ya tenía papá, granos, sus carnes, prácticamente esos platos se llenaban (*se ríe*).

Daniel: Claro, claro, claro. Y bueno, y era, pero, pero ¿Solamente este tipo de alimentos eran para ti, o era muy general para todos? O sea, todos consumían el seco, la sopa, el jugo ¿Había postre, de pronto?

Juan: Sí, sí era para todos. Todos consumíamos lo mismo, eh... pues siendo yo infante, pues los platos más pequeñitos y eso, pero mi mamá es de las que toda la vida ha servido muy generosamente. Eh... postres, muy de vez en cuando. Era como para alguna ocasión especial.

Daniel: Ah vale, listo. En casa por lo general ¿Quién... quien siempre cocinaba?

Juan: Mi mamá. Mi mamá, porque mi papá, bueno, ambos estuvieron trabajando afuera, pero desde mis ocho, nueve años, mi mamá empezó a trabajar desde la casa como independiente. Eh... entonces, ella mantenía en la casa, ella se encargaba de la comida, eh... mi papá a veces los domingos, los fines de semana se encargaba a veces mi papá, pero un 8 por ciento.

Daniel: Claro, claro te entiendo. Pero y en general en general aquí entre nos ¿Te gustaba más la comida que te hacía tu mamá o tu papá?

Juan: No pues la de mi papá, porque era... era exótica, pues, no exótica (*se ríe*), sino que uno estaba acostumbrado a la cocina de mi mamá y uno ya le sabía el sabor, entonces, como que llegaba un sabor nuevo a la casa, que era el de mi papá, un sabor no común. Como que se

valoraba más (*se ríe*) ... ¡No! Mi papá cocina rico. Mi mamá, siento que no cocina tan rico (*se ríe*).

Daniel: (*se ríe*) Ok vale, pero digamos esos platos que cocinaba tu papá eran platos como tradicionales de los que se consumían entre semana, o cuando te refieres a lo exótico, no solamente es a la sazón y el sabor de la comida, sino al tipo de plato que hacían, o era más bien como... como similar.

Juan: Pues eh... no, era similar; hay veces en que si se daba como no sé, algo que no se hace entre semana por tiempo, no se... un pescado o algo de mariscos, pero no, igual, cuando él cocinaba hacía lo normalito, pues un sudado (*se ríe*); no sé qué más se cocina normalmente (*se sigue riendo*), pero él hacía los platos, no es como que él fuera un chef (*se ríe*).

Daniel: Claro, claro. Y digamos, bueno en tu casa vivía tu mamá, tu papá, pues estabas tú, ¿Quiénes más estaban en tu hogar?

Juan: Bueno, hubo un tiempo en donde estaba viviendo mi hermana, mi hermano, junto con mis papás y conmigo, luego nace mi sobrina, la bebé vivió por algún tiempo ahí, luego mi hermana se independiza con su hija, quedamos los cuatro que son mis papás, mi hermano y yo; eh... hasta hace dos años, pues me voy yo de casa.

Daniel: Claro, claro. Y de pronto ¿Ustedes en algún momento tuvieron que asumir su responsabilidad autónomamente o... siempre, siempre, siempre el tema de la alimentación iba por cuenta de tus papás?

Juan: Pues en su gran mayoría, ya unos años para acá, unos cinco años al menos, ya ellos empezaron a hacer planes donde uno ya no estaba por lo... por tiempo o por ocupaciones. Entró a la universidad, entonces había momentos donde ya no se puede compartir del todo y... si ellos salen pues uno es el que está responsable de... de la comida de uno y de la comida cuando

ellos lleguen. Entonces, ya mi hermano y yo empezamos a cocinar... pues digo, no es que hasta ese momento empecemos (*se ríe*), si no empezamos a tomar más responsabilidad de la cocina.

Daniel: Ok claro, pero en el momento de ocurrir eso, tu ya previamente tenías la experiencia de estar en cocina, eh... preparar los alimentos, si no era... ¿En ese momento no fue una experiencia nueva para ti?

Juan: Si, no, desde... desde niño no sabría qué edad, uno... pues yo empecé a, a... meterme a la cocina, a decirle a mi mamá en qué podía ayudar, también ella me pedía... como ayúdeme con esto y uno iba aprendiendo entre conversaciones y práctica con la mamá.

Daniel: Claro, claro y... y bueno, cotidianamente ustedes qué platos consumían, eh... las sopas claro, me describes un poco de lo que tenían súper chévere, pero, así como platos más específicos que tu recuerdes, que eran muy comunes en tu casa.

Juan: Bueno... sopa de colicero, mi mamá ama esa sopa, ama hacerla, de avena, de cebada, eh... casi no es de caldos como de costilla y esas cosas o de papa, muy para el desayuno del domingo (*se ríe*), pero no que se fuera entre semana. Eh... podía haber de plato seco sudado, lentejas, pasta, eh... no sé... si frijoles, eh... como ese tipo de platos muy muy corrientes.

Daniel: Claro y... y en la composición del plato pensando en los tipos de alimentos, como que tuviera proteína, eh... que tuviera... eh verduras o tuviera harinas, eh... como... ¿Había una distribución o se era consciente de una distribución en los alimentos? O la decisión de que cocinar pues... era muy aleatoria independiente de si cumplía o no cumplía como con todas estas normas.

Juan: No, si mi mamá lo buscaba, desde... desde muy pequeño yo tuve problemas con el peso, de niño era eh... de peso muy muy bajito y de talla muy bajita por lo que nací prematuro, entonces, eh... desde niño ella me llevó como a nutricionista, se cuadró una minuta o una dieta y ella buscaba en lo posible buscar hacer eh... distribuciones alimenticias o nutricionales, eh...

sí, yo no fui un niño de verduras, entonces, me las buscaba camuflar, entonces, que la ahuyama no me gusta la buscaba hacer parecida a la zanahoria en las sopas, eh... el coliflor lo fritaba y parecía maíz pira, yo no sé ella se inventaba unas cosas todas locas para que yo comiera verduras (*se ríe*), los arroces o en los sudados siempre le metía verduras para que yo pudiera comer de algún modo. Entonces, sí se dio eso, ya... más adelante pasa lo contrario, me subo un poco de peso y también busca entonces... ellos también por los años, empiezan a bajarle a las raciones, empiezan a bajarle a la sal, allá hace mil años no se toma jugo con azúcar, eh... consumen muchísimo más pescado, casi no consumen carne... pues res, eh... pero eso ha sido más algo que se ha ido transformando procesualmente.

Daniel: Ok claro, te entiendo. Eh... ¿De pronto alguno de ellos tiene alguna enfermedad o alguna patología que pues por lo mismo les allá tenido que obligar a cambiar su... sus comidas o la forma como lo estaban haciendo?

Juan: No, creo que no, pues el único antecedente que mi mamá ha tenido es de... tiroides, pero pues ella con su pastilla al inicio del día... todo bien. Eh... ahorita, ahorita es que están en esas, pero pues yo cuando ya estoy fuera de casa, que hablo con ellos, cuando ya empiezan a... a cuidar mucho más de lo que mercan y de lo que cocinan, eh... de condimentaciones y todo eso, pues ya porque mis papás, ambos tienen más de 60 años.

Daniel: Claro, claro ya son mayores, ya... es momento donde entonces uno empieza a preguntarse y a cuestionarse ¿Cómo comer mejor para mantener su salud?, es importante, comienza a ser prioridad.

Juan: Sí, es que, es que mi mamá tuvo un concepto por un tiempo, donde si yo quedaba lleno comía bien, entonces eh... no se fijaba en la calidad de lo que se servía sino en la cantidad; entonces con dos papas grandes y un pedazo de carne y arroz, eso estaba super bien, sin saber que aportaba cada cosa pues.

Daniel: Claro, claro te entiendo. Y bueno listo, y esto se mantuvo mientras tu fuiste creciendo, entraste al colegio, adolescencia o ¿Hubo algún cambio?

Juan: No, se mantuvo todo el tiempo. Ya realmente yo empecé a comer distinto cuando me independicé.

Daniel: Ok, bueno cuéntanos cómo fue esa experiencia entonces... desde que sales a casa y ya pues llegas a un lugar donde tú tienes que ser responsable de tu comida o con quien vives o ¿Cómo se distribuían las responsabilidades en la cocina?

Juan: Bueno, es que cuando empiezo a trabajar en colegio formalmente, yo soy docente, eh... se da que, pues en los colegios dan el almuerzo, entonces, aun antes de independizarme, que ya trabajaba, eh... de casa solo como el desayuno y la cena, el almuerzo si corre por cuenta del colegio, aun independiente sigue siendo así, salvo el año pasado que es cuando me independizo y entramos a pandemia, ya entro yo a jugar con todo eso, entonces mirar... sí, qué se cocina, qué presupuesto hay, también que es muy importante saber eso, eh... pues a la hora de pensarse una alimentación nutricional balanceada pues, eh... qué se va a cocinar, con cuanto tiempo se cuenta, se me hace que fue bastante importante pensar eso el año pasado, porque como se estaba estudiando o trabajando virtual, eh... pues esto ocupo mucho más tiempo de la jornada y había menos tiempo para ocuparse de estas cosas, entonces, era o dejar algo cocinado en la noche o cocinar algo bastante rápido o... no sé, pedir un domicilio cuando no hubiera casi tiempo, eh... ¿Qué pasa ahí a modo nutricional? Yo dejo de comer fruta por un buen tiempo por presupuesto, sobre todo, mientras empezaba a administrarlo super bien todo, eh... sí hubo buena cantidad de verduras, se le bajo bastante a las harinas, al menos en las porciones, pero... por esto mismo de... de no estar cocinando todo el tiempo, eh... en mi hogar tomamos la decisión de cocinar bastante para que durara más de un día, entonces, por ejemplo, si hacía unos frijoles que duraban dos días, tres máximo, pues ahí se iba desbalanceando la cosa, porque todo el tiempo

se estaba comiendo arroz, frijoles pues, por ejemplo, harinas, eh... las carnes si era lo que cambiaba a diario, pero se mantenía más o menos en eso.

Daniel: Claro y en casa quien se encarga en este momento que ya vives solo, bueno vives con otras personas distintas a con quien creciste ¿En este momento quien se encarga de cocinar, de preparar la comida, de tomar las decisiones de qué comer?

Juan: No, es un trabajo en conjunto con mi pareja, eh... bueno vivo con mi pareja y es un trabajo muy en conjunto todo el tiempo de... de qué se nos ocurre, si tenemos más o menos ya visto que se merca todo el tiempo, eh... pues ya se come más fruta, más verduras, los jugos, eh... ahorita que ninguno está en casa, pues el mercado se reduce a fines de semana y noche de pronto y se está comiendo muy suave eh... desde mitad del año pasado más o menos; porque antes se comía lo del almuerzo en la cena también, pero ya después empezamos también fue a darle un poquito más suave porque aparte de que se estaba en casa, no nos estábamos entrenando profesionalmente ¡Pues como bailarines!, entonces, sí fue también como subidón de peso eh... por comer todo el tiempo, en casa (*se ríe*) uno podía estar en clase pero si ve la despensa ya se antojó de algo; entonces, era coma, coma, de clase, coma, coma, no entrene, entonces, toco ahí regular y tomar estrategias que fueron comer más suave, eh... buscar entrenar autónomamente mientras retomaban los... los ensayos y entrenamientos de la compañía y... ya moderar un poco la alimentación, fue.

Daniel: Claro, claro. Bueno y tú en este momento ya que has pasado por todo ese periodo, estuviste en casa donde era tu mamá responsable, eh... claro eventualmente tu entrabas, le ayudabas pero más como por ayudar cumplir con una responsabilidad también en casa, de apoyar desde el lugar que podías ayudar, ahorita que ya estás aquí viviendo solo con tu pareja, pero ya eres responsable de tu cocina, de lo que comes, eh... tomas la decisión, ya no depende de lo que te quiera cocinar tu mamá o de lo que alguien más quiera prepararte, si no que tú

decides que comer, eh... en este momento tienes algún recuerdo en específico o alguna experiencia que nos quisieras compartir de... de algo que hubiera ocurrido... no sé, con algún plato en especial, algo que te guste mucho y que te traiga un buen recuerdo o no sé, algo que de pronto se te ocurra.

Juan: Pero ¿En casa o ahorita actualmente, o sea con mi familia?

Daniel: Sí, sí, sí con tu familia de pequeño.

Juan: Pues bueno, no solo es como tal con mi núcleo familiar, si no, el... secundario pues con primos, tíos y todo eso, porque en mi casa se dio mucho en mi infancia de que era la casa de los cumpleaños, entonces, fueran primos, fueran tíos se celebraba siempre en mi casa, entonces creo que era cada uno o dos fines de semana máximo que había cumpleaños porque la familia era numerosa y siempre era celebración. Eh... Entonces, pues está ese recuerdo. A ver... en cuanto a comidas, no, es ese, lo que digo de mi papá, creo que de lo nada común que era verlo, era muy... muy... eh... no sé, sí, muy llamativo decir como ¡Wash! Hoy está cocinando mi papá, a ver que se prepara, mi mamá lo sabía y... casi que hasta le daba rabia porque ella no veía esa misma emoción con ella; pues porque ya era muy normal, a ella le dejábamos comida, a mi papá... nos comíamos todo (*se ríe*)

Daniel: Y querían más (*se ríe*).

Juan: Sí (*se ríe*), tal cual.

Daniel: Claro, claro. Se... se notaba la diferencia. Pero... pero bueno, listo, y entonces eh... me dices que... o bueno sabemos, pues que estudiaste danza en la Universidad Distrital, ya eres egresado, ¡Felicitaciones por... por ese espacio en tu vida que ya... ya es un logro más! Nos gustaría saber, bueno, vienes... lo que nos vienes contando de como venias comiendo, de todos esos cambios, de las preocupaciones que tenía tu mamá porque de pronto tenías problemas de... de peso, de talla, todos estos cambios... cuando ingresas al programa académico en danza

estas... estas situaciones en tu casa se modifican, eh se mantienen, eh... estos hábitos alimenticios cambian, ¿Qué ocurre?

Juan: Pues... intentan cambiarse, pero no, no, no pasa mucho realmente; eh... en ese momento mi mamá todavía seguía con la concepción de que el comer más o el comer arto era comer bien, eh... entonces, si mi plato era regular, ahora que entre a un espacio donde estaba entrenando y estaba haciendo actividad física de alto rendimiento, pues ahora me metía otra papita porque de pronto me faltaba esa papa de energía en las clases, entonces ¿Que pasaba en ese momento? Como estaba entrenado, ¡Muy entrenado! ¡Muchas horas de entrenamiento!, pues no se sentía tanto el desbalance, eh... pasa en el momento en que me graduó o en el momento en el que termino las clases prácticas, que es el último semestre donde empiezo a pensar solo tesis y donde ya no estoy en espacios, si no solo la compañía, eh... pero la dieta sigue siendo la misma, donde me empiezo a subir de peso, a falta de compensar el entrenamiento o el gasto energético que estoy haciendo, la comida debió de haber cambiado y... pues no pasó eso. Eh... pero como tal, no hubo modificaciones en la dieta al momento de entrar o durante el momento de mi camino por la universidad.

Daniel: Y, y, y para ti en ese camino... ¿Como lo llamas! Eh... en algún momento fue importante pensar en cómo estabas comiendo, lograste llegar de pronto a una conclusión o a reflexionar si lo que comías era suficiente, te hacía falta, estaba bien o simplemente asumías la comida como algo que se... que se tiene que hacer ¡Si! Tengo que comer, tengo que eh... como es tradición comer entonces pues lo hago o ¿Había una reflexión más a fondo de lo que estaba pasando con la comida?

Juan: Eh... pues la había, pero de ahí al haber hecho algo, o haber tomado una decisión, no pasó, casi en ningún momento, o sea, sabía que debía cuidarme mejor, porque tal vez debía comer mejores cosas, pero de ahí al hacer... ¿Que! ... si me comía solo una ensalada en dos

meses era una super novedad (*se ríe*)), eh... estaba pensando en algo, pero se me olvidó... esto empieza a cambiar es al momento que si dejó de entrenarme, como que si hay una conciencia de “a ok... no me estaba subiendo de peso era por esto”, porque yo decía “esto es para subirme de peso rapidísimo”, eh... no, si, no, si lo recuerdo lo retomo. Estaba... estaba pensando mucho en que... ¡Ya!, en que no era tan consciente de cómo de... toca comer y esto o algo, si no, es un hábito que iba creando, pues uno hace un horario de clases y de almuerzo y de tiempo libre que tiene, entonces era como bien, aquí se almuerza... que... ¿Qué se almuerza? Eso pasaba a un segundo plano, se necesitaba comer porque mi preocupación era: “Tengo que ir ya a esta clase, tengo que comer rápido para poder estar dispuesto para la siguiente clase que tuviera”, eh... pues siendo esta carrera tan cuidadosa con el cuerpo, tampoco se vio para mi reflexionado tomar decisiones sobre acciones anoréxicas o bulímicas o de algún tipo que afectaran la nutrición... ¡No!

Daniel: Ok y... bueno ya... ya hablándonos un poco de eso, entonces, podrías decirme si tú crees, consideras que... que ¿La alimentación influyó en tu proceso formativo en la universidad?, consideras que ¿Tuvo peso?, que ¿Se modificó?, o igual.

Juan No, no, no tuvo alguna influencia, o sea yo podía estar en super forma haciendo seis, ocho horas de ballet diarias, y aun así en mis momentos libres me iba para la panadería y me comía mis mil de pan con gaseosa (*se ríe*), que... como que era perder todo el trabajo energético que se estaba haciendo, entonces, balanceado... balanceado nunca estuvo y no... no lo influyó o no lo reflexione conscientemente, directamente con lo que estaba haciendo.

Daniel: Claro, claro y bueno, tú en algún momento ¿Lograste... eh... ser beneficiario del apoyo alimentario que brindaba la universidad?

Juan: ¡Uy si! Lo tuve por... creo que por dos o tres semestres, eh... más para economizar, porque casi que mi mamá solo hacía el almuerzo en la casa para ella y para mí, entonces...

como que eso le liberó un poquito, por ejemplo, el no tener que madrugar o algo porque ella lo hacía en la mañana o lo dejaba en la noche listo, eh... pero sí, o sea, si en mi casa yo decía que no se cocinaba bien, lo que me ofrecía el apoyo alimentario no era mejor, no iba para mejores cosas. Entonces, si fue como no, es mejor seguir con la comida en casa.

Daniel: Y... y ¿Por qué... por qué... consideras que ese... que la comida que se ofrecía en el apoyo, pues no era mejor o...?

Juan: Pues... ese no... no le echó la culpa, primero no le echó la culpa y segundo no hablo solo de la comida, pues pasaba eh... en ese servicio del apoyo alimentario, bastantes cosas; en algunos momentos no había tiempo, eh... o... ¡Sí!, no había tiempo suficiente para hacer la fila que se hacía, comer con calma, poder cambiar de sede, que era el contexto de la universidad en mi momento, eh... y además la comida no llega en un estado que a mí me agradara... no en todas las ocasiones; eh... se tenía entendido que si estaba cocinada balanceada, pero no sé, en apariencia no me... me dejo de llamar la atención, eh... pues se sabía que allí no se cocinaba, se cocinaba en otra sede, entonces esto era transportado, no llegaba del todo fresca la cosa, eh... entonces, ahí fue cuando decidí como, no... no me llama más la atención, prefiero seguir comiendo lo que se haga en casa.

Daniel: Claro, claro te entiendo, tienes toda la razón. Bueno y en todo este proceso, eh... tú logras entrar a academias, eh... entras a espacios de formación fuera de la universidad, entre estos espacios... tu viajas ¿no cierto?, tú logras viajar a giras internacionales, estas largos periodos de tiempo fuera de Colombia, eh... nos gustaría, nos encantaría inclusive que pudieras compartírnos un poco de esa experiencia, como en el tipo de comida que tú veías que se consumía, como eras tú responsable en esos espacios de la comida o... o como se iban dando las dinámicas para que ustedes pudieran tener un espacio... para alimentarse y ¿Como ocurría?

Juan: Bueno pues, sí tuve la oportunidad de ir en una gira más o menos de un mes a Francia en el 2017, eh... ¡Uff! Es un cambio brutal, de entrada, entrar a otra cultura alimenticia a mí me sentó super mal, me enferme los primeros días, eh... mientras mi cuerpo se adaptaba pues a ese tipo de comidas, ese tipo de cocción, no sé. De mis primeras experiencias fue con una familia anfitriona, eran dos adultos ya mayores, eh... ¡Fue caótico! Hubo casas donde, hablando con todos, se dormían como a las once, doce de la noche, una de la mañana hablando, pues aprovechando el tiempo de la convivencia, conociendo sobre la cultura de allá, ¡No! En mi casa por ser cuchitos se estaban acostando a las ocho de la noche y uno... o sea uno acababa función a las siete y media, ellos lo recogían, le daban comida y ya se acostaban y uno quedaba en vilo. Entonces, casi que... uno, nos obligaron a hacer mercado, sin querer nos obligaron a hacer mercado para tener algo que comer en las tardes... más tarde. Eh... ¿Qué cocinaban ellos? Pues era Francia, entonces cocinaban cosas como pates con carnes, panes, melones... Se come mucho melón allá; eh... luego ya se pasa uno ya a otros sitios donde confluíamos varios países, era mucho más tradicional el desayuno, en este caso hablo de desayuno americano, que cereal, que pan, que huevos, que... no sé... leche chocolatada, o jugo que no era de naranja pero era... un polvo de sabor artificial; eh... en los almuerzos... pues en los almuerzos no... casi era problema, como dos tipos de carnes, pan, una ensalada, alguna harina creo que era y ya, pero en ese momento no hubo tanto problema, ya después, desarrollada esa gira, eh... la mayor parte de ese tiempo fue gestionado por los festivales... la alimentación, sin embargo, como es un ritmo de vida muy distinto al de uno, que uno sí mantenía comprando varias cosas, eh... cuando estuvimos independientes, ya, se acabó la gira y seguimos como de viaje, eh... vimos que el presupuesto de todos no estaba al mismo nivel, entonces allá tomamos la opción más económica, que fue una cadena de hamburguesas como por durante una semana, de todos los días éste restaurante, en la noche miramos que comemos suavécito o la cadena de

hamburguesas tipo comida, entonces, se sabe que no es lo más nutritivo que podamos comer (*se ríe*).

Daniel: Ok (bastantes risas), claro, claro.

Juan: Era chistoso, porque si fuimos con la expectativa de poder al menos por nuestra cuenta comer otros platos ¿No?, algo... algo de allá... y nada, eh... con un plato comíamos tres hamburguesas (*se ríe*), entonces, fue como ¿Quieres ir de compras o quieres comer? (*se ríe*).

Daniel: Entiendo, entiendo la referencia, es complicado, está uno en un país lejano, pues uno está lejos de casa y... pues uno se enfrenta a muchas cosas nuevas, entonces es... complicado, toca aprender a asumirlas; pero lo lograron y eso es importante, una experiencia más. Eh... pero cuando ustedes estaban en las casas de... Devolvámonos un poquito, cuando estaban en las casas de los señores, de los viejitos que tu comentas, esos hogares en los que ustedes llegaron a quedarse durante la gira, eh... ¿En algún momento a ustedes les tocó asumir la responsabilidad de cocinar o siempre se adaptaban como a lo que cocinaran en esa casa?

Juan: Si... ¡No!, no hubo esa responsabilidad de cocinar, sobre todo, porque como... como que... la señora nos recogía y al llegar ya estaba todo listo; ellos no nos acompañaban todo el tiempo, si no que, eh... nos prestaban pues, el servicio de hospedaje, eh... nos trasportaban a donde tuviéramos ensayo o presentación, se quedaban un ratico si querían ver o podían devolverse, ellos tenían su propio cronograma, donde nos recogían a una hora, nos llevaban y nos recogían a otra hora, entonces como que eso todo el tiempo estuvo listo, por tiempo tampoco hubo una disposición o una comunicación como para compartir, no... no lo había pensado hasta este momento, que hubiera sido bastante interesante, eh... pues tuve una ventaja de que mis anfitriones sabían español, yo no sé hablar francés, pero sí hubo varios donde era muy difícil la comunicación, o inglés o español o francés, eh... español los afortunados. Pero entonces, no se dio esta dinámica de cocinar, si no que ya estaba todo preparado, comían

poquito por ser también adulto mayor, entonces así mismo servían poquito, pero dejaban todo en la mesa.

Daniel: Claro, claro. Bueno, chévere... si hubiera sido también una experiencia diferente, como el intercambio de culturas, de... mira yo como esto, ustedes comen esto y con esas mismas otras cosas que se consiguen en un país distinto, también, eh... logran identificar qué sé... qué se podía hacer de lo que es más tradicional de aquí de nosotros...

Juan: Sí.

Daniel: ...Sí, de lo que es muy común encontrar aquí en el altiplano cundiboyacense también, no solo en Colombia, si no más específico en el lugar donde estamos y donde me dices que vienen tus papás ¿No? Me dices que tu mamá viene de Boyacá, tu papá de Bogotá, me imagino que las raíces culturales de lo que comían estaban muy arraigadas a estos territorios, entonces...

Juan: Si.

Daniel: Claro, claro, hubiera sido una experiencia chévere, pero bueno, eso fue lo que se vivió y... importante eso, tú... ¿Tú consideras que la comida tiene un valor afectivo para ti?

Juan: ¡Si! Eh... eh... sí y... lo tomo cuando empiezo a cocinar, eh... digo más rutinariamente, sobre todo... bueno... primero ahí yo devuelvo la pregunta, con valor afectivo ¿A qué hacen referencia?

Daniel: Como al gusto, al gusto por la comida, como a... un de pronto... a recuerdos que te lleven la comida, a un poco de lo que hemos estado hablando, de lo que me has contado de tu experiencia, pero ahora más en personal, o sea ahora para ti, digamos si para ti es importante ese espacio, este espacio le generas algún tipo de ritual, eh... o... todavía en este momento sigue siendo el...: “Tengo hambre, como” Sí, sí, cómo se genera como ese vínculo con la comida en este momento.

Juan: No, a nivel personal si siento que tengo un valor afectivo a la comida, eh... sobre todo porque más allá de que sea la comida, es un espacio de compartir, a bueno, le tengo menos valor cuando como solo, eh... es algo importante, pero sí, cuando como con alguien, no es solo una comida, sino un espacio de compartir, entonces con mi pareja desde el inicio de conocernos buscamos... hacer sentirnos bien al momento de comer, eh... conversar y eso después se transforma en cocinar juntos, eh... en seleccionar que se come, en que uno pueda preparar todo bien, que guste para uno, que guste para el otro, eh... entonces ahí comienza a tomar un valor más... afectivo que no se le veía en la universidad. En la universidad con la carrera en pie, en marcha todo el día, era una rutina muy agitada, era... comer, un paso del día, como es ir al baño.

Daniel: Claro, si, si, si te entiendo, sí era complicado, los horarios son difíciles, creo que uno en lo último que pensaba era en que está comiendo... la reflexión más importante era comer... ¡Sobreviva!

Juan: Coma rápido, pues obviamente comparta, charle con amigos, pero la comida no era principal ahí, era un espacio (*se ríe*) de hablar y... de... hágale rápido más bien porque ya tiene que eh... reposar un poquito si va a empezar clase de... de moderno, porque se va a tirar al suelo, porque va a estar ahí saltando y no aguantaba tomar las clases llenas; pero se habla de lleno, no de nutrido(*se ríe*).

Daniel: Si claro, son dos cosas totalmente diferentes... y si claro, entiendo a la relación que nos llevas, la reflexión. Y bueno, con esto mismo tú ¿Consideras que... que la comida influye en tus estados de ánimo?

Juan: Eh... ¡Si! Si bastante, hay un dicho ahí, de que las energías uno se las pega a la comida, yo no creo tanto en eso, no es como que me quede mal hecho algo si estoy bravo o algo ¡No! (*se ríe*) Pero... sí... Sí siento que influye mucho en que, en el modo en que uno cocine el...

estado de ánimo, tanto a priori como a posteriori, una cosa es uno como entra a cocinar y otra es al momento de que está comiendo... como puede cambiar, eh... no sé, yo le cogí mucho afecto a la cocina y cocina incluye... todo lo que es aseo de cocina (*se ríe*), porque no solo es cocinar y a ver ¿Quién lava?, si no, es... no sé, a mí me hace sentir super bien la cocina, ya sea lavar, ya sea cocinar, ya sea lavar, ya sea limpiar, de todo. Entonces, creo que, sí tiene un valor especial al momento de comer, ya sea fuera de... de casa; también lo tiene, pues hago énfasis en eso del compartir, eh... creo que es, eh... es eso lo que influye mucho, que uno coma algo rico, que uno desatine por completo en el sitio en el que uno va a comer y uno queda es como bravo, sin hambre, eh... ya sin ánimos de comer, sin apetito o de que uno encuentre el sitio donde dice: “Aquí fue donde voy a pedir siempre comida, a donde voy a pedir siempre este plato”. Entonces, creo que eso sí afecta en esa medida.

Daniel: Claro, claro, si tiene mucha razón y... y bueno qué ... ¿Qué tú recuerdas que en ese momento para ti es de tus platos favoritos? En este momento que tú dices... ¡No, yo pienso en esto y me encantaría comer a toda hora! o... Me sueño preparándolo, si... me gusta cómo me queda o me gusta como le queda a mi pareja con quien vivo o... extraño eso de mi papá, un plato así en específico que... que lo recuerdes.

Juan: No, pues yo sé, y por favor téngalo muy presente para cuando me invite a comer (*lo dice con bastante humor*) ... el arroz con pollo.

Daniel: Ok (*se ríe*).

Juan: Listo, eh... dio aún más gusto cuando supe que lo podía hacer, porque ahora siempre se quiere hacer arroz con pollo (*se ríe*), no mentiras, no es que se quiera hacer siempre, pero es super deli, eh... me encanta, eh... lo aprendimos hacer juntos en pareja, entonces, es súper chévere porque siempre esta ese recuerdo de bocado, de... cómo fue aprenderlo, como nos queda, cuando hemos experimentado probar con otras cosas adicionales a la receta que vimos,

eh... entonces, es ese, no solo por el sabor, sino, tiene... tiene subtexto, eh... yo creo que ese, pues es que eso es de categoría, por ejemplo, sé que mi jugo favorito es el de maracuyá, eh... sé que mi postre favorito tiene que ser ácido, eh... sé que... no sé... sé que casi no tomo sopas o me las tomo porque sé que el seco no me llena ya, eh... de casa sé que me gusta el sudado que hace mi hermano o... alguna sopa que hace mi mamá o el pescado que hace mi papá, eh... el arroz de mi hermana, el pollo de mi pareja.

Daniel: Claro, si, si, si... como que con cada persona tienes una relación distinta y lo que me has permitido percibir, es que si le encuentras ese valor de relación al compartir en la comida y... veo que con cada persona hay una... hay un momento diferente, hay platos distintos, situaciones diferentes que te remontan a otros lugares, entonces...

Juan: Claro, tal cual.

Daniel: Muy válido, muy válido que con cada persona logres encontrar un espacio donde no solamente es la comida, sino el cómo compartes con esa persona durante la comida, mientras el proceso de hacerla, de consumirla, de estar en la mesa compartiendo... genial, genial, bacano. Bueno, ya como pa' finalizar, ya soltarte y dejarte tranquilo, hermano, eh... pues... pues nada, eh... digamos que en este momento ya te graduaste, estás trabajando, eres totalmente responsable de tus gastos, de todo, eh... ¿Qué significa para ti la comida... en este momento? Hoy, ¿Qué significa para ti la comida?

Juan: Bueno, pues en este momento, sí la comida toma un papel de comer bien, eh... bueno aquí actualmente almorzando y buscado comer la fruta que no me comí el año pasado, eh... las verduras que no me comí el año pasado, entonces, si estoy buscando comer, no me estoy entrenando tanto este año, eh... suspendí mis procesos de entrenamiento de la compañía, entonces sí he estado más consciente de que necesito entrenarme autónomamente, eh... no solo entrenarme por el estado físico, sino también por salud y eso va también en el peso que yo le

he dado a la comida, este año ha sido... mucho más importante ese papel, le he dado más relevancia, entonces creo que sí, la comida ha tomado un poco más de trascendencia ¡Hoy! ¿Entonces qué puede significar? No sé, cuidado, bienestar, eh... ¡Si! Felicidad, no es que comer me haga feliz, si no que, al momento de comer, eh... trae gozo (*se ríe*).

Daniel: Si te entiendo, es una reflexión muy bonita, es muy válida, muy valiosa y claro, en serio ya con esto terminamos, eh... muchísimas gracias por éste espacio, es mucha información muy valiosa, eh... de antemano con Wen queríamos agradecerte éste espacio y que nos permitieras estar aquí contigo, el... abrírnos un poco las puertas de tu vida, de tus recuerdos, de hacer un mapeo por todo... si, lo que ha sido tu construcción, eh... con respecto a temas de comida, de alimentación, de nutrición, de comer y quedar lleno pero que no es lo mismo que comer y... y de verdad satisfacer las necesidades que tiene el cuerpo, son reflexiones muy válidas. Creo que este espacio no solamente es funcional en el sentido donde recogemos información, si no que por lo menos nos permite, a todos, a nosotros a ti, hacer como una reflexión de qué está pasando con la comida y recordar y pensar; muchas veces uno la ignora, muchas veces no le damos la importancia que esto necesita para el cuerpo, esto es como si fuera la gasolina del carro y muchas veces lo pasamos por obvio; no sabemos que estamos comiendo, no sabemos cómo estamos comiendo, no somos conscientes de que nos hace sentir lo que comemos, no somos conscientes de... de esas cosas que tu mencionas del... del compartir en los espacios, eh... con las otras personas, para... en los momentos de la comida, todo eso es muy valioso y... claro, es una reflexión que tú en este momento ya tienes y no vamos a esperar hasta 20, 30 años en el futuro, donde ya tengo la enfermedad, donde tengo esta dolencia... para empezar a decir: “¡Ay bueno! Que voy a comer ahora, o ahora si tengo que preocuparme por la comida, cuando entonces ya el médico le prohíbe a uno tomar hasta un vaso de agua, porque ya todo le hace daño. Claro, hacer estos procesos de reflexión desde más temprana edad, creo que también van

a tener repercusiones... van a repercutir saludablemente y positivamente pues en tu futuro; entonces, nada, muchísimas gracias, no sé si Wen este por ahí y ¿Quiera decir algo?

Wendy: Gracias.

Juan: No, gracias a ustedes, que rico verlos nuevamente y poder compartir este espacio, está muy chévere esta entrevista (*se ríe*)

Daniel: Claro que sí, la idea es como te dije al principio, más que hacer algo más formal, es que tu lograras hacer memoria de... de tus procesos, de tu vida y... chévere, yo creo que uno en estos espacios se da la oportunidad de encontrar muchas cosas y recordar muchas cosas que tal vez siempre estuvieron presentes y de hecho tienen mucho peso, pero... pero como que en algún momento no fueron prioridad tenerlas presentes o recordarlas, entonces, también es una oportunidad para todos de volver a esos momentos, momentos que tiene algún aporte... que muy seguramente fueron decisivos a la hora de construir lo que hoy en día eres, entonces, bacano. Muchísimas gracias, eh... no sé si de pronto tengas algo más que decir o si no para dar como finalizada la entrevista.

Juan: No, agradecerles este espacio, si, uno no se pone a pensar en actividades cotidianas o en recuerdos o en memorias emotivas y... agradecerles este espacio, también ha sido muy chévere para mí, espero haberles podido ayudar en algo.

Daniel: Bastante y también nos alegra que haya sido un espacio de aporte para ti. Chévere, chévere que te lo hayas disfrutado, igual que nosotros nos lo disfrutamos, el conocer todo este tipo de experiencias, para nosotros, más allá del trabajo y de lo que se quiere llegar hacer con esto, pues el escuchar todas estas vivencias... es fascinante, bacano, muy bacano uno también verse reflejado en todo lo que nos cuentas, ver en donde cabemos, en donde no cabemos... ¡Es genial! Entonces, bueno, muchísimas gracias, te mando un fuerte saludo, un fuerte abrazo desde

la distancia, hasta que nos podamos volver a encontrar eh... en vivo y en directo, eh... Un abrazo grandísimo, esperando que tengas un excelente día.

Juan: Gracias Dani. Chao, Dani, chao Wen. Muchas gracias a ustedes.

ANEXO Ñ. Transcripción de entrevista de “Claudia”.

Fecha de la entrevista vía Meet 11/03/21

Fecha transcripción de la entrevista Mes 04 del año 2021

Daniel: Buenas tardes ¿Cómo estás?

Claudia: Bien muy bien, súper feliz de estar aquí, gracias

Daniel: (*Serie*) Me alegra mucho, que chévere que hubieras podido compartir este espacio con nosotros, eh... para nosotros era muy importante contar con... contigo, eh... sabemos eh... lo pila que eres, lo juiciosa que eres y somos... estamos muy conscientes de que la información que nos vas a poder brindar para esta investigación es... va a ser clave, clave porque logras comprender las cosas desde muchos puntos de vista, entonces, eso también nos... nos interesa mucho en esta investigación y de pronto entender cosas que ni nosotros mismos no hayamos percibido y que otras personas puedan darnos luz para complementar la investigación. Que somos muy conscientes es... esto es... esto es un niño, esto es un bebe chiquito, porque es una investigación... o sea es un tipo de investigación que generalmente en la ASAB todavía no... no, no ha tenido mucha fuerza o no ha habido antecedentes de elaboraciones previas a estas investigaciones; entonces, lo que queremos generar es como ese... ese eco, ese eco de que aquí en adelante comiencen a ver muchas más inquietudes sobre estos temas, que nosotros consideramos son muy importantes en la formación de nosotros como bailarines, eh... y que sin embargo, se pueden... se pueden estar dejando pasar por desapercibido, entonces, eh... pues nada, eh... gracias por este espacio y... pues para no dar más rodeo, pues empecemos de una vez.

Claudia: Listo.

Daniel: Listo. pues, pues a nosotros nos encantaría que nos describieras ¿Cómo eran tus hábitos alimenticios cuando eras niña? Sí, como quien cocinaba en tu casa, qué tipos de platos... si... de comida preparaban, eh... qué ingredientes le ponían a la comida, recuerdos que tengas de la comida ¿Sí? Como un mapeo de toda tu niñez con respecto a la alimentación; entonces pues el micrófono es todo tuyo y te escuchamos.

Claudia: (*Se ríe*) Listo. Eh... si, pues realmente lo... lo que ha sido mi alimentación casi toda mi vida, excepto ya lo que fue la universidad, que ya más tarde lo hablaremos, pero si desde mi infancia, pues siempre fue mucho... comida casera, eh... digamos quien cocina es mi mamá, que pues es algo como muy común en muchas familias colombianas ¿No?

Daniel: Sí claro.

Claudia: Entonces, sí, muchos alimentos pues muy... muy de casa, el arroz, el huevo, lentejas, frijoles, carnes comía cuando era niña, pollo, a veces pescado, cereales, cosas así.

Daniel: Ok, a bueno, súper... súper chévere. Pero digamos siempre, siempre la... la, la alimentación va por cuenta de tu mamá, o... o han habido situaciones o momentos en donde... a ti te ha tocado responder por tu propia alimentación, o decir: “Bueno, hoy me toca cocinarme” y... y tomar la decisión de tú misma qué vas a comer.

Claudia: Pues muy pocas veces y sobre todo, ya ahorita en mi edad adulta, pero sí..., yo creo que la mayoría de mi vida ha sido pues... como lo que pueda haber en la casa y que mi mamá nos ha cocinado, pero... pero ¿Quieres que pase hablar ya de lo de... eso de ya yo mayor, cocinar y eso, o... más tarde lo hablamos?

Daniel: No, más tardecito.

Claudia: Listo.

Daniel: Este tipo de preguntas centrémoslas y enfoquémoslas en la... en la... en la niñez.

Claudia: Ah no, sí, no, en la niñez siempre, siempre mi mamá. No recuerdo que otra persona diferente cocinara, a veces mis hermanas, que son ya mayores que yo, mucho mayores, de pronto algunas veces si ellas cocinaban, pero casi siempre ha sido mi mamá.

Daniel: Ok, a bueno, súper chévere. Y... y bueno, a ti que te gustaba que tu mamá te cocinara, así que tu recuerdes ¡Que te encantaba! y te emocionaba la idea de pensar que eso era el almuerzo ese día.

Claudia: *(Se ríe)* Pues mira que no... no sabría decirlo muy bien, porque ahora que me pones a acordarme, como que yo nunca me sentía... mucho, sobre todo de niña, como que no me emocionaba mucho la comida casera, pues como que me la comía, pero sí recuerdo que mis padres o mis hermanos mayores si luchaban mucho como porque yo comiera, como que nunca tenía muy buen apetito y siempre he sido muy... muy de comer muy poquito, pero pues no era de que, fuera que es que no me gusta o no me gustara algo... si no... no sé, como que ya se me cerraba el apetito y comía muy poco y no es que me emocionara mucho de lo que te digo, de las comidas caseras, si no que yo creo que lo que más me daba como... esa emoción, como... como casi todos los niños ¿No?, lo de pensar en las comidas que... hamburguesas, pizzas, esas cosas no es que fueran muy frecuentes en la casa cuando era niña, pero cuando había, pues sí claro, me emocionaba mucho; entonces, si, como que lo que fuera eso o lo que es los paqueticos, helado, cosas así pues lo que es como lo rico así, si me emocionaba mucho, pero lo te digo, si me acuerdo que luchaba muchísimo para que yo... pues, eh... terminara el almuerzo y me comiera la comida completa y a veces hasta pasaba como toda la tarde ahí luchando para terminar el plato.

Daniel: Ok y tú ¿Consideras que eso ocurrió por algo en específico, si, una situación muy puntual que comenzará a generar a ti ese tipo de... de costumbres a la hora de comer? o fueron

hábitos que desde siempre estuvieron en ti y pues nunca... pues sí... sí, siempre estuvieron ahí presentes.

Claudia: ¡Sí!, yo creo que sería más como la segunda opción que dices, como que siempre estuvieron, igual pues yo siempre he sido como de una contextura muy delgada, pero como que eso nunca me ha preocupado, pues ni para bien ni para mal, entonces, pues, sí, yo simplemente comía lo que sentía que me cabía o que podía comer y... y ya como que en algún momento me... me sentía ya que no... pues no sé, yo creo que... ¿Sabes que me haces caer en cuenta? Que cuando uno es niño, o yo por lo menos como que era muy... como muy hiperactiva y me gustaba cómo... y creo que eso les pasa a muchos niños, que una de las razones por las que de pronto uno no termina todo el plato, por ejemplo, a la hora del almuerzo, a veces no es tanto porque uno piense en que: “¡Ay sí! Es que tengo que comer o tengo que alimentarme o algo así, sino más por lo que uno... como que quiere pasar a hacer otras actividades de niño y pasársela... jugando, entonces, como que esas distracciones hacen que uno no se enfoque en terminar la comida. Ya fue al ir creciendo, que pues, no se supongo que ya me fui controlando como mis... mi energía, mis tiempos y uno va aprendiendo a... pues, como también por educación uno se la termina, pero... pero si, lo que te digo, no es que siempre tuviera mucho apetito.

Daniel: A ok. Bueno y lo que me contabas, entonces, en los platos tradicionales en tu casa son como... son comidas muy tradicionales del altiplano cundiboyacense, eh... los granos, la papa, el arroz, eh... mencionabas que de niña si comías carne, o sea que ¿Ahorita no comes carne?

Claudia: Sí, es correcto, sí, sí, mucho así del altiplano cundiboyacense, pues también es algo muy... muy familiar ¿No?, como que mis papás pues siempre han sido de esta zona, así de Bogotá, Cundinamarca, entonces, claro que tienes toda la razón que... influyó totalmente en las comidas, digamos de plato especial a veces comemos ajiaco, entonces, como que esta esa

tradición ¿No? Y respecto a lo de la carne, si yo comía carne, todo, pues pescado, pollo... todo. Y luego, dejé la carne como desde el 2012 más o menos y fui... fui vegetariana muy estrictamente durante algunos años, como hasta el... 2018, que fue cuando me fui a allá vivir a España a una beca y allá si cambiaron un poco las cosas y ahorita otra vez estoy vegetariana. Pero ya luego creo que hablaremos eso más tarde.

Daniel: Ok, o sea que... pero no, pero mira que de una vez que lo estas mencionando sería interesante eh... escuchar cómo... cómo fue esa transición de... claro, de comer lo que te servían en tu casa, lo que era tradición comer en... en la cocina de tu hogar, a pasar a tomar la decisión de... pues ¡No! Ya no quiero comer más carne, entonces, sería chévere si de pronto nos pudieras describir si eso fue algo también de... de hogar, fue algo que se dio en tu casa o fue una decisión propia... y digamos ¿Qué te llevó a tomar esa decisión?

Claudia: Si, pues mira qué, contrario como a muchas personas que deciden lo de volverse vegetarianos, les pasa, eh... en mi caso fue un poco más fácil en cuanto a que mi mamá ya se había vuelto vegetariana para ese entonces, ella fue... comió carne durante muchos años, pero luego por cuestiones espirituales y como éticas, supongo, ella decidió volverse vegetariana y yo a la par que ella lo estaba haciendo y yo lo estaba intentando cuando era mucho menor, o sea yo tendría como unos diez años, pero no lo logre aun así, si no que ya fue más o menos... lo que te digo, como 2012 que yo tendría como dieciséis, diecisiete años, pues ya como que tenía unas convicciones un poquito más claras y decidí ya hacerlo. Entonces como ya mi mamá había empezado a hacer vegetariana varios años antes y como te digo que ella es la que cocina en la casa y todo, eh... pues creo que en ese sentido fue como más fácil para mí como no... ¡Sí! Cómo encontrar ese apoyo ¿No? Por ejemplo, muchas personas cuando vienen de familias ya demasiado tradicionales sobre todo en ese aspecto de la comida, cuando salen con que son vegetarianos, pues como que... no, antes se les burlan o les sirven más carne a propósito o le dicen cómo: “¡Ay! Eso qué ¿Ahora qué? O bueno no sé, cosas así, pero en ese caso... en mi

caso, no... no nunca me juzgaron y, por el contrario, sí, mi mamá me ha entendido muy bien con lo de la... con esa decisión, también y actualmente buscamos pues otras alternativas con... con... para no comer la carne y entonces, comemos pues productos vegetarianos ¿No? De soya, de carne con “v”, no carne, sino carne, que es otra cosa que se come, eh... cositas así.

Daniel: A... bueno chévere. Yo quería compartirte que hubo algún tiempo, recién inicié la carrera en la universidad, eh... también me generó una inquietud el tema de las carnes rojas, intenté y... digamos que el... pasaron como tres meses donde sólo comía atún, pescado y pollo... recuerdo, sí, pero comencé a sentir como el cuerpo comenzó a descompensarse un poquito, de pronto porque fue muy brusco el cambio, tal vez, me faltó haberlo hecho un poco más gradual, y ¡No! Después de un par de meses sentía la necesidad de comer carne porque mi cuerpo no me respondía de la misma manera, entonces...

Claudia: Claro.

Daniel: Chévere, chévere encontrar la experiencia que nos cuentas y pues aquí, así a modo de... entrometiéndome un poquito, eh... compararla un poco con ese proceso, porque alguna vez lo intenté, pero fue difícil y después fue como que volví a retomar... a consumir normal la carne y fue como ¡No! Ya no la pude dejar (*se ríe*), o sea...

Claudia: Claro, claro es que no es nada fácil eh... por varias razones ¿No? Una, a veces y es lo que me paso, creo yo, cuando lo que te digo que fui a España, a veces, por la economía, como que... por ejemplo, es más económico uno comprarse unos jamones ¡Por ejemplo!, que encontrar algo que reemplacé eh... la carne ¿No? Y que no sea de cárnicos, creo yo, no sé, puedo estar equivocada, pero así es como lo he visto, que es más económico a veces eh... pues sí, vivir con esa dieta de comer la carne o también por presión social ¿No? Digamos cuando uno sale, si... con amigos, con familia a algún restaurante o cosas así, pues casi siempre son

las opciones con carne, entonces, también es como... como muy difícil, eso sí, lo entiendo perfectamente, sí, por la costumbre...

Daniel: Sí claro, imagínate una mesa sentados cinco, cuatro comiendo carne asada y la carne como tiene de olor y de pronto uno comiéndose eh...

Claudia: Claro, uno se antoja...

Daniel: ¡No! Es difícil, es muy difícil...

Claudia: ¡Sí!

Daniel: Las personas que logran tomar esas decisiones son muy fuertes de voluntad.

Claudia: (*Se ríe*)

Daniel: Pero bueno, chévere, chévere... y bueno, entonces lo que me estabas diciendo, es que llegas a España y en España por temas económicos, encuentras la necesidad de volver a consumir alimentos de... como de carnes rojas para poder entender y comprender lo que es una dieta balanceada y las necesidades que tenía su cuerpo a la hora de la actividad física. Entonces ¿Estabas buscando la manera de cómo suplementar eso? o... ni siquiera pensabas en eso y más bien era como: "Tengo que comer" y de pronto lo que tú tenías eh... como hábito ya, dentro de lo que era una dieta vegetariana, eh... se te salía full del presupuesto, entonces ¿Por eso te tocó cambiar? O... o... o por lo menos si eras consciente de eso que estaba pasando con tu cuerpo y ¿Cómo ese iba a responder a la hora de la actividad física?

Claudia: Pues mira que no, no lo sé, es tal vez un poquito de todo, pero sí, más era por no solo la cuestión económica, si no de tiempo, porque ahí si ya me di cuenta pues viviendo sola y todo, de administrar mi dinero y mi tiempo para vivir allá, eh... y pues como te digo, ¡Sí! Te lo digo, pues como que yo no me fui con mucho dinero tampoco, si no que apenas con lo que me gané de lo del apoyo de la beca, entonces, sí, uno como que ya al enfrentarse a esa vida como...

“real”, de uno vivir de forma un poquito más independiente, como que se da cuenta de... pues, pues como de todos esos beneficios que tiene uno o yo tenía al estar en la casa, normalmente viviendo con mi mamá, que, por ejemplo, yo incluso (*se ríe*), pues lo admito que yo soy muy consentida o he sido muy consentida y mi mamá pues siempre ha sido como... como muy amorosa con nosotros sus hijos, eh... por ejemplo, incluso ya estando en la universidad, ella antes de irme a la beca, pues ella incluso yo me despertaba y ella me hacía mi desayuno, como todas esas cosas así y claro pues, cuando ya me tuve que enfrentar a lo de estar ya completamente sola allá en España, pues ya tenía que contar con ese tiempo de antes, de salir y todo, pues de cocinar el desayuno, de hacer, de planear que iba a comer de almuerzo, si iba a llevar a la universidad y comer allá o buscar administrar una plata para comprar almuerzo por fuera, entonces, como que todas esas cosas, también, tanto de tiempo, de preparación de la comida, como del comprarla, pues como que en muchos casos yo resolvía: “No pues ya, me hago un sándwich que tenga... que tenga pues esto, una carne, un queso y ya, usaba jamones y como que los sorteaba así más como por cosa del momento y... y ¡Sí! Eso es lo que te cuento.

Daniel: A... ok, o sea que, puedo concluir que cuando volviste a Colombia, después de que terminaste la beca en España, claro, ya otra vez volviste como a esa realidad, a eso tradicional en tu casa ¡Sí!, donde podías encontrar esa comodidad de consumir lo que querías consumir y por eso volviste a retomar tus hábitos alimenticios de... de lo vegetariano ¿Sí?

Claudia: ¡Sí claro! Tal cual, tal cual, tal cual, por ejemplo, lo otro es la cuestión de la leche, que eso es otra cosa que a mi últimamente pues he cambiado muchísimo, porque me ha dado... llevó como de unos dos años para acá o un año para acá, me he dado cuenta que me hace mucho daño... la leche, el queso, los lácteos. Entonces, yo antes los comía y pues ya los he dejado de comer; pero fíjate, por ejemplo yo me acuerdo allá en España pues era mucho más barato y en general era más barato comprarse una caja de leche corriente, que un litro de una leche de almendras, por ejemplo, o de leche de soya, que me gusta mucho pero pues por lo mismo

entonces no... como que no podía hacer eso allá, pero ya al llegar acá, tal cual lo que dices, pues volví a tener esa facilidad de “darme lujos”... si así se podría decir, pues de tener esa dieta vegetariana y aun así que no sea como descompensada, si no buscar como eh... ¡Sí! Encontrar esos beneficios eh... de la comida en cosas que no sean de carne ni de origen animal. Pues aquí en... en mi casa, por el momento he podido comer la... tomar lo que es la leche de almendras, leche de coco, eh... y cosas así y, y... las carnes vegetarianas.

Daniel: A ok, a bueno super, super chévere. ¡Ve! Y así como... como si nos pudieras contar un poquito de... claro, tú en vez de, de... hacer un comparativo, un ejemplo, eh... si yo me como un pedazo de carne de res o de lomo de cerdo ¿Yo con que pudiera reemplazar esa porción de carne roja, de... de vaca, de cerdo, en la comida que tu consumes? ¿Qué podría hacer la relación que tenga el mismo aporte proteínico y nutricional para el cuerpo?

Claudia: Pues yo no soy experta en nutrición ni mucho menos, pero digamos en mi caso, lo que como en vez de carne en el plato, pues puede ser, por ejemplo, aguacate, que ese tiene mucha energía en proteína, eh... sobre todo lo que son frijoles, lentejas, todo eso lo comemos mucho y pues los alimentos que ya uno compra eh... de que son de vegetarianos, pues también buscan cómo reemplazar un poco esas... esas partes proteicas, ¿Sí? ¿Se dice así? Proteicas ¿Sí?

Daniel: Sí, está bien.

Claudia: Entonces ¡Sí! Tienen como alto contenido en... en sobre todo eso granos que dan mucha energía y proteína, como la quinoa, eh... y así, ¡Sí! Como te digo aguacates, maní, por ejemplo, quinoa, champiñones, frijol, lenteja y aun todavía consumo huevo, que eso es algo que... digamos hay muchos, los que son veganos, veganos, si no consumen nada de animal, ni huevo, ni miel, ni leche, nada; pero entonces yo actualmente consumo huevo y en ocasiones eh... alguna cosa de pescado.

Daniel: Ok. o sea, no... no, digamos que las tendencias vegetarianas, no netamente van con las carnes rojas, si no que comprenden también la... digamos en este caso el pescado o... o, o digamos que entrar en un concepto como tan radical de soy vegetariano y entonces, porque soy vegetariano no como nada de carne ¿Está incorrecto? O digamos tú, desde el lugar en el que estás ¿Cómo ves eso? ¿Sí? Como que hasta donde es flexible que comes o que no comes o... ¿Qué te determina a ti que carnes si comes y que carnes no comes? Y ¿Bajo como qué lineamientos tú tomas esa decisión?

Claudia: ¡Sí! Eso es algo que yo me he preguntado mucho (*Exhala*) y... y en verdad es una cuestión que a veces me he sentido más de un lado y más como del otro ¿No? Porque digamos si... obviamente fuera como por ética y eso, pues realmente, mi opinión es que todos los animales son iguales y pues si uno se considera vegetariano pues no podría comer ninguno ¿No? Eh... pues por ese lado está como el lado radical... pues más radical si se puede decir o estricto, que, lo que te digo, desde la ética, pues me parecería como lo lógico, no comerse ninguno y durante mucho tiempo digamos que me... pues como que me torture mucho de esa manera, pero actualmente pues he buscado como también un poco tener esa flexibilidad por lo menos con lo de pescado, que, aunque sé que pues... no... o sea, no es que me sienta como... ¡Si! Como que... me siento como un poquito como si fuera de doble moral o... porque realmente esta como esa hipocresía ¿No?, de decir no me como la vaca, pero si el pescado, sí ambos son animales ¿No? Viéndolo desde ese punto de vista, pero pues ¡Sí!, lo que hago es realmente tratar (*serie*) de no pensar en ello de a mucho y... si me antojo de pescado y lo puedo comer pues ¡Sí! Como que bueno, puedo comerlo. Pero... pero ¡Sí!, estoy como un poco en ese... igual yo creo que pues uno tiene como muchos ciclos ¿No? Y... y pues tampoco uno debe ser como decir: “Por siempre voy a ser así”, puede que el día de mañana pues... pueda cambiar de parecer o... o así también como lo he hecho en el pasado, como te dije, de pronto

algunos ciclos de comer ciertas cosas o no comerlas. Pero ¡Sí! Digamos actualmente lo que... lo que como, en lo posible no como pescado, pero si me lo ofrecen lo como... (*se ríe*)

Daniel: ok, ok.

Claudia: Y el huevo si... el huevo si lo como mucho de desayuno y eso que pues también es como un alimento muy... pues económico y rápido y fácil de hacer ¿No? Y que da las proteínas, entonces, por ese lado pues también lo como.

Daniel: A ok. o sea... te entiendo... Hay otra pregunta chiquita.

Claudia: ¡Claro!

Daniel: En el momento que tu tomaste la decisión de... de comenzar con ese tipo de... de tendencias alimentarias y con esas inquietudes y esas preguntas, eh... Cuál fue, como lo que tu consideras el mayor eh... como el ¡Motivo!, qué te llevó a tomar esta decisión: la salud, el tema de la vida de los animales, la tradición de lo que me comentabas con tu mamá en casa ¿Sí? ¿Qué fue ese detonante, que a ti te comenzará a generar esa duda o esa inquietud por las comidas vegetarianas?

Claudia: ¡Sí! Yo creo que todo empezó... fue como la parte de lo de los animales ¿No? como del pesar, eh... pero ya, al irme haciendo un poco mayor, pues adicional a lo de eso, eh... pues como que está también esa preocupación y no... no es mía, si no local y a nivel mundial en general como de la parte medio ambiental ¿No? Sobre todo, lo que es las carnes rojas, como todo lo que pueda afectar el planeta, eh... esto, pero igual pues tampoco yo soy una persona ni que juzgue a quienes la comen, porque pues cada quien es libre de decidir ¿No? Y si se trata de contaminación y eso, pues, por ejemplo, hay empresas que, en un solo día, eso se sabe, hay unas estadísticas que, en un solo día, por ejemplo, pueden contaminar más que lo que muchísimas personas podrían contaminar en muchos años de vida ¿No?, consumiendo la carne o haciendo otro tipo de... o apoyando algún otro tipo de actividades que se supone que no son

eh... pues buenas para el medio ambiente ¿No? Entonces, como que una parte de mí, pues piensa, y ya lo que... estoy entrando a hablar no solo de nutrición, si no de estos otros temas ¿No? Pero que también influyen en... en obviamente en los hábitos alimenticios de la gente, eh... y después como estas preocupaciones ¿No? Medioambientales o en la cuestión como ética, pero también lo que pienso es como te digo, que cada quien pues es libre de decidir y pues nadie tiene la única verdad del mundo ¿No? Entonces, pues sí, yo soy más bien como una persona muy como tranquila en ese sentido de... de simplemente yo, preocuparme por lo que yo haga o tenga o decida sobre mi cuerpo ¿No?

Daniel: Claro, si de acuerdo, totalmente de acuerdo y ¿Conseguir esta comida es sencillo o... o... o más bien presenta dificultad encontrar esto que estás consumiendo?

Claudia: Pues en mi caso es más bien sencillo porque cerca a mi casa hay una tienda de eso (*se ríe*), es una tienda que se llama Sabyi y es también restaurante vegetariano y tiene como todo tipo de productos... de granos, por ejemplo, el pan, que yo hacía mucho tiempo no lo podía comer por la cuestión que te digo de la leche, que la mayoría de panes los hacen con leche y a mí me hace mucho daño, pues no lo había podido comer, como lo que es el pan rico así de tienda ¿No? No es el pan rollito que a mí me encanta... no lo podía comer... claro, entonces no lo podía comer, pero pues me di cuenta que este restaurante hacía eso, hace también unas tortitas muy ricas y cosas así. Entonces, en mi caso es fácil, pero lo que te digo que entiendo y no sé por lo que te digo que viví allá en España, hubo algunos momentos en los que sé que no es fácil encontrar estos productos.

Daniel: Claro, claro, claro es verdad. Pero bueno, ahí te has ido adaptando y has ido encontrando las formas de... de... de... de nutrirte y alimentarte como para ti es la mejor manera y eso está bien, es super válido, entonces...

Claudia: Si claro.

Daniel: Chévere por ese lado, felicitaciones, chévere que logras transformar un hábito, unos estilos de vida y logras adaptarte también si te toca pues de un lado o del otro ¡Bacanisimo! Bien, bien por esa. Y bueno, devolvámonos un poquito. Cuando tú recientemente entraste al programa académico de Arte Danzario ¡Sí! Te dieron el aval de que entraste al programa de danza y empezaste la carrera, eh... recuerdas que de pronto tus hábitos hayan cambiado... tus hábitos alimenticios o tu seguías comiendo como venias comiendo al terminar el colegio o si de pronto tuviste un año sabático antes de entrar a la universidad ¿Hubo un quiebre o un cambio o todo siguió normal?

Claudia: No... fue realmente un proceso muy... muy drástico ¡Para mal! Ahora que lo pienso en retrospectiva, entrar al proyecto si me cambió muchísimo... muchísimo los hábitos alimenticios eh... más por la cuestión de las horas ¿No? Del tiempo, de todo el tiempo que uno se gasta estando allá, me cambio, pero muy mal, porque yo como te digo, venía de comer la comida eh... pues normal de casa ¿No? Incluso en el colegio cuando estaba... pues antes de entrar obviamente, eh... pues yo tenía mi desayuno normal en la casa y alcanzaba, por ejemplo, a comer una cosita como de... pequeña, pues estando allá en la hora de como que sería el almuerzo, pero de igual yo alcanzaba a llegar a la casa pues no sé, tipo 03:00 p.m., para comer un almuerzo grande, bien... bien. ¡Sí! Yo venía comiendo bien y por la noche también bien. Pero ya lo que es entrar al proyecto, pues es bastante drástico el cambio, eh... de que, por ejemplo, uno ya le toca salir de la casa tipo 05:00 a.m. y hay días en los que uno... ¡Tú lo sabes! Ya llega a la casa tipo 07:00 p.m. o 08:00 p.m., entonces como que uno por el tiempo y todo, no... no siempre tiene la posibilidad de comer bien, más que hay veces que toca entrar de una clase a otra y eso, comer a deshoras, nunca hay tiempo realmente de uno dormir tranquilo o de comer tranquilo, entonces, yo la solución que tome pues... y que fue realmente mala ¿No? Pero bueno, tocaba así, era mucho lo que eran paqueticos y comida, así como muy... pues chatarra ¿No? Comida que es mala y a mí lo que te digo, me encantan los paqueticos, pero sé que hacen

mucho daño y más pues tantos años que estuve allá o que uno está allá... tiempo de su vida, pues alimentándose mal, entonces, pues, obviamente sé que hay compañeros que tomaban otro tipo de decisiones que podían ser mejores a nivel pues de salud ¿No? En su alimentación, como, por ejemplo, ya llevar un poquito más de plata y comprar allá almuerzo completo o, por ejemplo, comer el almuerzo allá que ofrecen de... de la universidad y todo, pero pues en mi casa, en mi caso, pues como que se dio así, más de paqueticos y eso y a veces... no siempre, mi mamá me enviaba lo que era una coquita pues de almuerzo casero, pero en general no era lo mismo, por toda la cuestión del tiempo y del estrés y de andar de un lado para otro corriendo, entonces, en muchos casos casi yo ni me alcanzaba a comer todo el almuerzo ahí de la coca, sino, pues de los paquetes y así como de salir de rapidez y luego llegar a la casa puro de noche pues con hambre, entonces, ¡Sí! Definitivamente eso fue un cambio muy drástico y muy perjudicial.

Daniel: Claro... claro... claro, y ¿Tú consideras que de pronto esos cambios de alimentación o la manera que comenzaste a alimentarte influyó en tu proceso formativo en la universidad? De pronto comenzaste a percibir si... cuando comías bien eh... tenías unos resultados en las clases, cuando no lo hacías, cuando comías qué tipos de alimentos te daban mejores resultados, no sé si de pronto en algún momento lo pensaste o lo lograste percibir dentro de tu proceso.

Claudia: ¡Ay! Pues mira que no sé, pues por suerte en la universidad nunca tuve como ningún problema así como de bajón de... así que tuviera algo... que si, por ejemplo, que si tuve en algún momento, recuerdo cuando estaba en el colegio, como unas dos o tres veces me paso que yo a veces de pronto no comía mucho en el desayuno o no sé porque de pronto como que se me bajaba mucho el azúcar y algunas veces me dio como... como momentos feos estando en el colegio, de que, no sé, como que sentía que me iba a desmayar o cosas así y pues como que eso hizo que mi mamá se preocupara mucho de que eso me fuera a pasar en la universidad y

por eso ella me enviaba tantas comidas y pues en algunos casos, lo que era así como más fácil de empacar y eso, eran los paquetes ¿No?

Daniel: Si claro.

Claudia: Entonces, pues yo creo que fue justamente por esa preocupación, que yo vivía llena de paquetes y paquetes (*se ríe*) y no sé, si tú te acuerdas que yo andaba con la maleta llena de comida...

Daniel: Todos...

Claudia: (*Se ríe*).

Daniel: Todos yo me acuerdo que mi maleta eran cuatro chiros, una agenda, un esfero y más de la mitad de la maleta era llena de comida (*se ríe*).

Claudia: Claro, imagínate uno cargando con toda esa comida por el centro, para arriba para abajo, que risa, pero...

Daniel: Qué experiencias ¿No?

Claudia: ¡Sí! (*se ríe*) Pero qué... pero entonces, si por suerte nunca me dio como uno de esos bajonazos estando en la universidad, eh... pero... pero ¡Sí! Yo lo que te digo y esto ha sido más en retrospectiva que lo he pensado, o sea yo estando allá creo que yo nunca me fijaba en... o muy rara vez me fijaba en... en que la energía o eso, sí, a veces me comía el bocadillo como conscientemente o cosas conscientemente de que bueno, tengo que estar bien para estas clases, para este día que va a ser exigente ¿No? Todo eso, pero como que nunca (*tose*) perdón afortunadamente fue una preocupación, si no ya ahorita que te digo, como mirando en retrospectiva, pues pienso que debió ser muy malo para mi organismo pues comer todos esos paquetes y tanta comida a deshoras durante todos esos años ¿No?

Daniel: Si... si y más que la carrera de pronto tampoco favorecía el espacio de los horarios, eh...

Claudia: ¡Horrible!

Daniel: ¡Si terrible! ¿No? No tener un espacio fijo donde... tu comer todos los días...

Claudia: A la misma hora...

Daniel: A la misma hora o un lugar pues adecuado para... para... para comer, que te tocará comer en un pasillo o en un piso o te tocará comer mientras te trasladabas de una sede a otra, porque tenías una clase y sabías que si no comías en ese momento hasta ahí llegaba.

Claudia: ¡Ujum! ¡Horrible! Tal cual.

Daniel: Sí, sí, eso es complicado, es complicado y como que en cierto modo así uno no lo quiera o inconscientemente, todos esos mecanismos y esas tradiciones con las que uno viene comienzan a transformarse y sin uno darse cuenta comienza a vivir otra vida totalmente distinta en la universidad.

Claudia: ¡Claro! Y eso sí... si uno, por ejemplo, normal estaba en clases normales, pero a veces uno que se quería quedar a unas clases en otro lado o ir a ver una obra o hacer actividad ya después en la noche, pues imagínate, ya peor todavía.

Daniel: (*Se ríe*) Si, es verdad.

Claudia: ¡Si!

Daniel: ¿Tú alguna vez fuiste beneficiaria de... del apoyo alimentario en la universidad?

Claudia: Pues mira que yo me presente en el primer año, pero no me lo gane completo, si no, fue eso que a uno le tocaba pagar como un porcentaje.

Daniel: ok.

Claudia: Y pues, como te digo que mis padres son los que se han ocupado siempre de esas decisiones y de las finanzas y de todo eso, entonces, tal vez ellos encontraron como menos dispendioso, además que eso tocaba hacer como más vueltas de papeleos y eso, tú sabes, que eso es como muy complicado, pues a la final decidimos como lo de solo llevar la comida allá, comer allá o a veces yo tenía alguna platica, entonces, si me compraba cosas en la tienda, pero... pero ¡Sí! A la final decidimos no... no seguir más por ese camino de... además ¿Sabes qué otra cosa influyó en esa decisión? Que el almuerzo solamente lo daban allá en la sede de la Merced... de la ASAB y en muchos casos y en muchos semestres uno solamente tenía ese tiempo es para estar ahí en la Santa Fe o tener que bajar a almorzar y luego subir de afanes ¡No! Eso me parecía como muy complicado, eh... entonces, por eso también decidí no... no hacerlo, si no, pues solo lo de llevar la comida a la universidad.

Daniel: Claro, claro, la universidad de pronto ofrecía el servicio, pero de pronto lo que no tenía en cuenta es que específicamente para nosotros los del programa de danza, era complicado el hecho de estar en una sede, que quedaba casi a veinte minutos de distancia y que teníamos clases seguidas y de pronto ir hasta la sede del centro y devolverse a la candelaria...

Claudia: ¡Claro no! Muy complicado.

Daniel: Claro...

Claudia: Uno vive realmente como al borde del... no sé, como lo que (*Se ríe*) el destino le traiga, ahí como sálvese el que pueda un poco, porque fijate que ni... ni condiciones pues buenas de atención a salud o emergencias había allá en la Nueva Santa Fe y uno que ahorita las vaya a ver prontamente, entonces ¡SÍ! Un poco muy como a la deriva a lo que Dios lo proteja a uno (*Vuelve a reírse*)

Daniel: (*Se ríe*) De acuerdo, pero salimos vivos ¿No cierto?

Claudia: Si (*Suelta una carcajada*)

Daniel: Vivitos y dando lora todavía, entonces, que interesante eso. A bueno, chévere. Y que, una pregunta, así como... como más personal ¿Tú crees que la comida a ti, bueno, pues ya como cerrando un poquito el tema, super chévere todo ese mapeo que nos cuentas de... de cómo tu historia con la comida ¿Sí? Esos cambios, que han sido drásticos y fuertes y que has vuelto y has ido y entonces has estado en todos los lados y logras reconocer que es lo mejor de cada lugar, entonces, creo que eso es una cosa que te deja una ventaja muy fuerte sobre muchas otras personas y es con el tema de la comida, que uno por allá después de los cuarenta, cincuenta años es cuando le comienzan las enfermedades, los dolores, comienza uno: ¡Ay! Es que es esto, es que ahora ya me prohibieron el azúcar, me prohibieron el pan, me prohibieron no sé qué y si se más, pero realmente cuando era el momento de preocuparse, que es el aquí y el ahora, pues muchas veces uno esta super desubicado o desconectado, porque de pronto nunca lo vio como una necesidad de... de pues contemplarse y analizar qué está pasando con eso. Y con lo que me cuentas yo veo que tienes todo ese terreno ganado, entonces, mejor dicho, tienes una vida super bacanisima respecto a la alimentación, eh... felicitaciones, muy bacano que eso para ti, por lo menos sea algo que ya está presente y que ya lo piensas y que lo consultas contigo misma y tomas tus propias decisiones.

Claudia: Gracias Dani. Sí, sí, realmente pues ha sido un proceso muy a veces como, que no es algo que uno... o que yo haya querido en todos los casos como que fuera así de que ¡Ay! a ¡No! Por sobre todo lo que ha sido este último año de que ya terminé toda esa parte de la universidad, pues de estar yendo y eso, como que he tenido todo ese tiempo para realmente reflexionar y como te digo mirar en retrospectiva y tener como ese análisis de lo que estaba comiendo y que me podía hacer daño, por ejemplo, otra cuestión es las... las bebidas, las bebidas oscuras, digamos a mí nunca... yo nunca he sido fan de la Coca-Cola, pero a veces de pronto la tomaba, pero ahora ya no trato de tomarla, lo que es el café o el té, aunque me encanta el café pero pues también descubrí que me hacía daño y eh... el té, entonces, también los he dejado de lado y he

tratado como de ser como tú dices, como más consciente, eh... y más reflexiva sobre lo que como.

Daniel: Ok. Bien y como pa' finalizar, así como pa' dejarte eh... la tarde tranquila, que estos muchachos aquí molestándote la vida, quería preguntarte si ¿Tú consideras que la comida influye en tus estados de ánimo?

Claudia: Claro, en todos, yo creo y es que eso yo creo que está probado científicamente, que cuando alguien no come, pues... pues se pone muy bravo (*se ríe*), yo como he sido consciente de eso, a veces cuando estoy, no sé, que tengo que ir a hacer vueltas todo el día o no he tenido tiempo de comer, empiezo a sentirme que todo el mundo me molesta, pues como que ya al saber eso digo: ¡Ay! Pues claro no he comido, como que, al encontrar una razón, uno ya entiende un poquito más y uno ya se tranquiliza, pero sí, yo creo que como dice el dicho de barriga llena corazón contento ¿No? Entonces, si, sin duda, que cuando uno no come o, por ejemplo, no sé, por ejemplo, en empresas, en todo tipo de cosas ¿No? En estudios cuando no se les da la posibilidad de que coman bien o coman a tiempo, pues por eso es que comienzan como los malestares y los malos ánimos entre la gente, entonces, sí claro, yo creo que la comida es super fundamental en ese sentido del ánimo.

Daniel: Si, si claro, claro, eso no es lo mismo llegar al medio día sin probar bocado, eh... y por un montón de cosas por hacer, la energía te cambia, hasta todo te termina saliendo mal ¿No? A que de pronto tú temprano comiste, te alimentaste, estas bien, eh... la comida funciona como gasolina pal cuerpo, entonces, todo ese tipo de cosas que te ayudan, pues a hacer mejor las cosas al final de cuentas y al estar haciendo mejor las cosas también te hacen sentir mejor, creería yo, entonces, es como una bola que, o va pa' abajo o va pa' arriba y así acumulando.

Claudia: (*Asiente*).

Daniel: A no, bueno super chévere, pues yo creo que ya con esto concluiríamos la entrevista, veo que ya logramos abarcar las temáticas que necesitábamos, pues, eh... de antemano queríamos darte las gracias por este espacio, eh... disculparnos por los inconvenientes técnicos que tuvimos al principio, pero... pero bueno, gracias a Dios lo pudimos solucionar, entonces, que bendición que pudiste estar aquí con nosotros, eh... fue de mucha ayuda la información que nos brindaste, nos abriste un panorama a otras cosas que no teníamos contempladas dentro de la investigación, entonces, son cosas que entran al juego y no, era eso, muchísimas gracias por todo.

Claudia: ¡No! Gracias a ustedes por esto también y bueno, con toda la mejor, les deseo la mejor de las suertes con todo este proyecto, que se también que es muy importante, como lo decías al comienzo, que no se ha hecho mucho ¿No? Como que mucha gente no se preocupa por esas cosas y más como en un proyecto como danzario, que pues, es tan relativamente nuevo en muchos aspectos, entonces, super chévere y bueno ya me van contando cómo les va y cualquier cosa pues aquí estoy.

Daniel: Esa es la idea, comenzar a generar unos resultados que, de aquí a mañana, claro, aquí estamos en un ejercicio muy sencillo, que es un ejercicio de memoria, de recuerdos, de costumbres, de tradición, de porque la gente se está alimentando como se está alimentando y de dónde viene esa respuesta. Lo ideal sería que más adelante inclusive hasta alguien se animara a montar un proyecto, donde gestionara una cátedra de nutrición para la carrera de danza o...

Claudia: ¡Sí! Sabes que sí.

Daniel: Claro, de hecho... de hecho, te contamos, nosotros alcanzamos a contemplar, solo que, por temas de tiempo, de los semestres que nos quedaban, se nos alargaba un poquito el proyecto, entonces, eh... digamos el tema de... pues gestionar un espacio académico, sea como electiva o como espacio formal para la... de un espacio obligatorio, para el pensum de la... de la carrera,

pues se nos alargaba más el tiempo, pero sería buenísimo que, alguien en algún momento también generara la inquietud o se metiera con el tema de las lesiones.

Claudia: Claro, es muy cierto.

Daniel: ¡Sí! Entonces, hay vamos dando pasos chiquiticos, pero esperando que esta información, que, logramos evidenciar con todos ustedes en este proceso eh... a ver, a ver qué resultado nos da y podemos estar de pronto loquitos y estar desubicado o de pronto podemos dar un aporte interesante a lo que está pasando con la universidad y así mismo como dar respuesta a muchas problemáticas, que se... que siempre se evalúan como en otras cosas ¿No?, en la forma de hacer, en la técnica, en el tiempo, pero bueno y si de pronto la comida algo tiene que ver ahí o cómo nos estamos alimentando y no solo a dentro de la academia, si no como viene desde casa, entonces, toda esa cultura, como está afectándonos, entonces...

Claudia: Si Dani, Claro, perfecto.

Daniel: Por ahí va la idea, entonces, queríamos compartirte eso, eh... te lo reitero, muchísimas gracias por este espacio, creo que... Wen ¿Estas por ahí?

Wendy: Si Dani, acá estoy, muchísimas gracias, la información que nos diste es supremamente valiosa y nos contestaste demasiado bien las preguntas, diría yo, así que muchas gracias y gracias por tu tiempo.

Claudia: Bueno, bueno chicos, gracias a ustedes y que les vaya muy bien, entonces estamos hablando.

Daniel: Listo, Dios te bendiga un abracito, cuídate mucho.

Wendy: Chao.

Claudia: Chao.