

Vivencias del Hambre en Adolescentes en Situación de Pobreza en el Área Metropolitana de Caracas, Venezuela

Experiences of Hunger in Adolescents Living in Poverty in the Metropolitan Area of Caracas, Venezuela

Andreina Ramirez Martin¹ ORCID: 0000-0003-3397-3231
Carlos Enrique Zerpa¹ ORCID: 0000-0002-7150-384X

Resumen

Este estudio cualitativo, desde una perspectiva fenomenológica hermenéutica, exploró las vivencias del hambre en 20 adolescentes (11-18 años) de barrios vulnerables del Área Metropolitana de Caracas, Venezuela. Mediante entrevistas en profundidad, se indagó cómo experimentan el hambre, sus significados y el impacto emocional, psicológico y social en un contexto de invisibilización institucional. Los hallazgos revelan que el hambre trasciende la carencia física, viviéndose como un dolor existencial y anulación del ser expresada como “nada” o “privación de mundo”, originada por la precariedad económica, el desempleo parental y deficiencias en la ayuda estatal. Los adolescentes manifiestan profunda empatía hacia sus padres, atenuando la percepción de la situación como violación de derechos y contribuyendo a una resignación compartida. Las estrategias de afrontamiento identificadas varían desde la pasividad (dormir, aislarse), asociada a tristeza y desesperanza, hasta acciones de alto riesgo (callejear, robar), exponiéndoles a situaciones de violencia. Emergen diferencias de género: en mujeres predominan estrategias domésticas y en hombres, la búsqueda activa en el espacio público. La calidad de las relaciones familiares y vecinales modula las estrategias y la inseguridad alimentaria. Estos resultados evidencian el profundo impacto del hambre en la identidad y bienestar adolescente, subrayando la urgencia de visibilizar a esta población, diseñar políticas sensibles, y garantizar espacios de acompañamiento y pleno reconocimiento de sus derechos.

Palabras clave: Adolescencia, hambre, pobreza, inseguridad alimentaria, vivencia, fenomenología.

¹Universidad Simón Bolívar. Departamento de Ciencias y Tecnología del Comportamiento, Venezuela

Mail de contacto: czerpa@usb.ve

DOI: <https://doi.org/10.46553/rpsi.2026.7136>

Fecha de recepción: 21 de mayo de 2025 - Fecha de aceptación: 24 de febrero de 2026

Abstract

This qualitative study, from a phenomenological-hermeneutic perspective, explored the lived experiences of hunger among 20 adolescents (aged 11-18) from vulnerable neighborhoods in the Caracas Metropolitan Area, Venezuela. Through in-depth interviews, the study investigated how they experience hunger, its meanings, and its emotional, psychological, and social impact within a context of institutional invisibilization. The findings reveal that hunger transcends physical deprivation, experienced as an existential pain and an annihilation of being, expressed as “nothingness” or “deprivation of world”, stemming from economic precarity, parental unemployment, and deficiencies in state aid. Adolescents express deep empathy towards their parents, which mitigates their perception of the situation as a violation of rights and contributes to a shared resignation. The identified coping strategies range from passivity (sleeping, isolating oneself), associated with sadness and hopelessness, to high-risk actions (roaming the streets, stealing), exposing them to violent situations. Gender differences emerge: domestic strategies are predominant among girls, while boys predominantly engage in active searching in public spaces. The quality of family and neighborhood relationships modulates the strategies employed and the level of food insecurity experienced. These results highlight the profound impact of hunger on adolescent identity and well-being, underscoring the urgency of making this population visible, designing sensitive policies, and ensuring spaces for support and the full recognition of their rights.

Keywords: Adolescence; hunger; poverty; food insecurity; lived experience; phenomenology.

Introducción

El hambre, fenómeno recurrente a lo largo de la historia y en diferentes latitudes, usualmente ha sido desencadenada por factores como cambios climáticos, plagas, desastres naturales o conflictos armados (Bengoa, 2000). Hoy en día, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas (ONU) insisten en la vigencia de este flagelo, señalando especialmente a América del Sur y África como las regiones más afectadas (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2022). Para su abordaje, se emplean indicadores como la desnutrición, entendida como el debilitamiento corporal por insuficiente ingesta; la inseguridad alimentaria, relacionada con la falta de acceso a alimentos por problemas de disponibilidad, seguridad o adquisición; y la hambruna, manifestada en escasez generalizada de alimentos y aumento de la mortalidad (Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados, 2017).

De manera estrechamente vinculada, surge el concepto de seguridad alimentaria, formulado en la Cumbre Mundial de la Alimentación de 1996 como aquella situación en la que todas las personas gozan, en todo momento, de acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para llevar una vida activa y saludable (FAO, 2011). La inseguridad alimentaria, por tanto, es la ausencia de esta condición; y si bien toda persona que padece hambre enfrenta inseguridad alimentaria, no toda inseguridad alimentaria

se traduce necesariamente en hambre severa (FAO, 2011). Como advierte Landaeta-Jiménez (2015), la “inseguridad alimentaria en amplios sectores de la población y el hambre en los más pobres” (p. 91) deterioran la salud, socavan la calidad de vida y limitan el desarrollo de los más vulnerables.

Las respuestas históricas al hambre han estado orientadas principalmente a la transformación de los sistemas productivos agrícolas y a la puesta en marcha de intervenciones humanitarias y programas nutricionales para la protección de los grupos vulnerables (por ejemplo: programas de peso y talla). No obstante, corrientes críticas sobre el derecho a la alimentación han cuestionado la eficacia y orientación de dichas políticas. A pesar de que la disponibilidad mundial de alimentos ha aumentado, la inseguridad alimentaria persiste en todas sus formas, incluida la desnutrición, el hambre oculta (deficiencia de micronutrientes) y el aumento del sobrepeso y la obesidad: el hambre a nivel mundial se mantuvo relativamente sin variaciones entre 2021 y 2022, pero sigue estando muy por encima de los niveles anteriores a la pandemia del COVID-19 lo que evidencia que los desafíos van más allá del acceso calórico suficiente (FAO et al., 2023).

En efecto, el panorama mundial fue aún más complejo tras la irrupción de la pandemia de COVID-19, la cual profundizó una situación preexistente en la que millones padecían hambre y dificultades para acceder a dietas saludables. Esto ocurre a pesar de que la producción mundial de alimentos resulta suficiente, aunque las pérdidas y desperdicios la reduzcan considerablemente (FAO, 2022). Los informes recientes reportan un aumento del hambre en varias regiones, con una subalimentación creciente en América Latina y el Caribe: del 5.6% en 2014 al 7.4% en años recientes (FAO, 2022).

En Venezuela, para el año 2022 la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida (ENCOVI), aunque reportó una drástica reducción de hogares sin inseguridad alimentaria entre los años 2018 y 2020 y una leve mejoría hasta alcanzar el 21.9% en 2022, también destaca que el 78.9% de los hogares consultados por dicha encuesta refirió inseguridad alimentaria y más del 50% de los encuestados sentía angustia por quedarse sin alimentos. También sacrificaron el consumo de alimentos saludables y variados; más del 30% de los casos reflejaron situaciones de hambre como comer menos, quedarse sin alimentos, dejar de consumir una comida al día, sentir hambre y no comer. El 13.9% de la población entrevistada pasó todo un día sin comer (Universidad Católica Andrés Bello, 2022).

No obstante su dimensión biológica, el acto de comer constituye un fundamento esencial del ser social, un eje central en la construcción de lo colectivo (Aguirre, 2000; Scribano, 2012). Desde esta perspectiva, si lo que comemos habla de quiénes somos, la ausencia de alimento, el hambre, invita a reflexionar sobre la condición del individuo y su lugar en la sociedad. Así, el hambre puede explorarse más allá de la carencia objetiva de nutrientes: se revela como una experiencia vivida, capaz de definir identidades y subjetividades.

La comprensión del hambre desde una visión experiencial ha sido abordada por la filosofía, centrada en el dolor como vivencia corporal (e.g.: Rodríguez, 2019; Serrano de Haro, 2019). Por otro lado, en América, la investigación en ciencias sociales se ha enfocado mayoritariamente en adultos, relegando la experiencia adolescente a la invisibilización. Por

ejemplo, el trabajo de Arboleda-Montoya y Alfonso-Suárez (2018) en Colombia abordó sujetos adultos y describe el hambre como una sensación dolorosa, desesperante y sofocante, asociada tanto a la privación como al consumo insuficiente (“plátano vacío”), vinculando hambre, insatisfacción y dolor.

Al abordar el hambre desde una perspectiva vivencial y contextual, también resulta imprescindible considerar el rol de las dinámicas familiares y la dimensión de género. La literatura muestra que, en contextos de escasez, la experiencia y el afrontamiento de la falta de alimentos están fuertemente mediados por la estructura del hogar y por la división sexual del trabajo, de modo que las tareas de cuidado y de gestión cotidiana del alimento recaen mayoritariamente en mujeres y, en muchos casos, también en adolescentes (Harris-Fry et al., 2017). Esta organización genera patrones de vulnerabilidad específicos (por ejemplo, mujeres que restringen su propia ingesta para priorizar a otros miembros del hogar) y da lugar a estrategias de supervivencia y afrontamiento diferenciadas en comparación con sus pares masculinos (Hamelin et al., 2002; Harris, et al., 2017; McIntyre et al., 2003)

Por su parte, Martins (2018) halló entre adolescentes venezolanos que la inseguridad alimentaria predice síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión, evidenciando una clara conexión entre falta de alimentos y salud mental en este grupo, aunque el estudio se limitó a contextos de inseguridad leve. Estos antecedentes subrayan la importancia de explorar cómo los adolescentes experimentan y construyen el hambre en primera persona.

En el contexto venezolano, la situación de hambre ha sido reportada por organizaciones no gubernamentales y organismos internacionales. CARITAS (una confederación internacional *caritativa y humanitaria perteneciente a la Iglesia católica*), por ejemplo, advierte sobre el incremento de trastornos neuropsiquiátricos en niños y jóvenes (de 5 a 19 años), cuyo origen podría estar relacionado con la situación nutricional, la pobreza y la violencia (Caritas Venezuela, 2020). Pese a estos indicios y a que la alimentación es fundamental durante la adolescencia, este grupo suele estar ausente de los programas prioritarios de ayuda humanitaria, que tienden a centrarse en la primera infancia y los adultos mayores. Esta invisibilización en las políticas públicas y la falta de datos oficiales sobre su estado nutricional (el Instituto Nacional de Estadística de Venezuela [INE] no publica cifras recientes al respecto o no ha medido tal variable) es especialmente llamativa (Caritas Venezuela, 2020; FAO, 2022).

Esta exclusión puede interpretarse a la luz de los paradigmas sobre la juventud identificados por Krauskopf (1998), los cuales inciden en las políticas públicas. Cuando se percibe a la adolescencia únicamente como un “período preparatorio” o a los adolescentes como “niños grandes”, se les niega el reconocimiento como seres sociales con derechos y necesidades presentes, en contraste con una visión de “juventud ciudadana” que los concibe como actores plenos con competencias y derechos propios. Esta falta de visibilidad puede desembocar en lo que Krauskopf denomina “visibilidad aterrizante”, es decir, formas de autoafirmación desde la exclusión social y las interacciones violentas, un riesgo latente en entornos de pobreza y hambre.

El hambre, experimentada como dolor y ausencia de “algo” vital (Serrano de Haro, 2019), va más allá de la incomodidad física, alterando los proyectos de vida presentes y

futuros. Del Pino et al. (2012, p. 8) se refieren a ello como “otras claves de la realidad del hambre como ... la organización comunitaria y el desarrollo social, la economía, las prácticas sociales, la cultura, los hábitos y las creencias”. De allí que reconocer la vivencia del hambre como un entramado de interacciones cotidianas (Chilton y Booth, 2007) exige rescatar la voz de los propios adolescentes. Es indispensable crear espacios donde puedan expresar cómo viven y comprenden el hambre en su entorno y en ellos mismos, visibilizando la complejidad de su realidad.

Es crucial señalar que el encuadre teórico del presente estudio es intencionalmente interdisciplinar. Si bien la base metodológica es la fenomenología hermenéutica, que busca acceder a la vivencia subjetiva del hambre, su aplicación no se limita a la dimensión estrictamente individual. Por el contrario, la vivencia (el *Lebenswelt*) se entiende aquí como un fenómeno inherentemente situado y social (Dahlberg et al., 2008; Smith et al., 2009). Esta aproximación requiere integrar herramientas de otras disciplinas (como la Sociología y la Psicología Social), lo que permite anclar las categorías existenciales (por ejemplo, la sensación de anulación del ser) en dinámicas sociales concretas, tales como la dimensión de género, la política pública y la precariedad económica (Finlay, 2009; van Manen, 2014). Este diálogo disciplinar, lejos de ser una dispersión teórica, constituye el supuesto de partida para analizar la compleja experiencia del hambre adolescente en un contexto de crisis.

Desde esta perspectiva situada e interdisciplinar, el estudio también establece una conexión explícita con el análisis psicológico, ya que la vivencia del hambre trasciende la carencia física y se configura como una experiencia subjetiva con implicaciones emocionales y conductuales (Arenas et al., 2019). Algunos investigadores ya habían referido en las últimas dos décadas que la privación alimentaria puede convertirse en un factor de estrés crónico y de riesgo, asociado con mayores niveles de malestar psicológico, problemas de comportamiento y dificultades en la regulación emocional durante la infancia y la adolescencia (Alaimo et al., 2001; Melchior et al., 2012). De este modo, la investigación se orienta a explorar los mecanismos de afrontamiento (pasivos y activos) y el impacto subjetivo (tristeza, desesperanza, sensación de anulación) del hambre. Esta dimensión es crucial, pues la inseguridad alimentaria se reconoce como un riesgo significativo para la salud mental de los jóvenes, especialmente en el contexto situado de la ciudad de Caracas y en el marco general de la crítica situación económica que atraviesa Venezuela desde al menos hace diez años.

Por ello, ante la invisibilización de los adolescentes en situación de pobreza en el contexto de inseguridad alimentaria en Venezuela, y ante la escasez de investigaciones sobre sus experiencias, esta investigación se planteó los siguientes interrogantes:

¿Cómo viven estos jóvenes la experiencia del hambre?, ¿Qué significado adquiere para ellos?, ¿Qué estrategias despliegan para afrontarla?, ¿Cuáles son las consecuencias de estas vivencias para su salud física y mental?

Así, este estudio buscó comprender las vivencias del hambre y la salud de jóvenes en situación de pobreza en el Área Metropolitana de Caracas, explorando las emociones que esta situación genera, los riesgos a los que se enfrentan y el modo en que afecta su salud a partir de su perspectiva. Al aprehender estas experiencias, se pretende no solo dar cuenta de

cómo los adolescentes se perciben a sí mismos y son vistos por la sociedad, sino también plantear las implicaciones de sus vivencias para ellos y las posibilidades de acción protectora. Todo ello recordando que la alimentación es más que un hecho nutricional: es un asunto de reconocimiento, protección, identidad social, dominación y resistencia.

Métodos

Este estudio se enmarcó en un enfoque metodológico cualitativo, seleccionado por su capacidad para indagar en la profundidad de las narraciones del discurso de adolescentes en situación de vulnerabilidad y para comprender no solo la estructura subyacente de su experiencia, sino también los significados y formas simbólicas a partir de los cuales esta se construye y sostiene (Ruiz Olabuénaga e Ispizua, 1989). Dicho enfoque resultó esencial para cumplir el objetivo de comprender la vivencia del hambre y la salud en adolescentes en situación de pobreza. Para ello, se asumió la salud no solo como la ausencia de enfermedad, sino más en consonancia con la definición de la OMS, que la conceptualiza como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2006). Esta definición, que entró en vigor en 1948, y si bien ha sufrido numerosas críticas, es aún al día de hoy la más conocida y aceptada globalmente, sustentando la visión de la salud como un proceso complejo, dinámico y multidimensional cuya comprensión exige un abordaje holístico. Adicionalmente, la propia OMS (2015) establece que el goce máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano.

Dentro del paradigma cualitativo, se optó por la tradición fenomenológica, en virtud de su pertinencia para capturar el sentido de las “experiencias vividas” respecto al fenómeno de interés (Creswell, 1998, p. 37). De manera particular, se propuso una aproximación desde la fenomenología hermenéutica (Martínez, 2004), la cual pone énfasis en el análisis interpretativo de la realidad vivencial, buscando develar los significados profundos de experiencias que, como el hambre, pueden ser difíciles de verbalizar, pero resultan definitorias en la construcción de la vida psíquica y social. Aunque la investigación de campo se sitúa en un contexto social y culturalmente específico, es crucial distinguir el enfoque metodológico de la presente investigación del de la etnografía tradicional. Nuestro objetivo primario no es la descripción de las prácticas culturales del grupo, sino la comprensión profunda de la estructura invariante y la esencia de la vivencia subjetiva del hambre, en línea con la orientación de la fenomenología descriptiva en psicología (Giorgi, 2012). El contexto social, demográfico y las prácticas de afrontamiento se emplean como el horizonte articulador donde la experiencia subjetiva cobra sentido y no como el fin último del análisis.

La muestra de participantes incluyó adolescentes de 11 a 18 años de ambos sexos, residentes en barrios de bajos recursos del Área Metropolitana de Caracas, en la actual República Bolivariana de Venezuela. La identificación de los participantes y la recolección de los datos cualitativos se llevó a cabo en las instalaciones de la Fundación Hogar Virgen de los Dolores. Esta institución, con más de 70 años de labor bajo la acción de los jesuitas en Venezuela, se dedica a atender a niños y jóvenes en situación de riesgo, muchos de ellos provenientes de

hogares mal constituidos o en estado parcial de abandono, brindándoles albergue, alimentación, apoyo psicoeducativo, médico, recreativo y espiritual durante los días de semana. Al momento del estudio, la Fundación contaba con dos casas de albergue para adolescentes, separadas por género, ambas ubicadas en el Municipio Libertador del Distrito Capital. Fue en estas locaciones donde se contactó y entrevistó a los participantes que cumplían con los criterios de inclusión.

El procedimiento de muestreo fue intencional o propositivo, seleccionando activamente adolescentes que vivenciaran pobreza y potencial inseguridad alimentaria en las locaciones mencionadas. El proceso de captación de los participantes se ejecutó en colaboración con la Fundación Hogar Virgen de los Dolores, la cual facilitó el acceso a los jóvenes que cumplían con los criterios de vulnerabilidad socioeconómica. Los directivos y personal de la Fundación actuaron como colaboradores institucionales para la identificación y contacto inicial de los participantes. De esta manera, se buscó que fueran casos ricos que vivenciaran el fenómeno de estudio, manteniendo el foco del análisis en su perspectiva subjetiva y no en el rol de “informante clave” en el sentido estricto que lo emplea la etnografía.

Inicialmente se realizaron entrevistas a 26 adolescentes (14 mujeres y 12 hombres). Sin embargo, debido a contratiempos técnicos, se perdió el registro de seis entrevistas correspondientes a mujeres. Asimismo, se excluyeron dos casos masculinos porque no cumplían estrictamente los criterios de inclusión establecidos: uno por su nivel socioeconómico (de perfil no acorde con la pobreza crítica buscada) y otro por tratarse de un niño de ocho años, fuera del rango de edad definido.

Así, el análisis incluyó 20 entrevistas (8 de mujeres y 12 de hombres). Pese a la pérdida parcial de testimonios, el análisis de las 20 entrevistas finales permitió alcanzar el criterio de saturación teórica, evidenciando una recurrencia sólida en los patrones de significado y la estructura de la experiencia sin la emergencia de nuevos datos sustantivos adicionales. Esto garantiza la suficiencia de la muestra dentro de los estándares de la investigación fenomenológica, donde se prioriza la profundidad comprensiva sobre la representatividad estadística (Creswell, 1998; Hernández et al., 2014).

La principal técnica de recolección de información fue la entrevista en profundidad, concebida como un diálogo abierto y flexible en el que los adolescentes pudieran relatar libremente sus experiencias, percepciones y significados ligados al hambre y su salud. Se buscó propiciar un espacio de confianza, favoreciendo la expresión espontánea sobre lo que viven y sienten. Cabe destacar que la recolección se realizó en febrero de 2022, en el contexto de las restricciones sanitarias por la pandemia de COVID-19, lo que exigió adaptaciones logísticas para salvaguardar tanto la seguridad sanitaria como la calidad de la interacción. Las entrevistas se dieron por concluidas cuando el participante sentía haber compartido todo lo relevante sobre su experiencia.

En atención a la salvaguarda de los aspectos éticos en la investigación, y considerando la participación de menores de edad, se implementó un proceso de consentimiento informado dual: se obtuvo autorización del representante legal y del propio adolescente antes de la entrevista. El consentimiento detalló el propósito del estudio, el compromiso de anonimato y confidencialidad, el derecho a desistir del procedimiento de exploración y a libertad de

expresión en cualquier momento del proceso, y se ofreció acceso a apoyo psicológico en caso de requerirlo. Este enfoque de “invitación a participar” buscó reconocer la condición de los adolescentes como protagonistas de primer orden del fenómeno estudiado y fomentar una colaboración motivada y voluntaria.

Las entrevistas fueron grabadas digitalmente y transcritas íntegramente utilizando software de texto (MS Word). La gestión, organización y análisis se realizó empleando el programa ATLAS.ti 8.0. Para el abordaje de los hallazgos que aportaron los datos cualitativos, se estructuraron tres dimensiones de análisis que permitieron capturar la complejidad del fenómeno: (a) Una dimensión existencial, que explora la anulación del ser y la privación de mundo; (b) una dimensión social y ética, que analiza el papel de las relaciones familiares, el género y la percepción de derechos; y finalmente (c) una dimensión conductual, referida a las estrategias de afrontamiento. Esta triada se seleccionó porque permite transitar desde la vivencia interna del adolescente hacia su interacción con el entorno social y las acciones concretas de supervivencia, ofreciendo una visión integral de la salud y el hambre.

Paralelamente, se mantuvieron dos tipos de bitácoras: una de campo, para documentar el contexto y detalles situacionales de cada entrevista, y otra de análisis, donde se consignaron decisiones metodológicas, reflexiones, dudas y emociones, estimulando la reflexividad para evitar sesgos y la pérdida de información significativa.

El análisis se llevó a cabo de forma iterativa y simultánea a la recogida de datos, tal como caracteriza a la investigación cualitativa. Para estructurar e interpretar los relatos dentro del marco fenomenológico-hermenéutico, se empleó un proceso de codificación y categorización inspirado en Hernández et al. (2014), compuesto por tres etapas:

Codificación abierta: Cada transcripción fue examinada minuciosamente, fragmentando el texto en unidades significativas a las que se les asignaron códigos descriptivos para captar conceptos, ideas emergentes, sensaciones, emociones, causas percibidas y formas de afrontamiento ante el hambre. Su objetivo era identificar los elementos constitutivos de la experiencia.

Codificación axial: Se agruparon los códigos iniciales en categorías más amplias y se identificaron subcategorías. Se exploraron las conexiones entre causas, emociones, manifestaciones físicas y estrategias de afrontamiento, esbozando así la estructura de la vivencia.

Codificación selectiva: Finalmente, se integraron las categorías principales en torno a uno o varios núcleos de significado, capturando la esencia de la experiencia del hambre entre los adolescentes del contexto estudiado y permitiendo la identificación de patrones y dinámicas centrales.

Si bien la nomenclatura utilizada se asocia comúnmente a la Teoría Fundamentada, en este caso las fases de codificación fueron adaptadas como guía sistemática para organizar y dar sentido a los relatos, en coherencia con la fenomenología hermenéutica y el razonamiento inductivo adoptados.

Para asegurar la calidad y el rigor, se atendieron los criterios de credibilidad y confirmabilidad (Creswell, 1998; Hernández et al., 2014). La credibilidad, entendida como la representación fidedigna del significado conferido por los participantes, se fortaleció mediante

la descripción transparente de decisiones metodológicas y analíticas. Asimismo, la reflexividad del investigador, incluyendo la explicitación de supuestos y posibles sesgos, fue parte integral de la evaluación. Se documentó explícitamente la información discordante encontrada y se revisaron las transcripciones y bitácoras para verificar la correspondencia entre datos y análisis.

En relación con la confirmabilidad, se tomaron acciones para reducir sesgos e incrementar la veracidad de los hallazgos. Aunque la triangulación de fuentes no fue posible por la naturaleza de los datos (sólo entrevistas), la confirmabilidad se basó en el mantenimiento de una bitácora de análisis detallada que registró cada paso interpretativo, en la revisión por parte del equipo de investigación y en la búsqueda activa de casos negativos o información contradictoria que pudiera desafiar las interpretaciones emergentes. Todo ello contribuyó a una mayor confirmabilidad en los resultados alcanzados.

Resultados

El análisis de las entrevistas permitió identificar áreas temáticas fundamentales, que delinear la forma en que los adolescentes participantes experimentan el hambre. Si bien el contexto general es la alimentación, los hallazgos se centran especialmente en la vivencia del hambre: sus manifestaciones, causas percibidas, modos de afrontamiento y su impacto en diversos ámbitos de la vida juvenil.

Dada la naturaleza fenomenológica del estudio, los conceptos relacionales y conductuales clave no fueron operacionalizados en un sentido cuantitativo, sino que se definieron a partir de los criterios de significado emergentes en el relato. Para garantizar la trazabilidad entre el dato y la categoría, se adoptaron los siguientes criterios:

- Calidad de las Relaciones (Familiares/Vecinales): Una relación fue categorizada como “Cercana” cuando el adolescente refería apoyo emocional o material explícito, comunicación frecuente de las dificultades o estrategias de afrontamiento del hambre. Por el contrario, se consideró “Conflictiva/Distante” cuando el relato incluía omisión de apoyo, discusiones frecuentes sobre la comida o la falta de recursos, o la necesidad de ocultar la situación de hambre.
- Estrategias de Afrontamiento: Estas se clasificaron en un continuo según su nivel de riesgo e intencionalidad vinculando la acción con la emoción descrita: (a) Afrontamiento Pasivo: Se codificaron aquí las conductas dirigidas a la anulación de la conciencia de hambre (como dormir o aislarse). Este patrón se asoció directamente con el Sentir de tristeza, resignación y desesperanza en los relatos de los adolescentes; (b) Afrontamiento de Alto Riesgo (Activo): Se incluyeron las acciones que implican una exposición a la violencia o ilegalidad para obtener recursos, como “Callejear en búsqueda de comida” o “Pequeños robos”.
- Anulación Existencial / Privación de Mundo: (El Sentir del Ser): Este concepto central se codificó a partir de narrativas que expresaban la negación del futuro y la pérdida de la capacidad de desear o planificar, y el uso recurrente de la palabra “nada”. Fenomenológicamente, esta categoría representa el Sentir de ser reducido

a una existencia puramente biológica e inhibe el desarrollo de la propia identidad.

A continuación, se presenta la organización de las estructuras descriptivas y los temas emergentes centrales.

Sentir y Nombrar el Hambre: “Un Dolor que Anula”

Para los adolescentes, el hambre se nombra y se conceptualiza a través de expresiones cargadas de esfuerzo, dolor y peso. Verbos como “pasar hambre”, “aguantar”, o frases como “pasadera de trabajo”, evidencian una experiencia que trasciende la simple falta de alimento para convertirse en una carga que requiere soportar y resistir. Estas expresiones reflejan tanto la incomodidad de la experiencia como la resignación ante una realidad aún esperanzada de cambio.

E: ¿Qué es pasadera de trabajo para ti?

J: Para mí, eso es como pasar hambre, no comer y eso. Esperemos que no pase. (Canserbero, 14 años)

El hambre es sentida como incómoda, difícil de soportar, sobre todo cuando perciben que no pueden ejercer control sobre la situación. Para muchos, representa una “pérdida de libertad”, experimentada como un estado de espera forzada y una sensación de detención, “como si no pudieran mover de nuevo las piernas o alzar la voz”, quedando a la expectativa de que “algo pase” para poder continuar con sus vidas.

En esta etapa de desarrollo, la comida es asociada con la salud y el crecimiento; en contraste, el hambre emerge como un obstáculo profundo, limitando la fuerza, el desarrollo y la posibilidad de “fortalecerse”, relegando la vivencia al puro “sobrevivir”. Sentimientos de incertidumbre, ansiedad y dolor acompañan este estado, reafirmando la idea de la alimentación como necesidad vital.

E: ¿Qué tanto piensas lo de la comida?

J: Eso sí lo pienso a cada ratico, porque uno piensa de la comida porque uno con la comida sobrevive, sabe, pero uno sin comer... lo malo: uno come para vivir, uno toma agua para sobrevivir, y si uno no lo toma muere de sed, si no tuviera correcto, nos morimos del hambre por eso que uno se pone a pensar... (Juan, 15 años)

E: ¿Cuál sientes que es tu mayor preocupación ahorita?

J: la comida. (Juan, 15 años)

Entre los síntomas fisiológicos reportados destacan la debilidad, el dolor de cabeza, el mareo y, en algunos casos, los desmayos. Estos efectos físicos se entrelazan con un malestar emocional profundo: tristeza, deseos de llorar, desesperanza y una sensación de disminución personal. Las mujeres, en general, expresaban su sentir mediante la mirada baja, voz tenue y actos de autocontrol emocional; los hombres, por su parte, alternaban entre expresiones corporales inquietas, gestos hacia el estómago, o una calma contenida.

Esta experiencia recurrente fue descrita como una “disminución del individuo”: la repetida expresión de sentirse “nada” evidencia una pérdida del sentido de sí mismos y su dignidad, así como del acceso a otros derechos y necesidades. Las metáforas evocadas, “como si fueras puro esqueleto”, “muerte en vida”, no tener “nada”, ilustran el impacto existencial

y la interrupción de la trayectoria vital que supone el hambre en ese momento del desarrollo del sujeto.

Emociones de culpa, tristeza, soledad, empatía, debilidad, miedo, angustia, trauma, molestia, rebeldía, dolor intenso, frustración, envidia, esperanza y confianza fueron identificadas en los relatos. Cabe destacar algunas diferencias de género: los varones verbalizaban más directamente el impacto del hambre, mientras las mujeres tendían a evitar expresar su propia carencia, priorizando el sufrimiento de otros (familia o hermanos) y mostrándose reacias a nombrar la vergüenza ligada a la situación. La tristeza, sin embargo, apareció como una emoción transversal, asociada a la debilidad y el desaliento.

Metáforas como “Sólo... vacío por dentro”, “Esa hambre cuando aprieta, aprieta” y “Tristeza, porque es fuerte”, sirvieron para tratar de transmitir la intensidad disruptiva de la experiencia.

Causas Percibidas y Dinámica Familiar

Las causas que los adolescentes atribuyen a la falta de comida se relacionan con la precariedad socioeconómica del hogar: la escasez estructural, la falta de empleo, especialmente de la madre como jefa de un hogar monoparental, y la ausencia de la figura paterna como proveedora. Asimismo, la irregularidad y escasez de los programas sociales (como la bolsa subsidiada por el gobierno de los Comités Locales de Abastecimiento y Producción o “bolsa CLAP”) fue una causa reiterada.

En familias monoparentales, donde la madre encabeza el hogar y asume toda la carga económica, la inseguridad alimentaria se torna aún más crítica. La salida del padre suele marcar un punto de agravamiento y la presencia de una pareja de la madre no necesariamente resuelve la situación, siendo vista más por su potencial de apoyo económico que por su afectividad.

La bolsa CLAP fue reconocida por todos como un factor de contención fundamental, e incluso la única fuente de alimentos cuando no había otros ingresos, aunque su insuficiencia y poca regularidad fueron aspectos señalados.

A pesar de reconocer la responsabilidad de los padres en la provisión, la empatía por las dificultades parentales y la vergüenza familiar predominan frente al reproche. No se percibe generalmente la situación como una violación de derechos por parte de padres o del Estado, sino como un escenario compartido de sufrimiento, en el que se valora el “sacrificio” parental, especialmente materno, al dejar de comer para priorizar a los más pequeños. Referencias culturales y religiosas (“como Dios multiplicó los panes”, “donde comen uno comen dos”) refuerzan la representación de la solidaridad y el esfuerzo familiar.

J: el padre, va a pensar ¿qué le daré mañana a mis hijos? Y la madre también pensar, “me puse a cometer una brutalidad para después no asumir las consecuencias de tener un buen empleo con qué darles a mis hijos, ahora los tengo que tener pasando hambre, no lo puedo vestir. Tengo que ponerme a pedir para poder comprarle un lápiz para la escuela “¿me entiendes? (Juan, 15 años).

Estrategias de Afrontamiento: Resguardo, Resignación y Riesgo

Para manejar la escasez, los adolescentes describen diversas tácticas, comprendidas como estrategias de afrontamiento. Estas abarcan desde ajustes graduales hasta respuestas inmediatas: Cuando el alimento empieza a escasear, (a) lo primero es disminuir el tamaño de las raciones, (b) después disminuir el número de comidas diarias y (c) finalmente priorizar a niños pequeños en la distribución, basándose en una percepción de que estos últimos tienen menos capacidad para soportar el hambre o, en ocasiones, acceso a programas de apoyo escolar excluyentes para adolescentes.

En momentos de hambre aguda, las estrategias recorren un continuo desde las acciones pasivas (como dormir o quedarse en casa para no sentir el hambre) hasta medidas más activas, como pedir ayuda o recurrir al robo. Estrategias intermedias incluyen distraerse con música o televisión, buscar trabajos ocasionales y solicitar comida a familiares con mejor situación o “fiado” (pedir víveres prestados para pagar o devolver después) a vecinos (que pudieran estar en una situación económica ligeramente mejor, pero igual viviendo en pobreza).

Dormir o quedarse en casa se vincula más con sentimientos de depresión, aislamiento y resignación, especialmente en mujeres cuyo entorno familiar asume la búsqueda activa del alimento. Por el contrario, en casos de acciones activas (como “callejear” o “robar”), se observa una mayor asunción de responsabilidad por el sustento familiar, predominando entre los varones.

La diferencia de género es notoria en las estrategias: las mujeres tienden a la reclusión y la distracción doméstica, en parte por el control parental que desaconseja que salgan a buscar recursos, mientras los hombres acuden más a ejemplos públicos y de alto riesgo, reforzando roles tradicionales.

La capacidad de “pedir” apoyo a vecinos o familiares depende fuertemente de la calidad de las redes interpersonales: relaciones cercanas facilitan la petición directa, mientras el distanciamiento incrementa la angustia y la auto-restricción. Pedir “fiado” o realizar labores a cambio del alimento generan alivio temporal, pero, a su vez, preocupación por la deuda contraída.

El Contexto Relacional y sus Efectos en el Afrontamiento

El análisis muestra una estrecha relación entre la calidad de los vínculos vecinales y familiares, el nivel de inseguridad alimentaria percibida y las estrategias de afrontamiento empleadas. Este vínculo se resume en la Tabla 1.

En general, la presencia de relaciones distantes o conflictivas, tanto con la familia como con la vecindad, en contextos de alta inseguridad alimentaria, se asocia a un mayor empleo de estrategias pasivas (como dormir o resignarse) o, en el otro extremo, a estrategias de alto riesgo (callejear, robar). Por el contrario, relaciones afectivas más próximas posibilitan tácticas mediadas por el apoyo, como pedir ayuda directamente.

Las conductas de riesgo —representadas en acciones como “callejear”, “robar”, “lanzarle al estómago” (expresión metafórica de la urgencia instintiva ante el hambre)—, se describieron como fuente de exposición a violencia urbana, crimen y drogas, comprometiendo la seguridad y vida de los adolescentes. Estas conductas surgen particularmente en situaciones de

hambre aguda y desesperación, donde la urgencia de obtener alimento eclipsa la preocupación por consecuencias a largo plazo.

Tabla 1

Tipología de las Estrategias de Afrontamiento del Hambre: Articulación con las Dinámicas Sociales y el Nivel de Inseguridad Alimentaria.

Dimensión/ Tipo Central	Estrategia de Afrontamiento del Hambre	Relaciones Vecinales	Relaciones Familiares	Niveles de la Inseguridad Alimentaria
I. Afrontamiento Pasivo / Anulación Existencial	Dormir con hambre	Malas	Conflictivas	Alto
	Distraerse (música, ver tele, etc.)	Distantes/ Cercanas	Distantes	Alto/Medio
II. Afrontamiento Social y Doméstico (Género)	Priorizar familiares	Distantes/ Cercanas	Distantes	Alto/Medio
	Disminuir la cantidad de comidas al día	Distantes/ Cercanas	Distantes/ Cercanas	Medio
	Cocinar un poco menos	Distantes/ Cercanas	Distantes/ Cercanas	Medio
III. Afrontamiento Activo y de Alto Riesgo	Pedir a un familiar	Cercanas	Cercanas	Alto/Medio
	Pedir a un vecino	Cercanas	Cercanas	Alto/Medio
	Pedir Fiado	Cercanas	Distantes/ Cercanas	Alto/Medio
	Pedir con Trabajo	Distantes/ Cercanas	Distantes	Alto/Medio
	Trabajar	Distantes	Distantes	Alto
	Robar	Conflicto	Distante	Alto

Discusión

Este estudio cualitativo exploró las vivencias del hambre en adolescentes residentes en barrios de bajos recursos del Área Metropolitana de Caracas, un grupo frecuentemente invisibilizado dentro del abordaje de la inseguridad alimentaria en Venezuela. Los hallazgos dan cuenta de que, para estos jóvenes, el hambre constituye una experiencia multidimensional que trasciende la simple privación fisiológica, afectando de manera significativa su mundo emocional, psicológico y social, e influyendo tanto en sus modos de afrontamiento como en la percepción que tienen de sí mismos y de su entorno.

La dimensión existencial del hambre, categorizada a partir de las narraciones de los jóvenes como un estado de resistencia y peso, remite a una experiencia de dolor invasivo, incómodo y difícil de sobrellevar. Esta vivencia se traduce en una carga que restringe la agencia personal, genera impotencia y una profunda sensación de pérdida de control; una “pérdida de libertad” que instala al sujeto en una espera forzada, limitando su capacidad de acción y de expresión pública.

Estas descripciones reflejan el hambre como un dolor que anula; una experiencia que irrumpe en la corporalidad y la subjetividad, transformando la percepción del propio cuerpo (Serrano de Haro, 2019). Las metáforas sobre la consunción física y la detención vital descritas en los resultados, permiten trascender la visión del hambre como una simple carencia de nutrientes, para comprenderla como un fenómeno de disminución ontológica y anulación del ser, donde el sujeto ve comprometida su presencia en el mundo.

Este hallazgo conecta estrechamente con la noción de “expulsión y privación de mundo” (Gutiérrez Olivares, 2019, p. 37), en el que la carencia de un bien esencial conlleva a la pérdida de horizontes, proyectos y deseos. La inhibición comunicativa observada frente al propio sufrimiento refuerza el carácter abrumador del hambre y coincide con lo planteado por Frutuoso y Viana (2021): la experiencia de exclusión social restringe la posibilidad de ser escuchados y comprendidos, silenciando la subjetividad del adolescente ante la urgencia de la carencia.

Los determinantes de la precariedad estructural identificados en esta investigación guardan consonancia con lo descrito por Bernal et al. (2012), cuyos estudios en adolescentes venezolanos ya apuntaban a la triada de escasez de recursos, desempleo y fragilidad en la provisión parental como ejes de la inseguridad alimentaria. De igual manera, la particular vulnerabilidad de hogares monoparentales en los que la mujer es la jefa de familia se ve exacerbada por la precarización laboral contemporánea, tal como sostienen Bassi et al. (2022) y Di Brienza (2022). Bajo esta óptica, el hambre no se reduce a una carencia material, sino que emerge como un síntoma de desigualdades interseccionales de género, clase y territorio (Frutuoso y Viana, 2021).

La dinámica familiar observada revela una configuración subjetiva donde la empatía hacia el cuidador desplaza la exigencia de derechos. El sacrificio alimentario de los padres, especialmente el materno, actúa como un dispositivo que mitiga el juicio crítico de los adolescentes, invisibilizando la responsabilidad del Estado. Esta naturalización del

sufrimiento compartido no solo opaca la percepción del hambre como una violación de derechos fundamentales, sino que evidencia un distanciamiento ciudadano donde el Estado es percibido como una entidad ajena o punitiva. Este fenómeno dialoga con la precariedad de la cultura de derechos en contextos de exclusión, en los que la supervivencia inmediata clausura la posibilidad de la denuncia y perpetúa la marginación.

Las estrategias de afrontamiento identificadas guardan coherencia con el modelo de Lazarus y Folkman (1984), evidenciando un despliegue de recursos cognitivos y conductuales que se activan proporcionalmente a la intensidad de la carencia. El análisis de este continuum de respuesta (como se muestra en la Tabla 1) permite observar un tránsito desde el ajuste cognitivo hacia la acción directa. Se constata que las tácticas de corte pasivo no son meras omisiones de conducta, sino que se vinculan a un estado de clausura emocional caracterizado por la desesperanza y el desánimo. En contraste, las estrategias de carácter activo y externo emergen cuando la urgencia biológica rompe los mecanismos de control social, impulsando al adolescente hacia la búsqueda de recursos en entornos de alta vulnerabilidad.

A la luz de los hallazgos anteriores, resulta necesario problematizar la noción de “resiliencia alimentaria” propuesta por algunos autores (e. g.: Bernal, 2018; Bernal y Agudelo Martínez, 2020). Si bien dichas respuestas podrían interpretarse como adaptativas, este estudio sugiere que las estrategias de alto riesgo, lejos de constituir una capacidad de superación, actúan como mecanismos de supervivencia desesperada que profundizan la vulnerabilidad, la violencia y la exclusión. En clara coincidencia con Krauskopf (1998), estas conductas sitúan al joven en una “visibilidad aterrizante”, en tanto la frontera entre la preservación de la vida y el riesgo extremo se diluye bajo la presión de la carencia crónica.

Las diferencias de género identificadas en la expresión y el afrontamiento del hambre no pueden ser interpretadas solo como una variante conductual; este patrón se articula directamente con la división sexual del trabajo y del cuidado (Aguirre, 2011). El análisis de las narrativas sugiere que las adolescentes, al observar o participar en el sacrificio alimentario materno, internalizan esta carga como una norma de subsistencia. Esta dinámica eleva la dimensión ética del hambre al exponer la desigual distribución de la privación dentro del núcleo familiar. Por ello, para las mujeres, el hambre trasciende la carencia física para convertirse en un mandato de responsabilidad doméstica que impacta en sus patrones de consumo y proyectos de vida, tal como lo establece la sociología de los cuerpos y las emociones (Scribano, 2012)

Contrario a ciertos estereotipos de invulnerabilidad, los varones verbalizan de modo más directo el impacto somático del hambre, mientras que las mujeres desplazan el discurso hacia el sufrimiento ajeno. Esta diferenciación se extiende a la territorialidad de la supervivencia: mientras las adolescentes se restringen al ámbito doméstico mediante tácticas de preservación pasiva, los varones transitan hacia el espacio público en busca de recursos. Esta dicotomía no solo perpetúa roles tradicionales de género, sino que, en contextos de jefatura femenina, clausura las oportunidades de autonomía para las jóvenes y refuerza un ciclo de desigualdad que vincula la calle con el riesgo masculino y el hogar con la privación silenciosa femenina.

El contexto relacional emerge como un modulador crítico de la vulnerabilidad. Las redes familiares y vecinales actúan como amortiguadores que posibilitan tácticas de mediación

social, reduciendo la necesidad de recurrir a conductas de riesgo extremo. Por el contrario, la erosión del capital social, manifestada en vínculos conflictivos o distantes, deja al adolescente desprovisto de mecanismos de contención ante la inseguridad alimentaria aguda. Este hallazgo permite afirmar que el hambre no solo es una carencia de bienes, sino también un indicador de la fragilidad de los lazos comunitarios, en los que la ausencia de soporte transforma la necesidad biológica en una exposición directa al peligro.

La invisibilización institucional de los adolescentes en la política pública y la ayuda humanitaria (habitualmente focalizadas en la infancia temprana o la tercera edad) exacerba la vulnerabilidad de este grupo etario. El escaso reconocimiento de sus voces, como ya advirtieron Krauskopf (1998) y Martins (2018), se traduce en una ausencia de marcos de protección específicos. En este sentido, los hallazgos de esta investigación confirman que la inseguridad alimentaria no es un evento aislado, sino un detonante de morbilidad psicológica (ansiedad y depresión), validando la tesis de Martins sobre el impacto traumático de la carencia. Esta realidad apela a la necesidad de trascender los enfoques puramente biomédicos para abordar el hambre como una crisis de salud mental y de ciudadanía.

Todo ello apela a trascender la visión dualista cuerpo-experiencia (Rodríguez, 2019), reconociendo que el hambre es experiencia subjetiva y social, marcada por el dolor, la vergüenza y la exclusión, y que el desconocimiento de derechos agudiza la dificultad para expresarlo. Resulta indispensable, por tanto, forjar un pacto social que acompañe a estos jóvenes en la recuperación de la palabra, el reconocimiento de sus derechos y la construcción de ciudadanía plena.

Conclusiones

Este estudio visibilizó la compleja y dolorosa vivencia del hambre entre adolescentes de barrios pobres de Caracas, desvelando una realidad que va mucho más allá de la simple carencia nutricional. Con base a las narraciones analizadas, puede concluirse en esta investigación que el hambre adolescente trasciende la privación calórica para constituirse como una categoría político-afectiva que vulnera la integridad física y anula la subjetividad. Se confirma aquí que el fenómeno opera como un dispositivo de despojo de futuro, puesto que la naturalización del sacrificio familiar y la precariedad de los vínculos estatales desplazan la noción de ciudadanía por la de mera noción de supervivencia. Estos hallazgos denuncian la urgencia de una reconfiguración ontológica de los adolescentes: dejar de verlos como receptores pasivos de asistencia y pasar a reconocerlos como sujetos de derechos con una subjetividad herida que requiere respuestas diferenciadas y urgentes.

Abordar el hambre adolescente reclama estrategias de política pública que superen el asistencialismo biomédico e incorporen una perspectiva de género y apoyo psicosocial integral. Las intervenciones deben orientarse a desarticular los mandatos de sacrificio doméstico en las jóvenes y a mitigar la exposición al riesgo en los varones, fortaleciendo su reconocimiento como actores sociales. Es imperativo un compromiso institucional que no solo garantice el derecho a la alimentación, sino que promueva la recuperación de la palabra y el ejercicio de la

ciudadanía, permitiendo que los adolescentes transiten desde la “estrategia de supervivencia” hacia desarrollo de proyectos de vida autónomos.

En cuanto a las limitaciones, el carácter cualitativo y fenomenológico de este estudio prioriza la profundidad del sentido sobre la generalización estadística. Si bien el alcance territorial y el tamaño de la muestra responden a los criterios de saturación para este contexto específico, los hallazgos deben interpretarse como una aproximación a la subjetividad adolescente en contextos de crisis urbana, sin pretender una transferencia universal. Asimismo, el enfoque transversal ofrece una captura sincrónica del fenómeno, dejando para futuros estudios el análisis de las trayectorias longitudinales y las adaptaciones de estas vivencias en el tiempo.

Asimismo, se reconoce en esta investigación que la información autorreportada por los adolescentes está mediada por la subjetividad y la memoria de los participantes, elementos que, lejos de ser sesgos, constituyen el núcleo del dato fenomenológico. Por otro lado, la integración de herramientas de sistematización inspiradas en la Teoría Fundamentada se asume como una estrategia de rigor analítico que permitió la trazabilidad entre el relato y la categoría, garantizando una organización sistemática de los hallazgos sin comprometer la profundidad de la descripción fenomenológica.

Finalmente, los hallazgos abren nuevas vetas de investigación que deben explorar la eficiencia nutricional real de las redes de apoyo, las cuales aquí emergieron primordialmente como amortiguadores emocionales. Resulta imperativo desarrollar estudios longitudinales que evalúen el impacto de la carencia en las trayectorias vitales a largo plazo y realizar análisis comparativos con otros contextos de crisis sociopolítica. Profundizar en el papel de las instituciones comunitarias (escuelas, iglesias) y en la re-significación de los derechos ciudadanos frente a la asistencia alimentaria, permitirá pasar de una fenomenología del dolor a una praxis de la transformación social, donde la voz del adolescente sea el eje de la política pública.

Referencias

- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. (2017). *Hambre en el mundo, el reflejo de la desigualdad*. <https://eacnur.org/es/actualidad/noticias/emergencias/hambre-en-el-mundo-el-reflejo-de-la-desigualdad>
- Aguirre, P. (2000). Aspectos socioantropológicos de la obesidad en la pobreza. En M. Peña & J. Bacallao (Eds.), *La obesidad en la pobreza. Un nuevo reto para la salud pública* (pp. 13-25). Organización Panamericana de la Salud. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/4006?show=full&locale-attribute=pt>
- Aguirre, P. (2011). *Ricos flacos y gordos pobres: La alimentación en crisis*. Capital Intelectual. <https://sociologia.lunpsjb.wordpress.com/wp-content/uploads/2008/03/aguirre-ricos-flacos-y-gordos-pobres.pdf>
- Alaimo, K., Olson, C. M., & Frongillo, E. A., Jr. (2001). Food insufficiency and American school-aged children's cognitive, academic, and psychosocial development [La insuficiencia alimentaria y el desarrollo cognitivo, académico y psicosocial de los

- niños estadounidenses en edad escolar]. *Pediatrics*, 108(1), 44-53. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11433053/>
- Arboleda-Montoya, L. M., & Alfonso-Suárez, R. (2018). El Plátano: Indicador de hambre y escasez de alimentos en familias beneficiarias de programas alimentarios en Vigía del Fuerte, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 20(5), 612-617. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n5.64577>
- Arenas, D. J., Thomas, A., Wang, J., & DeLisser, H. M. (2019). A systematic review and meta-analysis of depression, anxiety, and sleep disorders in US adults with food insecurity [Una revisión sistemática y metanálisis de la depresión, la ansiedad y los trastornos del sueño en adultos estadounidenses con inseguridad alimentaria]. *Journal of General Internal Medicine*, 34(12), 2874-2882. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05202-4>
- Bassi, L., Hernández, V., & Martins, A. (2022). Estudio comparativo de los síntomas internalizadores y externalizadores de niños caraqueños en función de la inseguridad alimentaria experimentada en el hogar. *Persona*, 25(1), 73-92. [https://doi.org/10.26439/persona2022.n025\(1\).5844](https://doi.org/10.26439/persona2022.n025(1).5844)
- Bengoa, J. M. (2000). El hambre en la historia. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 13(1). <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2000/1/art-8/>
- Bernal, J., & Agudelo Martínez, A. (2020). Medición de inseguridad alimentaria-nutricional, hambre y estrategias de afrontamiento de niños y adolescentes en Medellín-Colombia. *ALAN*, 70(1), 20-29. <https://doi.org/10.37527/2020.70.1.003>
- Bernal, J., Frongillo, E. A., Herrera, H., & Rivera, J. (2012). Children live, feel, and respond to experiences of food insecurity that compromise their development and weight status in peri-urban Venezuela [Los niños viven, sienten y responden a experiencias de inseguridad alimentaria que comprometen su desarrollo y estado de peso en la Venezuela periurbana]. *The Journal of Nutrition*, 142(7), 1343-1349. <https://doi.org/10.3945/jn.112.158063>
- Bernal, J. (2018). Resiliencia, infancia y nutrición: Propuesta de indicadores para medición en niños y adolescentes. *Revista Salud Bosque*, 7(2), 47-55. <https://doi.org/10.18270/rsb.v7i2.2192>
- Caritas Venezuela. (2020). *Boletín Epidemiológico de Caritas Venezuela. Número 4, Año 2. Abril-Junio 2020*. https://drive.google.com/file/d/1YjbjqJOgDBN_qx9-jsGAKR0mSerjGgotz/view
- Chilton, M., & Booth, S. (2007). Hunger of the body and hunger of the mind: African American women's perceptions of food insecurity, health and violence [Hambre del cuerpo y hambre de la mente: las percepciones de las mujeres afroamericanas sobre la inseguridad alimentaria, la salud y la violencia]. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 39(3), 116-125. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2006.11.005>
- Creswell, J. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design* [Investigación cualitativa y diseño de investigación]. Sage Publications.
- Dahlberg, K., Dahlberg, H., & Nyström, M. (2008). *Reflective Lifeworld Research* [Investigación reflexiva sobre el mundo de la vida] (2nd ed.). Studentlitteratur.

- Del Pino, P., Mena, M., Torrejón, S., Del Pino, E., Aronés, M., & Portugal, T. (2012). *Repensar la desnutrición: infancia, alimentación y cultura en Ayacucho, Perú*. Acción contra el Hambre / ACH-España; IEP Instituto de Estudios Peruanos. https://accioncontraelhambre.org/sites/default/files/documents/07._repensar_la_desnutricion.pdf
- Di Brienza, M. (2022). Características demográficas de los hogares venezolanos. Un acercamiento a partir de la ENCOVI 2021. *Revista Temas de Coyuntura*, (85), 119–146. <https://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/index.php/temasdecoyuntura/article/view/5784>
- Universidad Católica Andrés Bello. (2022, noviembre). *Condiciones de vida de los venezolanos. ENCOVI 2022*. Proyecto ENCOVI. <https://www.proyectoencovi.com/encovi-2022>
- Finlay, L. (2009). Debating phenomenological research methods [Debate sobre los métodos de investigación fenomenológicos]. *Phenomenology & Practice*, 3(1), 6–25. <https://doi.org/10.29173/pandpr19818>
- Frutuoso, M., & Viana, C. (2021). Quem inventou a fome são os que comem: da invisibilidade à enunciação – uma discussão necessária em tempos de pandemia [Quienes inventaron el hambre son los que comen*: de la invisibilidad a la enunciación – una discusión necesaria en tiempos de pandemia]. *Interface*, 25. <https://doi.org/10.1590/interface.200256>
- Giorgi, A. (2012). The descriptive phenomenological psychological method [El método psicológico fenomenológico descriptivo]. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43(1), 3–12. <https://doi.org/10.1163/156916212X632934>
- Gutiérrez Olivares, C. (2019). Materialidad de los cuerpos sin mundo: la función ética del hambre del otro. *Hermenéutica intercultural: Revista de Filosofía*, 31, 29–45. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7005727.pdf>
- Hamelin, A.-M., Beaudry, M., & Habicht, J.-P. (2002). Characterization of household food insecurity in Québec: Food and feelings [Caracterización de la inseguridad alimentaria en los hogares de Quebec: Alimentación y sentimientos]. *Social Science & Medicine*, 54(1), 119–132. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(01\)00013-2](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(01)00013-2)
- Harris-Fry, R., Shrestha, N., Costello, A., & Saville, N. M. (2017). Determinants of intra-household food allocation between adults in South Asia: a systematic review. *International Journal for Equity in Health*, 16, 107. <https://doi.org/10.1186/s12939-017-0603-1>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta. Ed.). Mc Graw-Hill/Interamericana de Editores.
- Krauskopf, D. (1998). Dimensiones críticas en la participación social de las juventudes. En *Participación y Desarrollo Social en la Adolescencia*. Fondo de Población de las Naciones Unidas. <https://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/cyg/juventud/krauskopf.pdf>

- Landaeta-Jiménez, M. (2015). Huellas del hambre en Venezuela. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 28(2), 91. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522015000200001&lng=es&tlng=es
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and Adaptation [Afrontamiento y adaptación]. En W. D. Gentry (Ed.), *The Handbook of Behavioral Medicine*. Guilford.
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.
- Martins, A. (2018). La inseguridad alimentaria como determinante del estrés postraumático y factor de riesgo en la salud mental de jóvenes en Caracas. *Revista de Psicología*, 13(25), 23-43. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6093/1/inseguridad-alimentaria-estres-jovenes-caracas.pdf>
- McIntyre, L., Glanville, N. T., Raine, K. D., Dayle, J. B., Anderson, B., & Battaglia, N. (2003). Do low-income lone mothers compromise their nutrition to feed their children? [¿Las madres solteras de bajos ingresos comprometen su nutrición para alimentar a sus hijos?]. *Canadian Medical Association Journal (CMAJ)*, 168(6), 686–691. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC154913/>
- Melchior, M., Chastang, J.-F., Falissard, B., Galéra, C., Tremblay, R. E., Côté, S. M., & Boivin, M. (2012). Food insecurity and children's mental health: A prospective birth cohort study [Inseguridad alimentaria y salud mental infantil: un estudio de cohorte de nacimiento prospectivo]. *PLoS One*, 7(12), e52615. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0052615>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2011). *La Seguridad Alimentaria: información para la toma de decisiones, Guía práctica*. <http://www.fao.org/docrep/014/al936s/al936s00.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2022, 7 junio). *Informe de las Naciones Unidas: las cifras del hambre en el mundo aumentaron hasta alcanzar los 828 millones de personas en 2021*. [https://www.fao.org/newsroom/detail/un-report-global-hunger-SOFI-2022-FAO/es#:~:text=\(1\)%20Se%20estima%20que%20en,19%20y%20las%20restricciones%20asociadas](https://www.fao.org/newsroom/detail/un-report-global-hunger-SOFI-2022-FAO/es#:~:text=(1)%20Se%20estima%20que%20en,19%20y%20las%20restricciones%20asociadas)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura., Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola., Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia., Programa Mundial de Alimentos., & Organización Mundial de la Salud. (2023). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. Urbanización, sistemas agroalimentarios y dietas saludables a través del continuum rural-urbano*. <https://doi.org/10.4060/cc3017es>
- Organización Mundial de la Salud. (2006, octubre). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud (45)*. <https://www.who.int/publications/m/item/constitution-of-the-world-health-organization>
- Organización Mundial de la Salud. (2015, diciembre). *Salud y Derechos Humanos*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs323/es/>
- Programa Venezolano de Educación Acción en Derechos Humanos (2023). *Informe Anual | Más del 70% de los hogares venezolanos sufrió inseguridad alimentaria en 2022*.

- <https://provea.org/actualidad/informe-anual-mas-del-70-de-los-hogares-venezolanos-sufrio-inseguridad-alimentaria-en-2022/>
- Rodríguez Suárez, L. P. (2019). La naturaleza hermenéutica de la experiencia corporal y del fenómeno del dolor según Heidegger. *Claridades. Revista de filosofía*, 11(1), 187-211. <https://doi.org/10.24310/Claridadescrf.v11i1.5454>
- Ruiz Olabuénaga, J. I., & Ispizua, M. A. (1989). *La descodificación de la vida cotidiana: Métodos de investigación cualitativa*. Universidad de Deusto.
- Scribano, A. (2012). Sociología de los cuerpos/emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4(10), 91-111. <https://www.redalyc.org/pdf/2732/273224904008.pdf>
- Serrano de Haro, A. (2019). Introducción a la fenomenología del dolor: la experiencia del dolor físico desde el punto de vista filosófico. *Revista d'Humanitats*, 3, 30-42. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7853626.pdf>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE.
- van Manen, M. (2014). *Phenomenology of Practice: Meaning-Giving Methods in Phenomenological Research and Writing*. Left Coast Press.