

**UNA MIRADA AL PROCESO DE COMER–ALIMENTARSE.**

**YARELI HERNÁNDEZ BARRAGÁN. \***

\* Licenciada en Nutrición y Maestría en Nutrición Clínica por la Universidad Iberoamericana, Especialista en Obesidad y Comorbilidades, Nutrición Deportiva y Diabetes. Nutrióloga Especialista, Sanatorio Florencia. Es Doctorante del Programa de Doctorado en Ciencias del Desarrollo Humano, en el Colegio Internacional de Educación Superior, CiES.

Recepción: 10 de octubre de 2016 / Aceptación 10 de noviembre de 2016

**RESUMEN**

Las elecciones a la hora de comer pueden ser variadas y estar determinadas por diferentes aspectos, desde la salud, lo cultural, económico, e incluso la disponibilidad del mismo alimento. El presente, es, como el título lo indica una mirada para conocer cuales son aquellos elementos que cotidiana y comunmente influyen en lo que la población come, qué le lleva a decidir y/o preferir el consumo de un alimento sobre otro, no pretende hacer un análisis exhaustivo de cada uno de esos elementos, solamente dar a conocer de manera muy general cada uno de estos aspectos a considerar.

**PALABRAS CLAVE:** Comer, alimentación, alimento, hábitos.

**SUMMARY**

Elections mealtime can be varied and be determined by different aspects, like health, cultural, economic, even the availability of the same food. This is just as the title implies a view to know what are those elements that everyday and commonly influence what people eat, which leads to decide and / or prefer the consumption of a food on the other, is not intended to make a depth of each of these elements analysis, only extend or disclose very generally each of these aspects to consider.

**KEYWORDS:** Eat, feeding, food, habits.

**RÉSUMÉ**

Les élections à l'heure de manger peuvent être variées et sont déterminées pour différents aspects, dès la santé, la culture, l'économique, inclus la disponibilité du même aliment. Le présent, seul est comme le titre indique, un regard pour connaitre les éléments quotidien et communément influent sur l'aliment de la population, pour décider ou préférer la

consommation d'un aliment sur l'autre, il ne vise pas à faire une analyse complète de chacun des éléments, seulement prolonger ou divulguer la façon très générale chacun aspects à considérer.

**MOTS-CLÉS:** Manger, la nourriture, l'aliment, les habitudes.

## **INTRODUCCIÓN**

Comer, un proceso de todos los días, cotidiano, parte de una rutina, tal como dormir, vestirse, incluso una necesidad como respirar. En su última edición la real academia Española menciona que: comer significa masticar y deglutir un alimento [1]. Por su parte el diccionario Oceano Uno Color, cita que comer es igual a masticar o desmenuzar el alimento en la boca y pasarlo al estómago. Tomar alimento [2]. A ésta acción se le dedica muchas veces de manera indirecta o inconsciente tiempo y espacio, por ejemplo, en los centros de trabajo se establecen horarios para comer, en celebraciones no puede faltar el momento de comer; en muchas ocasiones la palabra por sí sola es motivo de diferentes conversaciones, qué comeremos, qué comiste, cuál es tu comida preferida; la expresión de tengo hambre que en la mayoría de las ocasiones va ligada al hecho de consumir algún alimento, es decir de comer.

## **DESARROLLO**

Las relaciones entre alimentación y salud se basan en el supuesto de que conocemos los efectos de los alimentos, de las prácticas y de los hábitos alimentarios en la salud. Las ciencias de la nutrición y de la dietética parecen proporcionarnos esa base de conocimientos científicamente contrastados sobre los efectos de la salud de nuestra alimentación. Y desde ese conocimiento, por numerosas instancias públicas y privadas se nos hacen recomendaciones sobre qué alimentos debemos tomar, en qué cantidad, con qué frecuencia y de qué manera han de ser consumidos.

La nutrición es el conjunto de procesos que comprende la digestión de los alimentos, la absorción de sus componentes, su utilización por los tejidos y la eliminación de los desperdicios por parte de éstos [3].

La alimentación humana se define como un proceso voluntario, consciente y educable, aunque una vez ingerido el alimento se vuelve involuntario e inconsciente, y por lo tanto no educable, es decir, cuando se introduce la comida al organismo no se puede pedir al hígado (o a otro órgano) que trabaje más o menos aprisa, porque no se le puede controlar [3].

Por su parte la palabra dieta hace referencia a “alimentación cotidiana” o expresado de otra forma “al régimen alimentario que se sigue a diario” o al “conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día”. En todas las circunstancias la dieta debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas o fisiopatológicas del organismo que ha de recibirla, de lo contrario la alimentación sería incorrecta y necesariamente nociva [4].

Sin embargo pese a que comer es una acción tan común, el consumo de alimentos tiene muchas variantes que son dadas por diferentes aspectos. Los usos y actitudes hacia los alimentos son tantos como variados y se manifiestan al expresar el significado de comer, por su utilidad o la razón de hacerlo.

Una alimentación adecuada constituye un derecho humano básico, y es una base esencial [5].

Las prácticas alimentarias no responden tan solo a la necesidad biológica de llenar el cuerpo de combustible, según se propondría una visión mecanicista del organismo humano, si no a las condiciones materiales y representaciones sociales en las diferentes sociedades [6].

Bourges en el año 2001, señala que los hábitos alimentarios son actos característicos y repetitivos que se llevan a cabo ante la necesidad de comer y, al mismo tiempo, satisfacen necesidades emocionales y normas sociales [7].

La naturaleza de los hábitos de alimentación es muy compleja, ya que lo que se come depende de diversos factores como los económicos, sociales, geográficos, climáticos, infraestructura, comunicaciones, política, medios de comunicación, sociedad, familia, trabajo, horarios, disponibilidad.

El hecho alimentario es, esencialmente multidimensional: transita entre el espacio psicológico, biológico, ecológico, socioeconómico o político. Es un hecho social, entendiendo que todas las áreas de la cultura y tipos de instituciones (económicas, legales, políticas, religiosas, etcétera) encuentran en el expresión simultánea y le influyen de algún modo. Consecuentemente, el análisis del hecho alimentario puede revelarnos, a su vez, la naturaleza y la estructura de un orden social dado. El sistema alimentario depende de y afecta al resto de sistemas que están articulando cada realidad social [8].

El vínculo histórico entre alimentación y salud, unido a la aparición cada vez más recurrente de los asuntos alimentarios en las agendas políticas de los años noventa, ha hecho que exista cada vez más preocupación por nuestra dieta y de alguna manera por nuestros comportamientos alimentarios [8].

Cada alimento posee diferencias, que lo hacen único, tales como sabor, aroma, color y textura.

Los alimentos son una fuente de nutrimentos convenientes y abundantes. Para el ser humano, tienen un significado biopsicosocial. Por su capacidad de estimular en forma placentera a los sentidos, los alimentos son satisfactores fundamentales de la esfera psicológica, un placer que se ha vuelto irrenunciable y que se puede repetir varias veces al día sin causar fatiga [4].

Los alimentos son también uno de los ejes centrales de la vida social. Parte de la satisfacción de comer es hacerlo en compañía. El hombre prefiere comer con los demás y hace de ello un acontecimiento y un acto social, ya sea en el núcleo familiar o en núcleos más amplios [4].

Así mismo, los alimentos poseen un valor como fuente de nutrimentos, de estímulos sensoriales y de satisfacción social o cultural, y juntos dan el valor del alimento. El valor sensorial es calificado por cada persona sin que deba esperarse unanimidad en ello. La frase popular “en gustos se rompen géneros”, denota que la mayoría de los individuos de un grado social tienden a opinar respecto al valor sensorial de los alimentos, se puede decir “tal alimento me gusta poco o mucho”, pero no “tal alimento es sabroso o desagradable”, pues esto lleva implícita la relatividad del juicio [4].

El valor cultural, por su parte, está ligado al valor sensorial y por otra parte, supone un juicio personal influido por el pensamiento colectivo, a su vez producto de una historia particular del grupo [4]. Las ideas que una población tiene sobre los alimentos se reflejan en los atributos que les confieren, lo que se constituye en un sistema para regular las elecciones alimentarias. Al respecto, Sidney Mintz (2003) señala que los alimentos son portadores de significados, entendidos éstos como los atributos que les confiere una población para clasificarlos de manera que guíen su elección según la ocasión, la condición socioeconómica, la edad, el sexo, el estado fisiológico, la imagen corporal, el prestigio, entre otros factores [9].

Existe también el valor de eficacia económica, para la mayoría de los habitantes del mundo actual, es inconcebible el consumo de alimentos sin incurrir en cierto costo monetario, ya sea que se adquiera el alimento en un comercio o se produzca. En todos los casos, existe un costo que se puede estimar en términos monetarios. Este costo involucra todo lo invertido, pero también llega a incluir el valor simbólico que da la relación demanda/disponibilidad [4].

Las disparidades mundiales referentes al abastecimiento y la accesibilidad de los alimentos amenazan con no resolverse en el próximo futuro y hoy se habla de la segmentación del planeta en términos alimentarios: aquellos que acceden más o menos fácilmente a la comida, y en cuyas rentas la partida destinada a la alimentación es cada vez menos significativa, y aquellos que no saben que comerán mañana si es que hoy han comido algo, o que lo hacen gracias a la “bondad” y a las ayudas de los primeros; aquellos que enferman por comer en exceso y aquellos que también enferman o mueren por no hacerlo [8].

La supervivencia de un grupo depende en buena parte de la satisfacción de sus necesidades alimentarias, de ahí que sea normal que la búsqueda de comida constituya uno de los aspectos más diversos y comunes de cualquier cultura [8].

Según una encuesta realizada a consumidores de alimentos europeos, con características de vida comparables, se pudieron establecer importantes parámetros que permitirán definir por parte de los productores de alimentos, tendencias de demandas a ser satisfechas [10].

- Tendencia a comprar alimentos cada vez más espaciados e incremento de la congelación.
- Dedicación de menor tiempo a la compra y la elaboración de los alimentos.
- Preferencia por la adquisición de comidas que necesiten poca elaboración.
- Tendencia al plato único o bien comidas menos estructuradas.
- Incremento en la adquisición de platos precocinados, comidas envasadas aptas para consumo frente al televisor y mayor uso de comidas a domicilio.
- Potenciación en la compra de alimentos con ingredientes y productos naturales,

sin sal y sin condimento.

- Aumento en los productos dietéticos, enriquecidos concentrados de nutrientes, etcétera en los hogares.
- Cambio del concepto de lo natural, admitiéndose perfectamente comida preparada, siempre que haya sido elaborada a partir de elementos naturales reconocibles y explicitables. Incremento decisivo de la calidad en la elección de la alimentación.
- Tendencia generalizada a hacer dietas periódicamente por razones estéticas y de salud [10].

La población encuestada fue de 1200 personas de entre 10 y 65 años y que viven en poblaciones superiores a los 25.000 habitantes [10].

Por otro lado, un estudio hecho por la Universidad Autónoma Metropolitana sobre los significados culturales de los alimentos en diferentes estratos de la Ciudad de México, en el que se entrevistaron a 12 familias de diferente estrato socioeconómico, y a las que se le realizaron visitas a lo largo de dos semanas para hacer una observación directa, aplicar una entrevista abierta y un registro de consumo de alimentos de tres días de un miembro de la familia, muestra que la diversidad económica y cultural de la capital mexicana hace suponer que no todos los estratos tienen las mismas ideas sobre la comida dado que la cantidad de significados puede ser tan amplia como las diferencias socioculturales y económicas entre los habitantes, o tan diversas como la cantidad de ideas y valores de los alimentos y las actividades asociadas. Los significados culturales de la alimentación en la ciudad de México varían de acuerdo con los estratos socioeconómicos. A través de sus decisiones alimentarias, los individuos se declaran pertenecientes al grupo en el que viven, de manera que les sirven para identificarse y, al mismo tiempo diferenciarse de otros. En particular, el concepto de saludable se relaciona con las preocupaciones de los diferentes grupos: en los estratos altos tiene que ver con lo natural y con el cuidado de la imagen, mientras en los estratos bajos está asociado con la higiene y saciedad, en contraposición con el hambre [9].

## **CONCLUSIÓN**

Si bien es cierto el comer es un hecho que esta presente todos los días, son muchos los elementos que influyen en el, y determinan qué se come, cuándo, dónde, cómo, con quién, con qué y por qué. Es un proceso tan común y cotidiano que puede llegar a perder importancia ya que la percepción con respecto a una alimentación saludable es poco clara, y en algunos casos contradictoria. Las ideas que una población tiene sobre la comida constituyen solo un elemento de los varios que se ponen en juego cada vez que hay que decidir qué se come. Las restricciones económicas, la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos desempeñan un papel importante que pueden determinar la amplitud de las opciones alimentarias.

El ritmo de vida, el consumo de comidas fuera del hogar, los tiempos entre una comida y otra no son fijos, la misma disponibilidad de tiempo que se tiene para hacerla, los gustos, la cultura, cada uno de estos aspectos son importantes y deben tomarse en cuenta para considerar el valor que el proceso de comer tiene.

## **BIBLIOGRAFIA**

[1] REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2016), fecha de consulta el 19 de junio 2016. Disponible en [www.dle.rae.es](http://www.dle.rae.es).

[2] DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO Oceano Uno Color (2000). Madrid: Edición del Milenio.

[3] MARTÍNEZ, I. VILLEZCA, P. (2003). La alimentación de México: un estudio a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. Revista de información y análisis. No 21.

[4] RAMOS- GALVAN, R. (1985). Alimentación normal en niños y adolescentes, teoría y práctica. México: Ed. Manual Moderno.

[5] OIT (2012). Un enfoque integral para mejorar la alimentación nutrición en el trabajo: estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. Santiago Chile, Organización Internacional del Trabajo, 2012.

[6] GRACIA-ARNAIZ, M. (2007). Comer bien, comer mal: la medicalización el comportamiento alimentario. Salud Pública de México. Vol 43, No 3, Mayo-Junio.

[7] ALVARADO, E. (2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. Estudios Sociales. Vol XXI, No 41,143-164.

[8] GRACIA-ARNAIZ, M. (2010). Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la Antropología social. Revista de Saúde colectiva. 20 [20] 2,357-386.

[9] BERTRAN, M, ARROYO, P. (2006). Antropología y Nutrición. Fundación Mexicana para la Salud. Fondo Nestlé para la Nutrición. México: Universidad Autónoma Metropolitana, 220-234.

[10] DEL GRECO, N.I. (2010). Estudio sobre tendencias de consumo de alimentos. Primera parte-Generalidades y casos. Datos relevantes para la toma de decisiones en la Agroindustria de Alimentos y Bebidas.

Disponible en:

<http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/procal/estudios/01/TendenciasConsumoAlimentos.pdf>