



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

La influencia de la cultura de la dieta en jóvenes de la
Universidad de Zaragoza entre 20 y 24 años

*The influence of dietary culture on young people from the
University of Zaragoza aged between 20 and 24 years old*

Autoras

Celia Valero Burillo

Adriana Martínez Sánchez

Director

Luis Cantarero Abad

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo / Universidad de Zaragoza

2023 / 2024

ÍNDICE

RESUMEN	4
ABSTRACT	4
1. INTRODUCCIÓN	5
1.1. Justificación del trabajo	5
1.2. Presentación	5
1.3. Objetivos	6
1.4. Datos iniciales	6
1.5. Agradecimientos	6
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1 ¿Qué es la alimentación?	8
2.2. ¿Qué es la cultura de la dieta?	9
2.3. Alimentación y diferenciación social	12
2.4. Redes sociales y Trastornos de la Conducta Alimentaria	13
2.5. Tipos de Trastornos de la Conducta Alimentaria	17
2.6. Desmitificando la cultura de la dieta	19
3. METODOLOGÍA	21
3.1. Justificación de la metodología	21
3.2. Informantes	22
4. RESULTADOS	23
4.1. “Comida buena y comida mala”: La pereza	23
4.2. “¿Cómo compenso todo lo que he comido?”: La culpa	23
4.3. “¿Ansiedad o hambre?”: El equilibrio	23
4.4. “Al vivir sola siento que estoy más sana que nunca”: La preocupación	24
4.5 “La delgadez como sinónimo de belleza y salud”: La presión	25
4.6. “ <i>RealFooding</i> o TCA disfrazado de comer sano”: La concienciación	28
4.7. “Las dietas a largo plazo no son sostenibles para nuestra salud”: El miedo	29
5. CONCLUSIONES	30
6. BIBLIOGRAFÍA	35
6.1. Webgrafía	36
7. ANEXOS	39
7.1 Preguntas de la entrevista	39

Índice de imágenes

Imagen 1. Historia de las Redes Sociales	14
Imagen 2. Influencia de las redes sociales en los TCA	15
Imagen 3. Trastornos de la Conducta Alimentaria	17
Imagen 4. Tipos de Trastornos de la Conducta Alimentaria	18
Imagen 5. Desmitificando la cultura de la dieta	19
Tabla 1. Informantes	22
Imagen 6. Comentarios nocivos en redes sociales	26
Imagen 7. Comentarios nocivos en redes sociales	26

RESUMEN

El propósito fundamental del presente estudio tiene como objetivo comprender y analizar la relación que existe entre la cultura de la dieta con los jóvenes estudiantes de la Universidad de Zaragoza. Para alcanzarlo, hemos llevado a cabo un procedimiento desarrollado en varias partes. En primer lugar, presentamos una completa revisión bibliográfica para conocer y explicar los conceptos fundamentales y aspectos clave que configuran el marco teórico de nuestra investigación. Por otro lado, hemos llevado a cabo un análisis desde la metodología cualitativa, que nos permitirá adentrarnos en la realidad de los estudiantes desde una perspectiva más cercana. En este sentido, hemos empleado las entrevistas abiertas como herramienta principal de recopilación de datos, puesto que nos brindan la oportunidad de explorar las percepciones, opiniones y experiencias de los estudiantes en relación con su alimentación y hábitos nutricionales. Todo ello nos ha llevado a varias conclusiones presentadas al final de este trabajo.

Palabras clave

Cultura de la dieta, jóvenes, alimentación, Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The main purpose of the present study aims to understand and analyze the relationship between dietary culture and young students at the University of Zaragoza. To achieve this goal, we have carried out a procedure developed in several parts. Firstly, we conducted a comprehensive literature review to understand and explain the key concepts that shape the theoretical framework of our research. On the other hand, we have conducted an analysis using qualitative methodology, which has allowed us to delve into the reality of the students from a closer perspective. In this sense, we have employed open interviews as the main data collection tool, as they provide us with the opportunity to explore the perceptions, opinions, and experiences of students regarding their diet and nutritional habits. All of this has led us to several conclusions presented at the end of this work.

Key words

Dietary culture, youth, nutrition, Eating disorders (ED), university students.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación del trabajo

El tema propuesto para el Trabajo de Fin de Grado¹ que se expondrá a continuación nace de la idea de querer conocer la realidad que se encuentra detrás de la psicocultura de la alimentación, y su influencia en los jóvenes de la Universidad de Zaragoza. Creemos que es importante concienciar sobre esta temática y, además, desafortunadamente hay pocos trabajos o intervenciones relacionadas con el objeto de estudio.

La cultura de la dieta está muy extendida entre los jóvenes y se tiende a catalogar como algo normal en nuestro día a día. El análisis de su influencia se debe a nuestro interés personal por conocer más sobre el tema, ya que además, en ambos casos conocemos personas que siguen dietas alimenticias, y que, en ocasiones, ponen en peligro su salud social. En cuanto al colectivo seleccionado, jóvenes estudiantes de la Universidad de Zaragoza, se debe a que tenemos un contacto más estrecho con esta población y hemos podido acceder a ellos con mayor facilidad.

La problemática seleccionada nos es de gran interés y creemos que es importante dar voz a estos temas puesto que consideramos que está cada día más presente y afecta de maneras indeseadas a grandes colectivos de la población, como es en este caso nuestro objeto de estudio, los jóvenes universitarios.

Así pues, vamos a analizar las conductas alimenticias de varios alumnos de la Universidad de Zaragoza con el objetivo de conocer sus hábitos, influencias y las razones que hay detrás de los mismos.

1.2. Presentación

Esta investigación social se ha llevado a cabo mediante revisión bibliográfica de libros y artículos científicos relativos al objeto de estudio. Además de a través de entrevistas realizadas a jóvenes pertenecientes a la Universidad de Zaragoza con edades comprendidas entre 20 y 24 años, con el objetivo principal de investigar sobre cómo puede afectar la cultura de la dieta en la vida cotidiana de dichos estudiantes.

La alimentación es una parte fundamental de la vida de las personas. Los alimentos no solo cubren algunas de nuestras necesidades fisiológicas, sino que también tienen mucha relación con nuestras necesidades psicológicas, sociales y nuestra cultura.

Tal y como hemos dicho, y por la gran amplitud de este tema, en el presente TFG, se han decidido investigar aspectos concretos de la alimentación de la población universitaria. Cómo y qué comen, a base de qué se alimentan, por qué lo hacen de esa manera, cómo se han criado, cuál es su relación con la comida y cómo se perciben a sí mismos en torno a ella, etcétera, son ejemplos de cuestiones que han sido exploradas en esta investigación.

Para ello, redactaremos testimonios de varios jóvenes estudiantes de nuestra universidad con el fin de que comenten la relación que tienen con la comida y de qué manera influye en su vida cotidiana la cultura de la dieta.

¹ Trabajo de Fin de Grado, a partir de ahora TFG.

1.3. Objetivos

Objetivo general:

- Investigar cómo puede afectar la cultura de la dieta en la vida cotidiana de los estudiantes de la Universidad de Zaragoza

Objetivos específicos:

- Analizar la problemática que rodea la cultura de la dieta
- Relacionar los estilos de vida con los hábitos alimentarios y los factores socioculturales
- Analizar los factores socioculturales que motivan los hábitos alimentarios.
- Analizar y relacionar cómo afectan las redes sociales y la cultura de las dietas según el género

1.4. Datos iniciales

Para desarrollar y conseguir los objetivos planteados en el apartado anterior, hemos realizado una investigación cualitativa sobre los diferentes estilos de vida, hábitos alimenticios y factores personales, familiares y socioculturales que pueden influir en el seguimiento de determinadas dietas. Para ello, la revisión bibliográfica es imprescindible, ya que hemos considerado que hay varios conceptos que deben quedar claros desde un inicio. Además, queremos mostrar cómo estos tres conceptos forman parte de un todo, ya que están interconectados.

Una vez llevada a cabo la revisión bibliográfica, se han realizado varias entrevistas a estudiantes de la Universidad de Zaragoza, tanto a algunos que siguen ciertas dietas como a aquellos que no, para conocer el motivo de que las realicen, las influencias que han tenido para modificar sus hábitos alimenticios y cómo consideran que la cultura de la dieta les afecta según sus características personales (Tabla 1).

Tras la realización de las entrevistas, lo primordial ha sido relacionar la información obtenida con la teoría consultada, y contrastar de esta manera, si lo que se explica científicamente es igual a la realidad social que hemos conocido de las personas entrevistadas, y de cómo su conjunto de factores, estilo de vida y hábitos alimentarios afectan en su vida cotidiana.

1.5. Agradecimientos

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas que nos han acompañado y apoyado, de una manera u otra, no solo durante la elaboración del TFG en estos últimos meses, sino también a lo largo de los cuatro años de nuestra carrera universitaria.

Agradecemos a nuestras familias por estar siempre presentes, brindándonos su apoyo y acompañamiento en nuestra educación y en todos los aspectos de nuestra vida, y sabemos que seguirán haciéndolo en el futuro.

También a nuestros amigos y amigas, tanto de la universidad como de fuera de ella, por su compañía, apoyo incondicional y cariño.

A todas las personas que han colaborado en la realización de este TFG, les agradecemos sinceramente por dedicarnos su tiempo y estar disponibles para participar en entrevistas, compartir sus puntos de vista y experiencias. Sin su contribución, esta investigación no habría sido posible.

Expresamos nuestro reconocimiento a Luis Cantarero Abad, nuestro director de este trabajo, por guiarnos y aconsejarnos con sus conocimientos y experiencia, por exigirnos calidad y por su disposición constante para escuchar sugerencias y propuestas nuevas. Valoramos enormemente su cercanía, disponibilidad y actitud, que nos han facilitado la realización de este TFG.

Finalmente, agradecemos a todos los profesores de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza por su dedicación al transmitirnos los principios fundamentales del Trabajo Social.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 ¿Qué es la alimentación?

La alimentación es entendida como un proceso biológico cuyo objetivo es obtener, a partir de una variabilidad de alimentos, y mediante un proceso digestivo de transformación de los mismos (nutrición), los principios inmediatos necesarios para nuestra supervivencia, estos son, hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas. En este sentido desde una perspectiva biológica se puede afirmar que en línea con lo apuntado por Jesús Contreras que “somos lo que comemos” (Hernández y De Maya, 2022).

No obstante, este proceso va más allá de lo estrictamente nutricional y biológico. Como hemos mencionado alimentarse también es un acto cultural determinado por diversos factores como el tipo de estrategia de adaptación al medio, el estatus social, las posibilidades económicas, el sexo, la edad, los valores, las festividades o actos sociales y las creencias dietéticas, religiosas, filosóficas y morales en cuanto a grupo social. En este aspecto, desde una perspectiva cultural también se puede afirmar que siguiendo al mismo autor que “comemos lo que somos” (Hernández y De Maya, 2022).

Según Espeitx y Gracia (1999), alimentarse es una necesidad humana, para sobrevivir, el ser humano debe comer, pero no sólo para subsistir, sino también para mantener un buen estado de salud y alcanzar un desarrollo físico y mental óptimo. Pero los alimentos no tienen una función exclusivamente fisiológica o psíquica, sino también cultural y social.

Como se ha mencionado, este proceso biológico es una necesidad básica para los individuos, pero también para la subsistencia de las sociedades. Los grupos sociales requieren de mecanismos que garanticen la consecución de este objetivo para reproducirse. Por ello, en todas las sociedades son de gran importancia las actividades relativas a la alimentación (Espeitx & Gracia, 1999).

De ahí que la antropología haya realizado tantos esfuerzos por comprenderla. Como señala Fischler (1995), si analizamos la relación del ser humano con los alimentos encontramos siempre nociones de orden y de organización, de regulación. Las razones de ello son de carácter biológico (tenemos unos ritmos biológicos y unas necesidades nutricionales que inciden sobre aquello que comemos y cuando lo hacemos), cognitivo (mecanismos para procesar la información y para representarla) y también social (es la vida en sociedad la que genera las reglas, arbitrarias, pero necesariamente obligatorias).

Siguiendo con Espeitx y Gracia (1999), el interés por la alimentación no es nuevo para la antropología. Esta atención por la alimentación se ha manifestado desde distintas orientaciones teóricas, coincidiendo con las corrientes más importantes de la antropología social, en las cuales no vamos a profundizar pero sí mencionar. En primer lugar con el funcionalismo, después con el estructuralismo y, más recientemente, con el materialismo cultural.

Según Gracia y Díaz (2012) la nueva problematización de la alimentación ha aparecido al final del siglo pasado con fuerza, para mostrar los aspectos más sociales de unos hábitos y unas prácticas que cada día están más desligados de la satisfacción de las necesidades biológicas.

Así pues, la acción de comer se convierte en una de las actividades humanas más polivalentes y expresivas a la vez, genera conflictos, permite la reciprocidad, es básica para el establecimiento de la sociedad, clasifica a los miembros de esta y manifiesta diferentes formas de entender el mundo.

2.2. ¿Qué es la cultura de la dieta?

La cultura de la dieta es un mensaje tan arraigado a nuestra sociedad que, las primeras líneas de la Biblia establecen que se comete el primer pecado original² cuando Eva come del fruto prohibido. El comer dicho fruto la condena a sufrir durante el resto de su vida. En estos versículos ya se sientan las bases del futuro que nos espera a las mujeres en la sociedad en general, y en concreto, en cuanto a la alimentación.

“Por cuanto esto hiciste, maldita serás entre todas las bestias y entre todos los animales del campo; sobre tu pecho andarás, y polvo comerás todos los días de tu vida: Y enemistad pondré entre ti y la mujer, y entre tu simiente y la simiente suya; ésta te herirá en la cabeza, y tú le herirás en el calcañar. A la mujer dijo: Multiplicaré en gran manera tus dolores y tus preñeces; con dolor parirás los hijos; y a tu marido será tu deseo, y él se enseñoreará de ti.” (Reina Valera Biblia, 1909).

Según la nutricionista Victoria Lozada (2022), la cultura de la dieta es un sistema de creencias que valora los cuerpos delgados por encima de cualquier otro tipo de cuerpo. Se basa en la discriminación de cuerpos gordos o no normativos, haciéndonos creer que son inferiores o que no tienen valor. El término "cultura de la dieta" se refiere a un entorno en el que estamos inmersos y del cual es difícil escapar, ya que nos rodea por todas partes. Está presente en consultorios médicos, publicidad, redes sociales, salones de clase, revistas, medios de comunicación, conversaciones familiares, y muchos otros ámbitos. Al ser una cuestión cultural, a menudo pasa desapercibida.

Si bien tendemos a focalizar el término dieta a la restricción continuada de ciertos alimentos la cultura de la dieta va más allá. Podemos encontrarla cuando decimos que “no” a un trozo de tarta que nos apetece, cuando escogemos leche desnatada por encima de la leche entera o cuando compramos un producto light en el supermercado.

Algunos ejemplos que hemos escuchado durante años son la famosa “Operación Bikini” antes de que llegue verano, las pastillas “milagrosas” para adelgazar, saltarse comidas y evitar carbohidratos, los batidos “detox”, el *bullying* en el colegio por estar gorda, apuntarse al gimnasio en enero para eliminar los “excesos” de la Navidad, etcétera.

En líneas generales, se trata de sentir constantemente la necesidad de compensar lo que comemos, convirtiendo nuestra relación con la comida en un sistema de ganar o perder. Por ejemplo, ir al gimnasio o hacer ejercicio se percibe como la posibilidad de ganarse o permitirse ciertos alimentos.

² El pecado original aparece en el capítulo 3, versículos 6-17 de la Biblia Católica, el libro más vendido mundialmente. Gn 3,14-3,17.

La noción de comer de manera saludable se asocia directamente con la idea de consumir o privarse de determinados alimentos. Nos vemos atrapados en un análisis obsesivo de la variedad de comidas, siempre encontrando algo que alguna dieta considere incorrecto. Esta situación genera frustración, culpa y puede desencadenar ansiedad en torno a la comida, nos deja pensando qué error hemos cometido (Somos Estupendas, 2023)³.

Tal y como señala la psicóloga y dietista Mireia Hurtado (2022), las dietas no tienen en cuenta toda una serie de procesos evolutivos vinculados a que la comida como fuente de placer es necesaria, a que los momentos de socialización y disfrute son necesarios. Son tantos años de vendernos que la salud está en la delgadez que a la gente le cuesta mucho aceptar esto. Además, está el refuerzo positivo en forma de piropos y felicitaciones que todas hemos recibido al perder peso, aunque no lo hayamos perdido por una buena razón.

Dentro de la cultura centrada en la dieta, se presentan diversos escenarios en los que puedes acercarte o alejarte de la imagen que nos dictan como la ideal, a pesar de ser conscientes de que no existe un cuerpo perfecto. La presión y la frustración continuas pueden dar lugar al desarrollo de conductas desadaptativas, tales como atracones, vómitos, restricción alimentaria, y, en última instancia, trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia o la bulimia nerviosa.

Podemos encontrar gran variedad de regímenes dietéticos cuyo objetivo suele ser una rápida reducción de peso. No obstante, en muchos casos no se ha evaluado correctamente su efectividad y su impacto para la salud. En este sentido, existen distintos tipos de dietas entre las que vamos a destacar las más comunes.

Dietas hipocalóricas

Se trata de una dieta que restringe la ingesta calórica diaria, es decir, el consumo de calorías se reduce de manera brusca, aportando al organismo menos energía de la recomendada.

Dietas hipercalóricas

Al contrario que la dieta hipocalórica baja en calorías, la dieta hipercalórica aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo necesita. Es una dieta utilizada, mayormente, por personas que desean o necesitan aumentar su masa muscular.

Dietas ricas en proteínas

Este tipo de dieta se basa en un consumo de proteínas bastante más alto que el consumo de hidratos de carbono y lípidos. Es una dieta baja en calorías y bastante famosa entre las personas que practican deporte y quieren bajar de peso.

³ Somos Estupendas es una gran plataforma para el empoderamiento femenino, un espacio donde se puede encontrar información, talleres, terapia psicológica y una gran comunidad de mujeres.

Dietas populares basadas en distintas creencias y carentes de rigor científico

Comúnmente conocidas como “dietas milagro”, usan estrategias variadas y argumentos pseudo-científicos para convencer de sus bondades. La mayoría de las dietas mágicas poseen algunos de los siguientes aspectos en común:

- Están prescritas por personas ajenas al campo de la dietética y la nutrición
- Tienen una descripción muy imprecisa
- Contienen elevadas promesas de pérdida de peso
- Eficacia no comprobada científicamente
- Refutables fundamentos dietéticos

Estas dietas suelen aparecer en épocas del año en que la presión social respecto a la imagen corporal se acentúa, como por ejemplo la primavera y verano. Diferentes medios de comunicación, especialmente las revistas, ocupan la mayor parte de su redacción a temas relacionados con dietas de adelgazamiento, e incluso se publican monográficos en los que se atrae la atención del consumidor. Las dietas milagro no son efectivas en la pérdida de peso y su mantenimiento, y existe la posibilidad de poner en riesgo la salud de las personas que las siguen (Marques et al, 2008).

Según Marques (2008), dentro de las “dietas milagro” existe una amplia clasificación que puede hacerse desde distintos puntos de vista:

Dietas hipocalóricas desequilibradas: en que se incluyen la Dieta “toma la mitad”, Dieta Gourmet, Dieta Cero. Estas dietas suelen provocar, en las personas que las utilizan, el conocido efecto yo-yo o efecto rebote que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular, existiendo una adaptación metabólica a la disminución drástica de la ingesta energética, que se caracteriza fundamentalmente por una disminución del gasto energético. Estos regímenes suelen ser monótonos, además de presentar numerosos déficits en nutrientes sobre todo si se prolongan por largos períodos de tiempo.

Dietas disociativas: Dieta de Hay o Disociada, Régimen de Shelton, Dieta Hollywood, Dieta de Montignac, Antidieta, etc. Se basan en el fundamento de que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones. No limitan la ingesta de alimentos energéticos sino que pretenden impedir su aprovechamiento como sustrato energético con la disociación.

Dietas excluyentes: Se basan en eliminar de la dieta algún nutriente. Estas dietas pueden ser: i) ricas en hidratos de carbono y sin lípidos y proteínas, como por ejemplo la Dieta Dr. Pritikin y la Dieta Dr. Haas; ii) ricas en proteínas y sin hidratos de carbono: Dieta de Scardale, Dieta de los Astronautas, Dieta de Hollywood y la Dieta de la Proteína Líquida. Estas dietas pueden producir una sobrecarga renal y hepática muy importante. iii) ricas en grasa y en proteínas carentes de hidratos de carbono: Dieta de Atkins, Dieta de Lutz. Estas dietas pueden ser muy peligrosas para la salud, produciendo graves alteraciones en el metabolismo, como por ejemplo acidosis, cetosis, aumento de colesterol sanguíneo, etc.

2.3. Alimentación y diferenciación social

Las formas en que las personas eligen alimentarse se manifiestan de manera compleja y multidimensional, dando origen a pautas culturales que definen tanto la producción como el consumo de alimentos. Al mismo tiempo, estas prácticas alimentarias influyen en los comportamientos y representaciones asociadas, y van más allá de las consideraciones estrictamente nutricionales. En torno a la alimentación convergen diversas actividades que desempeñan un papel significativo en el bienestar, abarcando tanto aspectos físicos como psicoculturales.

La alimentación es una manera más de crear una brecha entre distintos grupos sociales, como pueden ser, grupos de edad, género o clase social. A continuación vamos a analizar brevemente qué diferencias podemos encontrar entre estos grupos según autores.

Las preferencias alimentarias y los hábitos de consumo no solo reflejan las elecciones individuales, sino que también se convierten en herramientas de identificación y clasificación social. Históricamente, las disparidades en las comidas, ya sea en términos de ingredientes, estructura y etiqueta de mesa, han servido como medios para destacar las diferencias de estatus y control político. En la actualidad, estas diferencias persisten en aspectos como el precio, la calidad y el grado de sofisticación de los alimentos y bebidas consumidos (Hernandes y Arnaiz, 2007).

A lo largo de la historia, la alimentación ha estado estrechamente vinculada al prestigio social y al estatus. La adopción de determinados alimentos, platos y prácticas alimentarias asociadas a una categoría social considerada superior ha sido un poderoso motor de transformaciones en la alimentación, impulsado en gran medida por el deseo de ascenso social. Esta diferenciación se evidencia en contrastes como los festines opulentos de la nobleza medieval en comparación con la dieta más simple de los campesinos.

Estos comportamientos que utilizan la alimentación para manifestar la diferenciación social contrastan con prácticas de sociedades tribales, donde la acumulación de alimentos se lleva a cabo para su distribución entre parientes, aliados o la comunidad en general.

Por otro lado, en cuanto al género, Hernandes y Arnaiz (2007) establecen que a lo largo de la historia las mujeres hemos sido las responsables de la alimentación cotidiana, destacando que, la aparición de la cocina diferenciada ha llevado a la asociación del rol de chef con los hombres. La responsabilidad de las mujeres en la alimentación va más allá de lo biológico, involucrando aspectos culturales, sociales y de identidad.

Durante el siglo pasado comienzan ciertos cambios en las tareas del hogar, especialmente en relación con la cocina, debido a la emergencia de las grandes ciudades y la oferta de alimentos preparados. Los autores establecen que, aunque se han introducido nuevas tecnologías y productos alimentarios convenientes, la responsabilidad de las mujeres en la alimentación cotidiana sigue siendo predominante. Además, podemos destacar cómo las mujeres han asumido nuevas responsabilidades y roles, tales como la incorporación al mercado laboral, sin una correspondiente disminución en su carga doméstica.

Por otro lado, podemos tratar el impacto de la revolución tecnológica en las tareas domésticas, señalando que, si bien pueden haberse aligerado algunas cargas, las mujeres todavía nos enfrentamos a una doble carga debido a las expectativas sociales. A pesar de los avances conseguidos en los últimos siglos relativos al interés

por romper con los roles de género, las tareas del hogar, y en concreto la alimentación, siguen recayendo sobre las mujeres como principales responsables.

En esta misma línea, las mujeres no solo estamos “encadenadas” socialmente a encargarnos de las tareas relativas a la alimentación, sino que también somos las más presionadas para conseguir físicos imposibles a base de dietas “milagrosas”.

La mujer actual también sigue distintas conductas para alcanzar este ideal de cuerpo femenino. Lo más común es que realicen distintas dietas de moda⁴ que no cumplen con las características de una alimentación correcta: dieta cetogénica (alta en grasas, baja en hidratos de carbono y moderada en proteína), ayuno intermitente, paleolítica (alimentos que consumían nuestros antepasados, sin procesados), flexible (conteo de calorías sin importar los micronutrientes), cruda (alimentos crudos), vegana y otras que se basan en suplementos en polvo o bebidas.

Las mujeres a menudo adoptan estas dietas por razones como la identidad, el cuidado del medioambiente, la presión social y familiar, la salud y la estética. Sin embargo, las dietas muy restrictivas pueden tener impactos negativos en la salud física y mental de las mujeres, como problemas metabólicos, atracones y efectos adversos en las hormonas reguladoras del apetito (Barrera Carranza, 2021).

2.4. Redes sociales y Trastornos de la Conducta Alimentaria

Antes de comenzar a redactar sobre la asociación de las redes sociales con los Trastornos de la Conducta alimentaria (TCA) debemos aclarar que estos trastornos han existido desde antes de la aparición de las redes sociales, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, que han sido un problema de salud de gran prevalencia a finales del siglo XX y comienzos del XXI. Dichos comportamientos atípicos fueron inicialmente descritos como tales en el siglo XIX, si bien adquirieron entidad psicopatológica a partir de la década de los sesenta, considerándose trastornos “modernos” asociados a un excesivo culto al cuerpo y deificación de la delgadez, características de nuestra sociedad actual.

Para hablar de redes sociales debemos primero definir este término: son plataformas digitales formadas por comunidades de individuos con intereses, actividades o relaciones en común (como amistad, parentesco, trabajo). Estas agrupaciones pueden darse físicamente, esto es, en persona, pero es en línea (a través de internet) como son más populares. Las redes sociales son una plataforma de comunicación a través de internet en la cual los usuarios pueden crearse un perfil para interactuar con otros usuarios mediante mensajes, compartir información, imágenes o vídeos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo (RAE, s. f.).

Esto se debe en gran medida a que internet se encuentra plagado de personas cuya intención es conocer a otras personas, para compartir información y experiencias sobre cualquier tema (Programa para Mayores de la Universidad de Extremadura, 2010).

En cuanto al origen de las redes sociales debemos remontarnos a 1997, cuando Andrew Weinreich creó la primera red social SixDegrees, la cual permitía localizar a otros usuarios de la red y crear listas de amigos, permitiendo conectar con cualquier persona del mundo. Aunque esta red social se cerró a inicios de los 2000,

⁴ Comúnmente conocidas como “dietas milagro”, usan estrategias variadas y argumentos pseudo-científicos para convencer de sus bondades.

servió para sentar las bases de lo que conocemos como las redes sociales, siendo predecesora de otras más conocidas como Facebook (2004), Twitter (2006), Instagram (2010) o TikTok (2016). En la siguiente imagen podemos ver la historia de las redes sociales desde sus orígenes con SixDegrees hasta la más actual, Tik Tok:

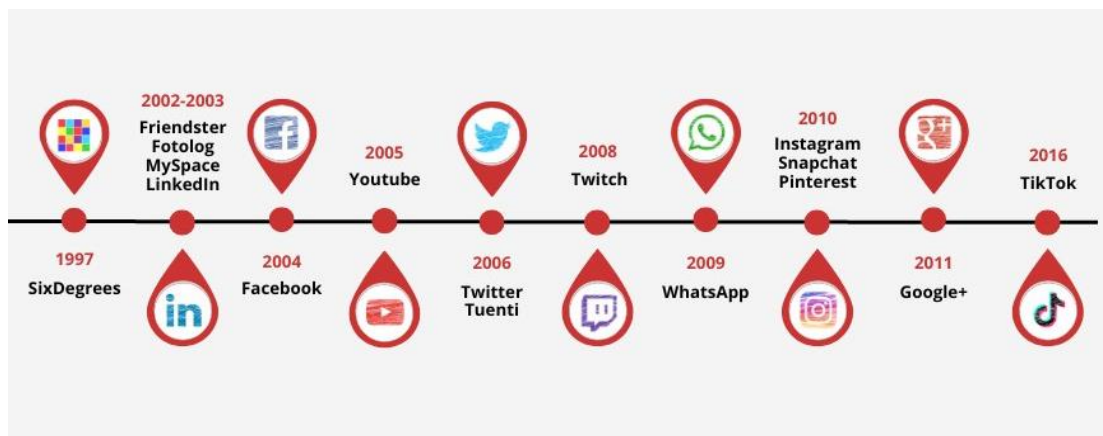


Imagen 1. Historia de las Redes Sociales. Fuente: SEFHOR

En la sociedad actual, las redes sociales juegan un papel crucial en la vida diaria, siendo accesibles y fáciles de usar, especialmente para la población joven. La variedad de plataformas disponibles se ajusta a una amplia gama de perfiles e intereses, reemplazando lo que antes eran foros y sitios web con grupos en Facebook o WhatsApp. Sin lugar a dudas, Instagram se destaca como una plataforma más relevante, donde se exhibe la imagen personal a través de fotos y videos, con la posibilidad de recibir "me gusta" y comentarios al configurar el perfil como público.

En este entorno, abundan perfiles de *influencers*, entendidos como aquellas personas con conocimiento, prestigio y/o presencia en determinados ámbitos cuyas opiniones pueden influir en el comportamiento de otras personas cuando comparte su opinión o valoración sobre algún producto, servicio o marca (Díaz, 2017).

Estos *influencers* están dedicados a la publicación de contenido y publicidad, muchos de los cuales presentan imágenes de cuerpos extremadamente delgados, acompañadas de textos que abordan temas como viajes o estilos de vida saludables, a pesar de no contar con la acreditación profesional en salud.

tomiri10 Te gustaría cada viernes lograr tus resultados !?
💖 Resultados reales.... sin tener que vivir un tormento!!
Pues... ¿a que esperamos? 🚀

.

Mis niñas ya lo están logrando, le llevan ventaja a la primavera y el verano.... 🌞🌸 y es todo un lujo!!

.

Estar 😊 tranquilamente sabiendo que va a llegar ese momento en el que disfrutes de tu ropa 👗, de una foto 📸, de un bikini 👙, de verte bien en el espejo 🪞
.

Te animas a sentirlo?? 🙌 a vivirlo ??
Únete y rétate con nosotras.... VAMOS CON GANAS 🤪
Y a por todas 💪

Imagen 2. Posibles influencias de las redes sociales en los TCA. Fuente: Instagram

Las imágenes y mensajes vinculados a la apariencia física pueden impactar negativamente en la autopercepción de personas que ya padecen o están desarrollando Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Estos elementos pueden conducir a comparaciones, reforzar patrones de pensamiento negativo y promover ideales de belleza inalcanzables.

Pero, ¿qué es un TCA? Según la Asociación TCA Aragón (2023); son trastornos mentales caracterizados por un comportamiento patológico frente a la ingesta alimentaria y una obsesión por el control de peso. Se consideran trastornos de origen multifactorial, originados por la interacción de diferentes causas de origen biológico, psicológico, familiar y sociocultural, y provocan consecuencias para la salud tanto física como mental de la persona”.

En los TCA intervienen diferentes causas tanto de origen biológico, psicológico, familiar y sociocultural. El trastorno es solo la punta del iceberg, siendo solo el 10% lo visible y el 90% se constituye por emociones como miedo, culpa, importancia, autocrítica, soledad, frustración, pánico al rechazo, tristeza, ansiedad, etc. (Asociación TCA Aragón, 2023).

Según la Associació Contra l’Anorèxia i la Bulímia (2019) existen tres tipos de factores de riesgo que facilitan la aparición de los trastornos de la conducta alimentaria. Pueden ser factores individuales, familiares y sociales. La combinación de estos diferentes factores de riesgo puede provocar el desarrollo y mantenimiento de la enfermedad.

Factores individuales: son una serie de características comunes que suelen compartir los pacientes de TCA que se manifiestan en alteraciones de personalidad, autopercepción distorsionada y elevada ansiedad. Entre estos factores encontramos los factores psicológicos, una percepción corporal negativa, la adolescencia o el género femenino. Suelen ser introvertidos, obsesivos y perfeccionistas. Estos son los factores de los que más se habla, pero, no obstante, los familiares y socioculturales no son menos importantes. Por otro lado, nos llama la atención que, según la revista internacional *Journal of Negative & No Positive Results* (2021), los estudios en familiares y gemelos estiman que la genética puede explicar

entre un 60 y un 80% de la vulnerabilidad en estos trastornos, con lo que no estamos del todo de acuerdo, ya que, como explicaremos más adelante, son los factores socioculturales los que afectan mayoritariamente al desarrollo de TCA.

Factores familiares: normalmente las familias de los pacientes con TCA suelen excederse de protección y de ser demasiado estrictas con dificultades para resolver los conflictos que se dan en el núcleo familiar. Podemos destacar un ambiente familiar problemático o experiencias vitales estresantes.

Factores socioculturales: la imagen corporal ideal se ha plasmado por los valores, creencias y cánones que promueve cada sociedad. Dentro de estos factores destacamos el modelo de belleza imperante que no es igual en todo el mundo, la presión social respecto a la imagen, las críticas relacionadas con el físico, la influencia al realizar determinados deportes o profesiones o el sistema de tallaje actual.⁵

Los TCA se manifiestan con mayor frecuencia en mujeres, siendo el género femenino considerado un factor de riesgo. Esta distinción se hace con base en el rol de género, entendido como una construcción social que define las actitudes y comportamientos típicamente asociados a lo femenino o masculino, independientemente del sexo biológico.

Según la asociación de TCA de Aragón el 94% de las afectadas son mujeres de 12 a 36 años, aunque cada vez hay más prevalencia en edades más jóvenes y más avanzadas. El 70% de los adolescentes no se gusta a sí mismo y 6 de cada 10 chicas creen que serían más felices si estuvieran más delgadas y alrededor del 30% han desvelado que han tenido en alguna ocasión conductas patológicas (Asociación TCA Aragón, 2023).

Adriana Esteban (2023), psicóloga especialista en TCA en el Instituto Centta establece que las redes sociales son un caldo de cultivo ideal para dañar la autoestima y la seguridad personal. Están llenas de imágenes superficiales, centradas principalmente en el cuerpo, la comida y el deporte, promoviendo un supuesto "estilo de vida saludable" que resulta perjudicial al partir de una visión muy reduccionista de la persona, limitada únicamente a su apariencia física y dejando de lado todo lo demás, que es lo verdaderamente valioso de cada individuo. En las redes sociales no hay personas, solo cuerpos.

Sin embargo, el problema sigue ahí. Esteban establece que los adolescentes se guían mucho por lo que ven TikTok respecto a la alimentación, pero no podemos seguir siempre lo que nos dicen las redes sociales. Por eso, no es partidaria de movimientos como el *RealFooding* que pueden llevar a una obsesión con comer sano.

Por otro lado, si se habla de Trastornos de la Conducta Alimentaria debemos hablar del famoso movimiento que se encuentra en auge en las principales redes sociales, el *Realfooding*. El centro de psicología y nutrición Tiban, en su estudio sobre la Influencia del *RealFooding* en los Trastornos de la Conducta Alimentaria, (2021), explica que podemos entender este concepto como "un movimiento que promueve un tipo de dieta centrada

⁵ El sistema de tallas actual es un sistema no unificado que tiene como resultado un patronaje heterogéneo que resulta confuso para la población, hasta el punto de que la persona no es capaz de conocer cuál es su talla. El informe "No encontrar tu talla promueve la anorexia" alerta de que un 44% de la población hace un intento de dieta para adelgazar al comprobar que no utilizan la talla que creían (Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia nerviosas, 2010).

en el consumo de alimentos naturales. Su objetivo es demostrar que la buena salud depende del tipo de alimento que consumes y no tanto de la suma de sus calorías, hidratos de carbono o nutrientes. Este movimiento diferencia tres grupos de alimentos: los ultraprocesados, los procesados buenos y la comida real. Centra su modelo de alimentación en la eliminación de alimentos procesados, azúcar refinada o edulcorantes no naturales, granos refinados de harina o arroz, alimentos envasados que tengan más de cinco ingredientes, alimentos fritos y comida rápida. En el *RealFooding* no hay restricción alimentaria en lo referido a cantidad”.

Como hemos observado en apartados anteriores, uno de los factores de riesgo para desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria es la restricción en la dieta. Recientemente, se ha observado un cambio en el enfoque de las dietas, pasando de preocuparse principalmente por la cantidad y las calorías de los alimentos consumidos a centrarse en la calidad, pureza y valor nutricional. Este cambio ha dado lugar a la aparición de nuevos patrones alimentarios y estilos de vida, como el movimiento *Realfooding*. Sin embargo, estas tendencias pueden llevar a restricciones dietéticas extremas que pueden desencadenar comportamientos obsesivos y un miedo patológico hacia la alimentación, ya que algunas personas pueden temer que al consumir ciertos alimentos no están siguiendo una dieta completamente saludable y equilibrada, lo que puede conducir al desarrollo de un trastorno alimentario (Koven y Abry, 2015).

2.5. Tipos de Trastornos de la Conducta Alimentaria

Como ya hemos mencionado antes, los TCA son trastornos mentales relacionados con la ingesta alimenticia y una obsesión por el control del peso. Dentro de esta definición encontramos varios tipos de Trastornos de la Conducta Alimentaria, vamos a centrarnos en los tres principales, estos son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Existen **3 Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)**

- 1 Anorexia Nerviosa
- 2 Bulimia Nerviosa
- 3 Trastorno por Atracón

¿Qué factores influyen?

- Sexo Femenino
- Baja autoestima
- Personalidad ansiosa, insegura o perfeccionista
- Actitud familiar de sobreexigencia
- Actividad deportiva de alta exigencia física
- Factor cultural: delgadez asociada al éxito
- Obesidad infantil o familiar
- Antecedentes familiares

¿Cómo actuar?

- ➔ **Profesionales**
 - Atención Primaria: diagnóstico precoz.
 - Salud Mental: atención durante enfermedad.
- ➔ **Familias**
 - Actuar desde **PREVENCIÓN**: sistema de valores donde el peso no sea el eje principal.
- ➔ **Sociedad**
 - Promover la tolerancia a la diversidad.
 - Cambiar el chip, delgadez no es igual a éxito.

Imagen 3. Trastornos de la Conducta Alimentaria. Fuente: EFE: Salud

Respecto a la imagen anterior nos gustaría comentar que en las actuaciones propuestas para la sociedad, “cambiar el chip” no es una propuesta de acción correcta ni está planteado de manera adecuada, se debe fomentar la educación y la concienciación sobre este problema, pero es algo mucho más complejo que simplemente “cambiar el chip”.

Todos ellos tienen un origen común puesto que son variantes de síndromes frecuentes que se caracterizan por un trastorno en la alimentación, pero dentro de cada uno existen diferentes variantes que las caracterizan.

La **anorexia nerviosa** es un trastorno complejo caracterizado por mantener voluntariamente un peso bajo para la edad y talla de quien lo sufre, logrado a través de medios extremos como ejercicio compulsivo, restricción de los alimentos consumidos y/o conductas purgativas. Incluye dos subtipos: restrictivo y compulsivo/purgativo (Lozano 1999).

La **bulimia nerviosa** se encuentra caracterizada por abundantes episodios de sobreingesta seguidos de vómitos autoinducidos, uso de diuréticos o laxantes, con la finalidad de compensar las consecuencias negativas de tales episodios, esto es, el aumento de peso (Lozano, 1999).

Por último, el **trastorno por atracón** se caracteriza por la aparición de episodios de ingesta compulsiva que se definen por dos características esenciales, la ingesta en poco tiempo de una cantidad de comida excesiva y la pérdida de control sobre esa ingesta. Este trastorno se encuentra potenciado por el estrés y la ansiedad comúnmente y suele estar asociado con la obesidad y con una elevada comorbilidad psiquiátrica y médica (Palacios, 2014).

En cuanto a la prevalencia de estos trastornos, la Sociedad Española de Médicos Generales y de la Familia apunta que cerca de medio millón de personas sufren algún TCA en España. Al menos un 4% de adolescentes padecen alguno y el 90% del total son mujeres. Además, se espera un incremento en un 15% de estos trastornos en 12 años (De Vera, 2023).



Imagen 4. Tipos de Trastornos de la Conducta Alimentaria. Fuente: Instituto Mexicano del Seguro Social

2.6. Desmitificando la cultura de la dieta

La Federación de Mujeres Jóvenes de España lanzó en 2020 la campaña 'Cultura de la Dieta', activa desde el 30 de noviembre, con motivo del Día Internacional de Lucha contra los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA).



Imagen 5. Desmitificando la cultura de la dieta. Fuente: Federación de Mujeres Jóvenes

La organización explica en esta campaña que la 'Cultura de la Dieta' es un sistema de creencias y mitos aprendidos. Uno de ellos es premiar la delgadez diciéndote que solo así podrás alcanzar la felicidad y el éxito. Además, en las dietas no te cuentan que aparece la ansiedad y el efecto rebote. Las dietas de moda no tienen en cuenta las necesidades nutricionales. Por otra parte, muchas de las dietas oprimen a las personas que no encajan en una imagen de "salud" específica, dañando su salud mental y física. También nos hacen sentir culpables por no controlarnos, no se basa en parámetros reales de salud, y la belleza y la nutrición son negocios multimillonarios (Federación Española de Mujeres Jóvenes, 2020).

Está demostrada la preocupación de los jóvenes con respecto a su peso corporal y a su figura, incluso a edades muy tempranas, hecho que se ve aumentado en el caso de las niñas. También hay que agregar que en todas las edades las mujeres manifiestan tener más insatisfacción con su peso que los hombres (Leal, Weise y Dood, 1995).

La cultura de la dieta contribuye a la vergüenza corporal, la discriminación basada en la apariencia y promueve trastornos alimentarios al difundir la idea equivocada de que la valía personal aumenta al comer ciertos alimentos y tener un cuerpo más delgado. Veamos algunas de las premisas más extendidas de la cultura de la dieta:

“Si pierdes peso, serás más saludable, feliz y exitosa”

La mayoría de las promesas de las dietas se centran en esta afirmación. Si no cuestionamos este punto central, corremos el riesgo de aceptar estas falsedades para nosotros mismos y para aquellos en nuestro entorno o futuros pacientes.

Además, las dietas tienden a perjudicar el metabolismo, ya que la biología no está diseñada para entrar en modo de inanición. Esto puede aumentar la probabilidad de atracones y comer compulsivamente, una señal del cuerpo indicando que necesita alimentarse. A pesar de lo que la cultura de la dieta pueda sugerir, es crucial escuchar las señales de nuestro cuerpo (Rivera, 2022).

“Las dietas esculpen cuerpos más armónicos”

La búsqueda de cumplir con los estándares sociales de la forma y el tamaño corporal ideal aumenta la probabilidad de desarrollar vergüenza corporal, que está vinculada a trastornos alimentarios y al trastorno dismórfico corporal.

Los trastornos alimentarios afectan a personas de todos los tamaños corporales, no limitándose solo a aquellos que podríamos etiquetar como "con sobrepeso", y están correlacionados negativamente con la felicidad y la salud. Estos trastornos también se asocian con diversos problemas de salud, como trastornos gastrointestinales, irregularidades menstruales, problemas cardíacos, osteoporosis, complicaciones orales/dentales y comorbilidad con trastornos psicológicos (Rivera, 2022).

La industria de las dietas es una industria multimillonaria que tiene éxito al hacer que las personas se sientan mal consigo mismas. Las personas rápidamente quedan atrapadas en un círculo vicioso de dietas mientras que las compañías de dietas ganan aún más dinero. Además, está bastante claro que estas dietas no brindan ningún beneficio para la salud a largo plazo, ya que el peso a menudo tiende a volver una vez que alguien abandona la dieta. De hecho, entre el 80 y el 95 % de las personas que hacen dieta recuperan el peso perdido en un período de 1 a 5 años (Nieves, 2022).

3. METODOLOGÍA

3. 1. Justificación de la metodología

El término metodología hace referencia al modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas, a la manera de realizar la investigación. Nuestros supuestos teóricos y perspectivas, y nuestros propósitos, nos llevan a seleccionar una u otra metodología (Universidad del País Vasco, 2003).

Hemos optado por emplear la metodología cualitativa porque consideramos que es la más apropiada para llevar a cabo las acciones y actividades relacionadas con la investigación sobre la cultura de la dieta en jóvenes universitarios.

Podemos definir la investigación cualitativa como el estudio de las personas a partir de lo que dicen y hacen las personas en el escenario social y cultural. Entendemos este tipo de metodología como aquel que produce datos descriptivos, esto es, las propias palabras de las personas ya sea habladas o escritas, y la conducta observable.

Esta metodología nos proporciona mayor libertad al recopilar información sobre la manera en la que afecta la cultura de la dieta a las personas involucradas, ya que ellas nos comparten su experiencia y visión personal sobre el tema. Además, nos permite obtener dicha información de manera más relajada y sin restricciones definidas, gracias a herramientas como la entrevista.

Con esto queremos destacar que la metodología cualitativa nos ofrece diversas opciones, donde los datos recopilados no se adhieren a patrones o "números exactos", como suele ser el caso de la metodología cuantitativa basada en el positivismo. En consecuencia, podemos aproximarnos más a la realidad del grupo que estamos estudiando, abordando la investigación de manera holística.

El objetivo de la investigación cualitativa es el de proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven (Taylor y Bogdan, 1989). Las características básicas de los estudios cualitativos se pueden resumir en que son investigaciones centradas en los sujetos, que adoptan la perspectiva emic o del interior del fenómeno a estudiar de manera integral o completa. El proceso de indagación es inductivo y el investigador interactúa con los participantes y con los datos, busca respuestas a preguntas que se centran en la experiencia social, cómo se crea y cómo da significado a la vida humana. Taylor y Bogdan afirman que el investigador cualitativo pretende comprender lo que dice la gente.

La metodología cualitativa consta de varias fases entendidas como un conjunto de tareas relacionadas entre sí que representan, bajo una perspectiva analítica, las áreas de decisión más representativas de un proceso de investigación cualitativa y que no necesariamente se han de desarrollar en orden lineal (Goetz y LeCompte, 1985).

La primera fase de los estudios cualitativos es la definición o diseño del estudio. Consiste en una formulación inicial del problema a investigar en la que se explica dicho problema, las preguntas claves para la investigación y las hipótesis orientadoras del estudio. Dentro de esta primera fase se delimitan los objetivos de la investigación, el universo de estudio, el tamaño y tipo de muestra a utilizar, y la determinación del método de recogida y análisis de datos.

La segunda fase de la investigación cualitativa consiste en la recogida de datos. En los estudios cualitativos se eligen a los participantes por su relevancia para el estudio y, comúnmente, la selección se hace basándose en criterios (Goetz y LeCompte, 1985). Los procedimientos de recogida de datos más comunes son la observación participante, el análisis de documentos y la entrevista en profundidad, esta última técnica es la que vamos a emplear en nuestro trabajo.

Para Taylor y Bogan (1989) la entrevista es un conjunto de reiterados encuentros cara a cara entre el entrevistador y sus informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que los informantes tienen respecto a sus vidas, experiencias o situaciones.

Las entrevistas cualitativas son flexibles y dinámicas. Son descritas como no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas, es por ello que esta técnica es de gran utilidad para llevar a cabo nuestro trabajo, ya que permite que las personas entrevistadas respondan libremente a las cuestiones planteadas sin necesidad de seguir un guion, haciendo que los resultados sean más reales.

La última fase de los estudios cualitativos es el análisis de los datos recogidos, Spradley (1980) define el análisis como un proceso de pensamiento que implica el examen sistemático de algo para determinar sus partes, las relaciones entre las partes, y sus relaciones con el todo. La finalidad del análisis es una mayor comprensión de la realidad analizada sobre la que podría llegarse a elaborar algún tipo de modelo explicativo.

3.2. Informantes

	Edad	Género	Estudios
Informante 1	21	Femenino	4º Trabajo social
Informante 2	22	Femenino	4º Magisterio Infantil
Informante 3	21	Femenino	4º Relaciones Laborales y Recursos Humanos
Informante 4	23	Masculino	4º Geografía
Informante 5	20	Masculino	2º Periodismo
Informante 6	21	Femenino	3º Periodismo
Informante 7	21	Femenino	3º Derecho
Informante 8	22	Femenino	Técnico Superior en Gráfica Publicitaria
Informante 9	24	Femenino	4º Historia del Arte

Tabla 1. Informantes

4. RESULTADOS

A continuación, se van a describir los principales resultados analizados y obtenidos a través de la información recogida de datos cualitativos.

Se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de entrevistas concertadas con varios jóvenes estudiantes de la Universidad de Zaragoza, conociendo de esta manera sus hábitos alimenticios, su relación con la comida y de qué manera les afecta la cultura de la dieta en su vida cotidiana.

Nos gustaría destacar que durante el proceso de las entrevistas hemos podido comprobar como algunos entrevistados se han mostrado más abiertos a compartir sus experiencias que otros, lo cual nos ha servido también para observar de qué manera les afecta hablar sobre el tema objeto de estudio.

4.1. “Comida buena y comida mala”: La pereza

En cuanto a los hábitos alimenticios de las estudiantes entrevistadas, podemos destacar que la mayoría de ellas desayunan apenas un café, lo que se debe, según comentan, a la falta de tiempo antes de ir a clase. Ninguna suele almorzar, y si lo hacen es muy puntualmente. Las informantes 6, 7 y 8 recalcan que pican entre horas pero “nada sano”. También podemos destacar el caso de la informante 3, la cual vive sola y afirma que eso afecta negativamente en su alimentación: “Cuando vives sola y no tienes casi tiempo un recurso muy fácil es la “comida basura”⁶, la intento evitar al máximo, porque luego me digo “podrías haber comido otra cosa” y no me siento bien conmigo misma.” La informante 7 al igual que la 3 vive sola y a la hora de cenar prefiere hacerse cenas “ligeras” porque no le gusta mucho cocinar y pensar qué hacerse de cenar.

4.2. “¿Cómo compenso todo lo que he comido?”: La culpa

Respecto a la cuestión de la relación que tienen con la alimentación los sujetos entrevistados tanto la informante 1 como la 3 afirman haber tenido una relación de “subidas y bajadas” con la comida, ya sea ahora o en el pasado. Concretamente la informante 7 desde el principio de la entrevista nos confiesa que viene de una época de su vida en la que durante casi un año se iba a la cama sin cenar, “si me entraba hambre lloraba hasta que me dormía”. Cuando sentía que había comido mucho se miraba en el espejo, se veía el abdomen hinchado y pensaba “esto hay que compensarlo, hoy no ceno”. A pesar de que actualmente vive sola y nos ha explicado que está empezando una nueva forma de relacionarse con la comida, mirándola como una fuente de energía y gasolina para el cuerpo, esa sensación de “tener que restringirse” no la abandona. La mayoría de informantes femeninas nos han comentado que ha habido numerosas ocasiones en las que se han sentido mal consigo mismas por haber comido “comida basura”.

4.3. “¿Ansiedad o hambre?”: El equilibrio

Esta culpabilidad no se debe a que hayan consumido este tipo de alimentos durante un largo periodo de tiempo ni en grandes cantidades, nos cuentan que lo hacen de vez en cuando y de manera puntual. Pero aun

⁶ El término “comida basura” o *Fast Food* se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal (Kidshealth, s/f).

así el sentimiento de culpa no llega a desaparecer. La informante 6 explica que intenta llevar una dieta equilibrada incluyendo todo tipo de alimentos dentro de su dieta vegetariana, pero le genera dificultades no comer dulces todos los días, y muchas veces come dulces porque se siente ansiosa, no porque tenga la necesidad fisiológica de alimentarse.

De todas las informantes femeninas nos encontramos con que una de ellas sí que considera haber tenido una buena relación con la comida la mayoría de su vida. La informante 8 expresa que siempre ha disfrutado de la gastronomía y se siente a gusto con su gran apetito. Destaca que su relación positiva con la comida se debe en parte al interés culinario de su madre, quien ha fomentado una conexión saludable a través de sus experimentos en la cocina. No obstante, confiesa que en ocasiones recurre al pan para saciar su hambre adicional, lo cual, le ha generado tal culpabilidad al relacionarlo con un alimento propenso a engordar, que en algunos casos ha llegado a masticarlo y escupirlo pero sin comérselo.

4.4. “Al vivir sola siento que estoy más sana que nunca”: La preocupación

Existe una respuesta dispar respecto de las demás chicas, y es la informante 9 que nos narra cómo la preocupación de su entorno no era que adelgazara, sino que engordara, ya que practicaba fútbol de manera profesional y este requería de una determinada forma física para estar a un alto nivel. Por ello empezó a relacionar la hora de comer o cenar como un momento que le generaba gran angustia y malestar debido a que no tenía tanto apetito para comer grandes cantidades de comida y la obligaban a comer. Conforme ha ido creciendo sí que mantienen una buena relación con la comida en el sentido de que ella no relaciona comer con cómo se ve su cuerpo, sino cómo se siente o el placer que le produce. Nos cuenta que ella ingiere lo que le pide el cuerpo en cada momento y no siempre es chocolate, hamburguesas, patatas, etcétera; también tiene antojos de verduras, frutas y legumbres, pero elige lo que comer de manera intuitiva y sin remordimientos ni culpa, “yo sé que mi cuerpo se autorregula solo y le hago caso, nunca he contado calorías ni raciones” añade “no tengo un descontrol con la comida para luego tener que compensar o darme atracones de repente, simplemente me apetece; me lo como.”

Por otro lado, hemos observado que los informantes masculinos refieren tener mucha mejor relación con la comida, sin haber tenido episodios de culpabilidad por comer más de la cuenta en ciertas ocasiones o comer alimentos catalogados como no tan saludables.

Nos ha resultado interesante la diferencia en las respuestas relativas al papel que juegan las emociones en las elecciones alimenticias. Hemos podido observar cómo las informantes de género femenino manifiestan que en periodos en los que han sentido más ansiedad o tristeza han tendido a comer menos cantidad de la ideal o directamente suprimir ciertas comidas, mientras que los informantes masculinos no refieren cambiar sus elecciones alimenticias según su estado anímico.

No obstante, la informante 1 destaca que en dichos períodos con episodios de ansiedad le suele suceder que, o bien dejar de comer como hemos indicado antes, o bien comer grandes cantidades de comida catalogada como no saludable. Este último es parecido al caso de la informante 6 ya que cuando tiene un mal día usa el dulce como una forma de premiarse explica “venga que llevo un mal día me merezco esta napolitana”, con otras comidas no repite esta dinámica porque ya come mucha verdura y hortalizas. “Hay veces que lo disfruto

y ya está pero si he comido dulces en varias ocasiones pienso que realmente no tenía hambre no había necesidad de que me lo comiera”. Las informantes 8 y 9 por ejemplo opinan que es recurrente en ellas cuando tiene un día triste comer algo que les apetezca pero sin necesidad de que sea “comida basura”, sino alguna comida reconfortante.

El cansancio en la entrevistada 9 es la emoción que más le afecta a la hora de decidir qué comer porque prefiere elaboraciones simples y también recurre a los servicios de restaurantes a domicilio.

4.5 “La delgadez como sinónimo de belleza y salud”: La presión

En el caso de la primera informante durante su etapa de preadolescencia y adolescencia se veía influenciada por los cuerpos ídolos que veía en redes sociales como “Instagram”, se sentía mal por pesar más que sus amigas, lo que repercutió negativamente en su relación con la comida, llegando a saltarse comida y restringir las cantidades en numerosas ocasiones. Por otro lado, comenta que también sentía cierta presión por parte de sus padres cuando le hacían comentarios como “X no comas tanto que no lo necesitas”, “ Si comes hoy macarrones no te entrarán los pantalones nuevos”. Todo ello, le llevó a crear un complejo sobre su cuerpo que le repercutió de manera negativa tanto en su relación con la comida como con su entorno, dejando de ir a planes que hacían sus amigas ya que estos implicaban que le viesan comer.

A pesar de ello, la primera informante nos afirma que actualmente mantiene una buena relación con la comida, comiendo de manera equilibrada y sin necesidad de saltarse ningún plan que implique comer alimentos catalogados como menos saludables. Por otro lado, comenta que actualmente hay numerosas *Influencers* que enseñan a diario sus hábitos alimenticios y dan mensajes nocivos, por ejemplo “hoy he decidido saltarme la dieta y he comido hamburguesa aunque sé que está mal”, o “No sigo ninguna dieta, pero hace poco empecé a comer menos, comiendo una vez al día y así es como he conseguido adelgazar”, “No te creerás que este postre tiene solo 17 kcal”. Con estos comentarios nadie te está diciendo que no comas X alimento pero envían mensajes subliminales creando versiones saludables de otros platos. También nos comentan otras informantes que la voz de personas a las que siguen miles de jóvenes, son muy peligrosas ya que influyen en el comportamiento de niñas que pueden querer seguir estos hábitos sin ser conscientes de lo nocivos que pueden llegar a ser (ver imágenes 6 y 7).



Imagen 6. Comentarios nocivos en redes sociales. Fuente: Twitter



Imagen 7. Comentarios nocivos en redes sociales. Fuente: Twitter

La informante 2 también nos afirma que también ha sentido cierta presión por parte de las redes sociales a seguir ciertas dietas, aunque nunca ha llegado a seguirlas, dice que ha notado cómo el auge de las *Influencers* dedicadas a hacer contenido de su vida diaria ha supuesto que, sobre todo las mujeres jóvenes, se sientan mal por no llevar unos hábitos alimenticios parecidos a estas chicas con cuerpos normativos y canónicamente aceptados. Varias de las entrevistadas concuerdan en la influencia que tienen las redes sociales en su manera de alimentarse, y que a pesar, algunas de estas, de no seguir a estos perfiles en Instagram continúan encontrándose inevitablemente con estos mensajes.

La informante 6 narra que a ella sus padres no le han hecho comentarios directamente pero sí que se ha fijado en cómo su madre se hablaba a ella misma de manera despectiva “madre mía qué gorda me voy a poner como me coma esto”. Además de recalcar la diferencia entre su madre que es una mujer de complexión delgada, con la que los comentarios siempre se hacían más desde el lado humorístico, mientras que la hermana de esta informante al tener una talla más elevada los comentarios que iban dirigidos a ella eran desde la seriedad y preocupación por la “salud” y la cantidad de comida que iba a ingerir. Siendo la misma acción en ambos casos, pero con distintos cuerpos.

Hay que señalar que la informante 7 habla de cómo le ha influenciado de manera positiva y a comer más y mejor, el cocinar sus compañeros de piso a la hora juntarse todos a cocinar y comer, como un evento social en el que nadie juzga a nadie por lo que come ni la cantidad.

Por otro lado, la informante 3 afirma que la mayor presión que ha sentido en cuanto a la alimentación venía por parte de su exnovia, “hablábamos mucho de comer poco para no engordar. Ahora lo veo con perspectiva y no entiendo nada”. Afirma que sentía cierta presión para adelgazar de manera indirecta, ya que su exnovia solía hacer comentarios relativos a sus preferencias por cuerpos más delgados. Por el contrario también destaca que su entorno familiar ha sido una gran influencia positiva, “Siempre me han enseñado a comer de todo y tener una relación sana con la comida, aunque a veces me distancie un poco de esa realidad es la que me gustaría tener de referencia.”

Algo similar es lo que le ocurrió a la entrevistada 9 con su exnovio, la cual se dedicaba al mundo *fitness* y *RealFooding*⁷. Si es cierto que la relación con la comida de esta informante no se vio afectada de manera negativa, salvo por el hecho de que los dulces o alimentos que le apetecían, en numerosas ocasiones se los tenía que comer a escondidas de su expareja para poder disfrutarlos, fuera de casa o si no escondía bien en la papelera los envoltorios para que ella no los viera. Su expareja demonizaba los dulces y las grasas no saludables, por lo que creía que lo hacía por su bien pero incluso la informante 9 ya había acudido a nutricionistas de pequeña y le habían informado de que podía ingerir ese tipo de alimentos ultraprocesados porque no le iban a suponer un problema de salud. “Si me apetecían unas patatas fritas tenía que esperar cinco horas a que ella se fuera a trabajar, y a lo mejor ya se me había pasado el antojo pero claro, me las tenía que comer porque cuando ella volviera ya no podía comérmelas”. Esto sí que la obligó a cambiar sus hábitos alimentarios pero hacía una mirada más ansiosa y restrictiva de lo que podía comer y cuándo.

⁷ El término *Real fooding* o “Comida Real” se trata de un movimiento y estilo de vida que promueve un estilo de alimentación en el que se come comida real, natural y evita los ultraprocesados.

Por el contrario, el informante 4 refiere que nunca ha sentido presiones externas o influencias para seguir ciertos patrones alimentarios, sino que ha sido él mismo quien se ha presionado en ocasiones en las que pesaba más de lo habitual o no se veía bien frente al espejo, sin llegar a preocuparse ni a cambiar de manera drástica su relación con la comida.

4.6. “*RealFooding* o TCA disfrazado de comer sano”: La concienciación

Las informantes 1, 2 y 3 coinciden en que la cultura de la dieta afecta negativamente a la sociedad en general, si bien refieren que ellas no han sufrido grandes problemas relativos a ello. Afirman que la sociedad actual presiona constantemente a las mujeres, y sobre todo a las jóvenes, para seguir ciertas dietas o patrones alimenticios, no por salud ni por bienestar personal, sino por seguir los cánones marcados por la sociedad y encajar. La informante 2 concluye: “La dieta para verano, la dieta de después de navidad, la dieta para esa boda que tenemos, etc. Es hacer dieta para poder encontrarnos con un “cuerpo de película” cuando llegue la hora de ese evento social, a veces nos decimos, “es para verme bien yo” pero es para que te vean bien los demás. Además, muchas dietas te las encuentras por internet y sin saber si es adecuada o no, la haces porque te promete que vas a perder 30 kilos en un mes.” Lo cual es naturalmente imposible sin tener que poner en riesgo tu salud física y mental.

La informante 7 opina que tiene gran relevancia cómo sea tu círculo social, pues en su caso, cuenta que dentro de su entorno ella se siente muy cómoda comiendo lo que sea y la cantidad que sea, ya que estos mensajes que no paran de lanzarnos las redes sociales no son reproducidos por ellos, así que el resultado es un espacio seguro, respetuoso y libre de enjuiciamientos y estereotipos. Pero si estuviera rodeada de personas más atravesadas por esta cultura de la dieta y que proyectarán en los demás estos juicios sociales, ella afirma que tendría muchas más inseguridades en su día a día.

La informante 6 alude a su hermana como ejemplo para explicar la afectación de esta cultura en nosotras. Analiza cómo al ser un referente para ella y admirarla, no se dio cuenta de que incluso la gente que más ensalzamos también se ve perjudicada por estas problemáticas. “Hasta que un día no entro en casa con un impreso de una dieta de *Herbalife*⁸ no me di cuenta de que mi hermana quería dejar de comer y no entendía por qué. Siempre la he visto meterse en un montón de dietas que no le servían para nada porque tenía más hambre, hasta que no ha ido a una nutricionista de verdad que le ha prescrito una dieta en la que no le prohíben alimentos y está hecha por un profesional no ha conseguido bajar de peso y estar satisfecha al mismo tiempo”. “Es un tema un poco tabú, porque todo el mundo quiere estar delgado y quiere comer sano pero nadie dice que se salta dos comidas”.

Aquí la informante 8 interviene ya que esto le recuerda a cuando en los medios audiovisuales como son las escenas de restaurantes en las películas y series, el hombre siempre se pide un plato grande un suculento mientras que la chica opta por comerse una ensalada. Añade que en su entorno familiar, la mayoría son mujeres y ha visto actitudes como “hay un evento vamos a hacer dieta para estar guapas y delgadas” toda

⁸ Herbalife Nutrition es una compañía de nutrición y una empresa de comercialización de múltiples niveles que desarrolla y comercializa productos nutricionales para el control de peso, dietas deportivas y cuidado personal. (Wikipedia,s.f)

su vida. Afirma que es algo que no solo se da con personas con la edad de nuestros padres sino también en entornos de gente joven como ellas han escuchado frases como “Tía pero, ¿te vas a comer eso?, yo no podría comerme dos donuts ni loca”.

Aportando otro punto de visión la informante 9 cuenta experiencias de una de sus mejores amigas que pasó por un TCA de adolescente, y no disfrutaba de los eventos sociales como lo hacían el resto del grupo de amigas, cuenta que siempre estaba triste y no le emocionaba celebrar cumpleaños, ir al cine, a cenar por ahí, además de que pasaba mucho tiempo en el baño ya que después de comer siempre iba a vomitar. Incluso llegó a estar hospitalizada por intento de suicidio. Contrasta con la percepción de sus amistades quienes, erróneamente, atribuyeron su notable delgadez a un posible caso de anorexia. Sin embargo, es importante destacar que esta delgadez se debía a la práctica de un deporte de alto rendimiento, lo cual requería un gran nivel de actividad física. En consecuencia, se le prescribió una dieta diseñada para incrementar su peso corporal, dado que su organismo enfrentaba dificultades para soportar ese deporte en condiciones de infrapeso.

Centrándonos en su experiencia personal, por el contrario, sus amigas pensaron que estaba enferma de anorexia debido a su gran delgadez, pero coincide que practicaba un deporte de alto nivel y le tuvieron que recetar una dieta de engorde porque su cuerpo no aguantaba tanto ejercicio físico estando en infrapeso.

4.7. “Las dietas a largo plazo no son sostenibles para nuestra salud”: El miedo

Por otro lado, los informantes 1, 3 y 5 refieren que en ocasiones se sienten limitados a la hora de alimentarse delante de otras personas, comiendo menos de lo que les gustaría para que la otra persona no piense que come “demasiado”. En el caso de las mujeres está claramente relacionado con el miedo a ser juzgadas ante la mirada de los demás por comer “mucho” o comer más que los hombres, una influencia social que lleva a las mujeres a querer mantener un peso catalogado como “ideal”, lo que hace que, en este caso los informantes, no coman la cantidad que deberían por querer encajar.

5. CONCLUSIONES

Normalización de la cultura de la dieta a través del lenguaje

La forma en que hablamos sobre la comida y el cuerpo puede influir significativamente en cómo percibimos la alimentación y la imagen corporal, así como en nuestras actitudes y comportamientos relacionados con la dieta.

Uno de los aspectos más destacados de esta normalización es el uso de un lenguaje cargado de connotaciones positivas o negativas hacia ciertos alimentos o hábitos alimenticios. Por ejemplo, frases como "comida limpia", "comida chatarra" o "pecado alimenticio" pueden llevar consigo juicios de valor implícitos sobre la calidad de los alimentos y la moralidad de quienes los consumen. Este tipo de lenguaje puede contribuir a la perpetuación de la cultura de la dieta, donde se establecen normas rígidas sobre qué alimentos son aceptables y cuáles no lo son.

Además, la normalización de la cultura de la dieta también se refleja en la proliferación de términos y conceptos relacionados con la pérdida de peso, la restricción calórica y la búsqueda obsesiva de un cuerpo "ideal". El uso frecuente de expresiones como "dieta milagrosa", "quemar calorías" o "culpa por comer" puede promover una relación disfuncional con la comida y fomentar la idea de que el valor personal está vinculado a la apariencia física.

El lenguaje también puede desempeñar un papel crucial en la propagación de mitos y creencias erróneas sobre la nutrición y el bienestar. El uso indiscriminado de términos científicos malinterpretados o mal aplicados puede generar confusión y contribuir a la desinformación en torno a la alimentación saludable.

Para contrarrestar la normalización de la cultura de la dieta a través del lenguaje, es importante fomentar una comunicación más consciente y empática en torno a la comida y el cuerpo. Esto implica utilizar un lenguaje que promueva la aceptación de la diversidad corporal y la apreciación de la comida en todas sus formas, así como desafiar los estereotipos y prejuicios arraigados en torno a la alimentación y la imagen corporal. Además, es fundamental promover la educación alimentaria basada en la evidencia y fomentar una relación saludable y equilibrada con la comida, alejada de los dictados de la cultura de la dieta.

Los determinantes sociales influyen en tu físico/salud

Los determinantes sociales juegan un papel crucial en la salud física y el bienestar, especialmente en lo que respecta a la alimentación y la cultura de la dieta. Estos determinantes, que incluyen factores tanto individuales como familiares o socioculturales, pueden influir significativamente en las elecciones alimentarias y, por lo tanto, en la salud de las personas.

La cultura desempeña un papel fundamental en la forma en que las personas perciben los alimentos y en sus hábitos alimentarios. Las tradiciones culinarias, los valores culturales y las prácticas alimentarias transmitidas de generación en generación pueden influir en las preferencias alimentarias y en la disposición a probar nuevos alimentos.

Los determinantes sociales también pueden afectar la disponibilidad de tiempo y recursos para preparar comidas saludables en casa. Aquellos con horarios de clase universitaria más complicados o que viven solos y tienen menos tiempo pueden recurrir a opciones rápidas y menos convenientes.

Abordar los determinantes sociales que influyen en la salud es esencial para promover una alimentación saludable y reducir las disparidades en la salud relacionadas con la dieta. Esto puede implicar un abordaje desde la educación nutricional, promocionar la autoestima corporal, desmitificar los estándares de belleza o fomentar la alimentación intuitiva.⁹

La investigadora Nina Navajas (2021) en una entrevista para el periódico El País, aclara que no es que como individuos no tengamos que hacer nada para cuidarnos, pero que no hay que perder de vista que los determinantes sociales tienen un mayor impacto en la salud. “El nivel económico, el barrio en el que vivimos, si somos hombre o mujer, si pertenecemos a un determinado grupo étnico o a una minoría, etc.”, enumera, y añade que “la salud es un derecho, no una medallita que nos podamos colgar”. Si de verdad importa tanto la salud, defiende, sería más efectivo invertir más en nuestro sistema sanitario y reducir los índices de pobreza.

La finalidad de comer no es solo alimentarse, también es un evento social y placentero

La finalidad de comer trasciende más allá de la simple nutrición; es un acto que abarca dimensiones sociales, emocionales y placenteras. Si bien es cierto que, como hemos explicado al principio de este trabajo, la comida proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo, su significado va mucho más allá de la mera ingestión de alimentos.

Comer es un evento social que nos permite conectar con los demás, compartir experiencias y fortalecer lazos afectivos. Desde las comidas familiares hasta las salidas a cenar con amigos, la comida actúa como un punto de encuentro que facilita la comunicación y el disfrute mutuo. La mesa se convierte en un escenario donde se comparten historias, se intercambian opiniones y se fortalecen las relaciones interpersonales.

Además, comer también es un placer sensorial. Los sabores, aromas y texturas de los alimentos estimulan nuestros sentidos y nos brindan experiencias gratificantes. Desde el primer bocado de una comida hasta el último sorbo de un postre, cada momento de la experiencia puede ser disfrutado con plenitud.

La comida también despierta emociones y recuerdos. Los platos tradicionales de cada casa, las recetas familiares transmitidas de generación en generación o los platos típicos de una cultura en particular evocan nostalgia y vínculos emocionales con el pasado. Asimismo, el acto de cocinar para otros o ser invitado a compartir una comida puede generar sentimientos de afecto, gratitud y generosidad. La cultura de la dieta hace que estemos más pendientes de si lo que comemos es sano que de disfrutar un momento de celebración con tus seres queridos.

⁹ La alimentación intuitiva es un enfoque hacia la comida que se basa en escuchar y responder a las señales internas del cuerpo en lugar de seguir reglas estrictas de dieta. En lugar de contar calorías o restringir ciertos alimentos, la alimentación intuitiva promueve la atención plena hacia el cuerpo y sus necesidades naturales (Marroquín, 2023).

En resumen, la finalidad de comer va más allá de satisfacer una necesidad fisiológica; es un acto profundamente arraigado en nuestra vida social, emocional y cultural. Reconocer y valorar estas dimensiones nos permite disfrutar plenamente de la experiencia alimentaria y enriquecer nuestras relaciones con los demás.

El estilo de vida *fitness* no es lo que parece

El estilo de vida *fitness* a menudo se percibe como un ideal de salud y bienestar, caracterizado por cuerpos tonificados, dietas estrictas y rutinas de ejercicio intensas. Sin embargo, detrás de esta imagen idealizada, hay una complejidad que a menudo se pasa por alto.

La cultura del *fitness* puede promover estándares de belleza poco realistas y presionar a las personas para que alcancen ciertos tipos de cuerpos. Esto puede llevar a la comparación constante, la insatisfacción corporal, y al desarrollo de trastornos alimentarios y dismorfia corporal.

En lugar de centrarse en la salud y el bienestar en general, algunas personas pueden obsesionarse con la apariencia física y hacer sacrificios extremos para alcanzar ciertos estándares estéticos. Esto incluye dietas restrictivas, en muchos casos sin evidencias científicas, exceso de ejercicio y el uso de suplementos poco saludables. Pero disfrazado de llevar una vida saludable.

Por otro lado, la búsqueda obsesiva de un cuerpo "perfecto" puede tener un impacto negativo en la salud mental. La preocupación constante por el peso, la forma corporal y la comida puede aumentar el estrés, la ansiedad y la depresión, y disminuir la autoestima y la calidad de vida en general.

Gordofobia en espacios que deberían ser seguros

La gordofobia es algo estructural y sistémico. Las personas con sobrepeso o con cuerpos no normativos se enfrentan cada día a espacios que les dicen que su cuerpo no cabe, incluso poniendo en riesgo su salud, por ejemplo, con los cinturones de seguridad que no les sirven en los transportes públicos. Viven en un escrutinio continuo en el que se adivina y se juzga su salud, sus hábitos, y su personalidad, solo por las medidas de su cuerpo.

Espacios como médicos, escuelas, gimnasios, institutos, etcétera, a los que todos tenemos derecho a acceder suponen impedimentos a nivel tangible (obstáculos, espacios reducidos o falta de oportunidades de movimiento) e intangible (prejuicios sociales, insultos o miradas). El estigma de peso, además, crea estereotipos, que llevan a las sociedades a pensar que las personas gordas no se alimentan de manera saludable y todas las enfermedades que padezcan son consecuencia de su peso. La gordofobia existe, encubierta de preocupación por la salud ajena.

El estigma omnipresente lleva a la marginación social, manifestándose a través de burlas, insultos, barreras y desafíos, lo que crea una gordofobia estructural que se manifiesta tanto a nivel individual como colectivo. Este estigma puede surgir tanto dentro de la familia, entre amigos, en contextos sociales como en el ámbito de la salud. Esta segregación conlleva a estos colectivos (al igual que ocurre con las personas pertenecientes

al colectivo LGTB¹⁰, minorías étnicas, mujeres, discapacitados, etcétera) a generar sus propios espacios libres de violencia y discriminación, lo que ayuda a reproducir y seguir perpetuando la marginación de las personas disidentes que no cumplen la norma.

Sistema alternativo a la cultura de la dieta: La Alimentación Intuitiva

Tras la investigación realizada concluimos que la cultura de la dieta es algo que nos atraviesa a todas de manera negativa, daña la relación que tenemos con nuestro cuerpo, nuestra salud mental y nuestro entorno. Hacer dietas o restringir alimentos es insostenible a largo plazo para la pérdida de peso. Incluso hay estudios que demuestran que las restricciones alimentarias con el propósito de perder peso llevan a un aumento de este; además de otros efectos negativos como: insatisfacción corporal, estigma de peso, discriminación, ciclado de peso, etcétera. Debemos apostar por una alternativa a la actual.

Ante esta realidad surge el concepto de alimentación intuitiva desarrollada en el trabajo de Evelyn Tribole y Elyse Resch (1995), ambas nutricionistas, quienes han creado un modelo que hoy en día acumula una amplia evidencia y es seguido por muchos profesionales alrededor del mundo. La alimentación intuitiva es una integración dinámica en el cuerpo y la mente del instinto, la emoción y el pensamiento racional. Es considerado como un proceso personal donde se muestra respeto por la salud poniendo atención a los mensajes del organismo, además de satisfacer las necesidades físicas y emocionales, poniendo principalmente a la persona en el centro.

Cuando dejas de intentar controlar la comida, la comida te deja de controlar a ti, los alimentos que nos han prohibido porque nos han dicho que son malos se nos van a antojar más naturalmente. Mientras más nos los prohibimos más aumenta el deseo de querer comerlo. Esto es algo que ocurre desde que somos pequeños. Con la alimentación intuitiva lo que ocurre es que dejamos de tener “demonizados” estos alimentos porque nos permitimos comerlos y se genera un equilibrio en el que ya podemos tomar la decisión de comer escogiendo lo que realmente nos apetece y no desde el deseo desconfigurado que procede de lo prohibido.

Somos comedores intuitivos por naturaleza, pero existen distintos factores externos que nos van desconectando de las señales de nuestro cuerpo. Hay que ir eliminando un sinfín de capas para poder sentirse libre de las ataduras de la cultura de la dieta: productos dietéticos y adelgazantes, la influencia de los medios, la presión social y de los iguales, el sesgo asociado al peso y privilegio, el recuento de calorías, etcétera.

Finalmente, consideramos que para guiarte solo con tu intuición en cuanto a tus decisiones de salud es crucial reeducar ese instinto innato. Normalmente nos encontramos muy desconectadas de nuestro cuerpo debido a la arraigada presencia de la cultura de la dieta en nuestras vidas en nuestras vidas a lo largo del tiempo. Es posible que carezcamos de las herramientas necesarias para alimentarnos de manera consciente, teniendo

¹⁰ LGBT o LGTB es la sigla compuesta por las iniciales de las palabras Lesbianas, Gais, Bisexuales y Trans. En sentido estricto, agrupa a las personas con las orientaciones sexuales e identidades de género relativas a esas cuatro palabras, así como las comunidades formadas por ellas (LGBT, s. f.) .

en cuenta la conexión con nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente y el contexto en el que nos encontramos. Para así comprender plenamente el impacto que tienen los alimentos que consumimos en nuestra salud.

“Una cultura obsesionada con la delgadez femenina no está obsesionada con la belleza de las mujeres. Está obsesionada con la obediencia de éstas. La dieta es el sedante político más potente en la historia de las mujeres; una población tranquilamente loca es una población fácil” (Wolf, 2020).

6. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta García, M. V., & Gómez Peresmitré, G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 9-21.
- Baile Ayensa, J. I., & González Calderón, M. J. (2010). Trastornos de la Conducta Alimentaria antes del Siglo XX. *Psicología Iberoamericana*, 18(2), 19-26. [fecha de Consulta 12 de Mayo de 2024]. ISSN: 1405-0943. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915921003>
- Barrera Carranza, Y. Z. (2021). Ideal de cuerpo femenino y cultura de la dieta: retos y recomendaciones para la mujer de hoy. *Apuntes De Bioética*, 4(2), 56-72. <https://doi.org/10.35383/apuntes.v4i2.682>
- Díaz, L. (2017). *Soy marca: quiero trabajar con influencers, influencer marketing*. Barcelona: Profit.
- Espeitx, E., & Gracia, M. (1999). La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones. *Áreas. Revista Internacional de Ciencias Sociales*, (19), 137-152.
- Garnés, C., Mayoral, L., Muñoz, R., Real, E., Galván, J., Fernández, C., Lorenzo, L., Luque, M., & Centro de nutrición y psicología Tiban. (2021). Influencia del RealFooding en los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) [Estudio]. En Centro de psicología y nutrición Tiban. 1-2.
- Gracia Arnaiz, M. & Díaz. Méndez, C. (2012). Alimentación, cultura y sociedad: problemáticas e investigación desde las ciencias sociales. En L. Cantarero (Ed.), *La antropología de la alimentación en España: perspectivas actuales* (pp. 25–35). Barcelona, UOC.
- Goetz, J.P. y M.D. LeCompte (1985). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Morata. Madrid.
- Hernandes, J. C., & Arnaiz, M. G. (2007). Alimentación y cultura. *Perspectivas antropológicas. Investigaciones Sociales*, 11(19), 387-392.
- Hernández Garre, J. M., y De Maya Sánchez, B. (2022). *Antropología de la alimentación. Gastronomía, sociedad y cultura*. Editum. Ediciones de la Universidad de Murcia. <https://doi.org/10.6018/editum.2953>
- Koven, N. S., & Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 11, 385–394. <https://doi.org/10.2147/NDT.S61665>
- Lozano. (1999). *Avances en Salud Mental Infanto-juvenil*. Universidad de Sevilla.
- Marques, I., Rusolillo, G., Lopes Rosado, E., Bressan, J., Baladia, E., (2008). Dietas de adelgazamiento. *Revista española de nutrición comunitaria*, 14(3), 163–171.
- Ojeda-Martín A, López-Morales MP, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G. (2021) Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *6(10):1289-307*.

Palacios, A. G. (2014). El trastorno por atracón en el DSM-5. *Revista Iberoamericana de Psicomática*, 110, 70–74.

Programa de Mayores de la Universidad de Extremadura (Ed.). (2010). Educación y convivencia en la universidad de mayores (Vol. 29). *Revista Aula Magna de Extremadura*.

Spradley, J.P. (1980). *Participant Observation*. Holt, Rinehar and Winston, NewYork.

Taylor, S. y R.C. Bogdan (1989). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós, Barcelona.

Tribole, E. & Resch, E. (1995). *Intuitive eating: a revolutionary program that Works*. 1 edición.

Universidad del País Vasco. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-40.

Wolf, N. (2020). *El mito de la belleza* (M. Pérez, Trad.). *Continta me tienes* (Errementari S.L.). (Obra original publicada 1990)

6.1. Webgrafía

Anorexia. (2010). Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha Contra la Anorexia y la Bulimia (FEACAB). <https://feacab.org/anorexia/>

Asociación TCA Aragón. (2023). ¿Qué es un TCA? | Asociación TCA Aragón. Asociación TCA Aragón | Sumando voces contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria. <https://www.tca-aragon.org/que-es-un-tca/>

Comida chatarra. (s/f). Kidshealth.org. <https://kidshealth.org/es/kids/word-junk-food.html>

De Vera, N. B. (2023). De la cultura de la dieta a los trastornos alimentarios: “Piensas que para tener éxito necesitas un cuerpo determinado”. *elDiario.es*. https://www.eldiario.es/canariasahora/sociedad/cultura-dieta-trastornos-alimentarios-piensas-exito-necesitas-cuerpo-determinado_1_10070445.html#:~:text=Aunque%20es%20complicado%20establecer%20tasas,90%25%20del%20total%20son%20mujeres.

Esteban, A. (2023). ¿Están los algoritmos de Instagram y Tik Tok reavivando los peores fantasmas de la cultura de la dieta? (S. Pancho). *Bebloomers*. <https://bebloomers.com/nosotras/vida-saludable/cultura-dieta-instagram-tiktok/>

Hurtado, M. (2022). La cultura de la dieta nos roba nuestra esencia. <https://mireiahurtado.es/la-cultura-de-la-dieta-nos-roba-nuestra-esencia/>

Historia de las Redes Sociales: Guía cronológica. (2023). SEFHOR. <https://sefhor.com/guia-historia-redes-sociales/>

Influencia de las redes sociales en los TCA. (2021). Instagram. https://www.instagram.com/p/CPpt5VGBxuay7Se7Q3rrTWIL7La-EOEfoOp4IU0/?utm_medium=copy_link

Labelle, E. A. (2023). Así puedes evitar que las redes sociales fomenten la anorexia y la bulimia en tus hijos. laSexta.com https://www.lasexta.com/bienestar/salud/asi-puedes-evitar-que-redes-sociales-fomenten-anorexia-bulimia-tus-hijos_202211306385e34e4a5f3000014a2ce4.html

La Santa Biblia Reina Valera (1960). Gn 3,14-3,17 https://www.wordproject.org/bibles/audio/06_spanish/b01.htm

La Federación de Mujeres Jóvenes muestra la cara oculta de las dietas milagro. (2020). Ameco Press. <https://amecopress.net/La-Federacion-de-Mujeres-Jovenes-ensena-la-cara-oculta-de-las-dietas-milagro>

LGBT. (s. f.). Wikipedia, la Enciclopedia Libre. <https://es.wikipedia.org/wiki/LGBT>

Lozada, V. (2022). Qué es la Cultura de la Dieta y cómo nos afecta (A. Teixidó). Glamour España. <https://www.glamour.es/articulos/que-es-cultura-dieta#:~:text=%E2%80%9CLa%20cultura%20de%20la%20dieta,o%20que%20no%20sirven%20directamente>

Marroquín, P. (2023). «La alimentación intuitiva: un enfoque nutricional más compasivo». Escuela de Nutrición. <https://nutricion.ufm.edu/idea/la-alimentacion-intuitiva-un-enfoque-nutricional-mas-compasivo/>

Nieves, M. (2022). Dietas de moda y sus consecuencias. Nutrición Al Grano. <https://nutricionalgrano.com/dietas-de-moda-y-sus-consecuencias/>

Navajas, N. (2021). Nutricionistas contra la cultura de dieta: «La comida como fuente de placer es necesaria». <https://elpais.com/smoda/bienestar/nutricionistas-contra-la-dieta-la-comida-como-fuente-de-placer.html>

¿Qué son los TCA? - Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. (2019). Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>

RAE, (s. f.). Red Social. Diccionario Panhispánico del Español Jurídico - Real Academia Española. <https://dpej.rae.es/lema/red-social>

Rivera, C. R. (2022). La cultura de la dieta: consecuencias psicológicas para la salud mental. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/cultura-dieta-consecuencias-psicologicas-salud-mental/>

Sanz, Y. (2023). Cultura de la dieta: Qué es y cómo nos afecta | Ep. 113. Somos Estupendas. <https://somosestupendas.com/cultura-de-la-dieta/>

Tipos de Trastornos de la Conducta Alimenticia. (2022). Facebook. https://www.facebook.com/photo.php?fbid=560456726257694&set=a.295250012778368&type=3&paipv=0&eav=AfZNP_JDxOVksLLwGuldkFZyMhUsg_SjnyBA0f8ZDP_EyZ8TdFIRrBQjXUYZfonm2cM&rdr

Tovar, J. (2023). El miedo a engordar tras el confinamiento puede disparar aún más los Trastornos de la Conducta Alimentaria. EFE Salud. <https://efesalud.com/trastornos-conducta-alimentaria-dia-internacional-confinamiento/>

7. ANEXOS

7.1 Preguntas de la entrevista

1. ¿Cuáles son tus hábitos alimenticios en un día normal?
2. ¿Cómo describirías tu relación con la comida y la alimentación en general?
3. ¿Qué papel juegan tus emociones en tus elecciones alimenticias diarias?
4. ¿Cuáles son las influencias que crees que repercuten en tus hábitos alimenticios?
5. ¿De qué manera afecta la cultura de la dieta a tu entorno social y a ti misma?
6. ¿Has experimentado presiones externas para seguir ciertas dietas o patrones alimentarios específicos? Si es así podrías especificar ¿Cuáles y en qué contextos?
7. ¿Crees que afectan dichos hábitos en tu manera de relacionarte con los demás? ¿Te limitan de alguna manera?