

4. Como, luego existo

Factores relacionados en la elección y consumo de alimentos

LIC. BRENDA CAROLINA TÉLLEZ SILVA
Egresada de la UNAM, FES Zaragoza

Diversos factores se encuentran relacionados con la alimentación y con ello su efecto en la condición corporal, indistintamente de su clasificación. La llamada conducta alimentaria es un proceso muy complejo y su estudio permite la interacción de diferentes disciplinas (Loria, 2011) lo que permite una mejor comprensión de este comportamiento humano, comprender la toma de decisiones de lo que se come, el momento en el que se hace, la cantidad y lo que este acto evoca en una persona, también lograr generar mejoras en las estrategias para el mantenimiento de la salud de los individuos. La presente revisión de los factores relacionados con la alimentación permite la identificación de las elecciones y de los consumos.

Palabras clave: Hábitos nutricionales, factores asociados, emociones, obesidad.

La alimentación es considerada una necesidades básicas para el mantenimiento de la vida de un individuo, ya que el organismo requiere de una determinada cantidad, calidad y variedad de nutrientes, los cuales son proporcionados a través de la dieta, esto para el mantenimiento de las funciones vitales (Rojas y García, 2017). La alimentación es considerada un comportamiento complejo ya que los factores que se encuentran relacionados van desde los bioquímicos, los psicológicos hasta los socioculturales (Loria, 2011).

Por ello Chinchilla (2005) considera que entre los humanos la presencia de hábitos nutricionales no son de adquisición e presentan diferentes despliegan el repertorio de hábitos nutricionales no se adquiere de manera accidental, sino que desde la estructura familiar y el entorno social inmediato, es de donde se favorece el aprendizaje sobre el tipo de alimentos que se ingieren, cual es la forma en la que se deben de preparar, como combinarlos, los "rituales" y normas socialmente aceptables para poder consumirlos. También es necesario considerar que el acto de comer involucra una concepción mental, esta concepción que permite la evocación de recuerdos y el desencadenamiento de emociones y sentimientos (Troncoso, Alarcón y Amaya, 2019).

Comer no solo es un acto fisiológico que tienen como finalidad el cubrir los requisitos nutricionales lo que asegura la supervivencia del individuo, si no también se encuentra asociado a situaciones

que son enmarcadas en determinados ambientes y estilo de vida que le permiten al sujeto conformar una identidad, que a su vez permitirá la integración y adaptación a un grupo (Loria, 2011). Para la mejor comprensión de la elección de los alimentos es necesario realizar una puntualización de cómo influyen los diferentes factores y cuales son (Experticia, 2017) (Loria, 2011).

FACTORES BIOLÓGICOS

Como principal factor para la ingesta de alimentos se considera el factor biológico ya que el impulsor de la alimentación es el hambre, pero también se desprenden otros aspectos, como el apetito y lo sensorial, que se relacionan debido a que la textura, el aspecto, el sabor y el olor de los alimentos, intervienen influyen en la actitud que se tiene hacia ellos. Sobre todo, la elección de los alimentos por el sabor, en particular el gusto por los sabores dulces y la repulsión por los sabores amargos, se consideran inclinaciones humanas innatas, ya que están presentes desde el nacimiento.

FACTORES ECONÓMICOS

Este factor tiene que ver con los costos de los alimentos y la observación de la adquisición de estos por poblaciones con diferentes ingresos económicos, lo que a permitido realizar una identificación particular en la que los grupos de población con ingresos considerados como bajos presentan una mayor tendencia a tener una alimentación no equilibrada e ingesta de poca cantidad de frutas y verduras, pero paradójicamente el de disponer de mayores ingresos económicos no garantiza una alimentación de calidad, aunque el consumo de una variedad mayor de alimentos debería aumentar. También se considera la accesibilidad de los alimentos ya que dependiendo del lugar los costos pueden aumentar, no solo porque cuando están disponibles en pueblos y ciudades, los alimentos saludables tienden a ser más caros que en los supermercados, además hay que añadir el costo por transporte y ubicación geográfica.

FACTORES RELACIONADOS CON LA EDUCACIÓN Y LAS CAPACIDADES PERSONALES

En la edad adulta la conducta alimentaria puede estar influenciada por el nivel de educación del individuo, por ello es de suma importancia que desde edades tempranas se de una correcta educación nutricional, ya que las intervenciones tempranas en educación podrán tener un mayor impacto, lo que permitirá tener

Recibido en 17 de mayo de 2019.
Aceptado el 21 de febrero de 2020.

beneficios a largo plazo, es decir, el impacto positivo de la buena salud en la edad adulta. Es necesario tener presente que las capacidades en los adultos mayores son condicionantes de la alimentación en esta etapa de vida ya que la pérdida del gusto, el deterioro de la función de masticación y deglución, la disminución del apetito, alteraciones gastrointestinales y metabólicas, así como posibles cambios sociales, pueden hacer que su elección de alimentos se altere condicionando su estado nutricional.

FACTORES SOCIOCULTURALES

La familia es el primer entorno social involucrado en la elección de los alimentos e influyen en tres aspectos principales, ya que la familia es responsable del abastecimiento de los alimentos que se encuentran disponibles y en acceso en el hogar; la familia es quien proporciona una estructura a la comida, cuando y que es lo que se ofrece; y es la que transmite actitudes hacia los alimentos, la preferencia a cierto tipo de alimentos, incluso las preferencias relacionadas con el consumo de marcas de fábricas y los valores que pueden estar relacionados y que también pueden afectar los hábitos alimentarios de la vida de una persona.

La cultura es la que dice cuales son los ingredientes que se deben utilizar para la elaboración de platillos, el orden en el que estos se consumen, esta influencia cultural también permite la restricción o exclusión de alimentos específicos, pero es posible el cambio de esta influencia y se puede observar cuando un individuo cambia su lugar de residencia a otro país, lo que da como resultado la adopción de hábitos alimentarios específicos de la cultura local de ese país pero también generan una fusión del repertorio de elección, elaboración y consumo de alimentos, sin dejar de lado que el alimento es un fuerte lazo social.

FACTORES PSICOLÓGICOS

La influencia que tienen en un individuo las experiencias a temprana edad, sean estas negativas o positivas, impactan

en las preferencias del alimento, principalmente el ambiente emocional en el que se consuman dichos alimentos, ya que se realiza una asociación entre este ambiente y el gusto o disgusto por el consumo de estos, lo que indudablemente tiene relación con el ambiente social en el que se desarrolla el sujeto. También se habla sobre la influencia del estrés o tensión psicológica como factor para la modificación o permanencia en la elección de alimentos, ya que algunas personas al estar sometidas a este tipo de tensión comen porciones mayores de alimentos con más contenido calórico lo que puede llevar al aumento de peso y riesgos cardiovasculares.

La sensación de hambre es plenamente un factor biológico involucrado en la elección e ingesta de alimentos, pero el solo consumo de un alimento sin duda puede alterar el estado de ánimo y las emociones (López, 2018). En primera instancia logra reducir el nivel de activación y de irritabilidad, a la vez que aumenta la calma y el estado de ánimo positivo. De esta forma, la alimentación puede regular las emociones y de esta manera las emociones pueden regular la alimentación. El estado de ánimo y el estrés pueden afectar la conducta, específicamente en relación a la elección de los alimentos, y sobre las respuestas a largo plazo de las intervenciones alimentarias.

Hay una propuesta que gira en torno al valor dado a los alimentos debido a las características estimulantes de estos, estableciendo que los alimentos que son altos en contenido energético generan respuestas emocionales positivas, desde el punto de vista psicológico, lo que ocurriría es al asociar un estado emocional con la ingesta de un alimento, se puede lograr un condicionamiento de la respuesta fisiológica de la emoción a la ingesta o incluso únicamente a la presencia del alimento. Ahora bien, esta asociación entre alimentación y emociones también permite presentar recuerdos positivos, la expresar de cariño o afecto a otros y el controlar del estado anímico en situaciones que pueden ser percibidas como conflictivas presentes en la vida cotidiana (Troncoso, Alarcón y Amaya, 2019).

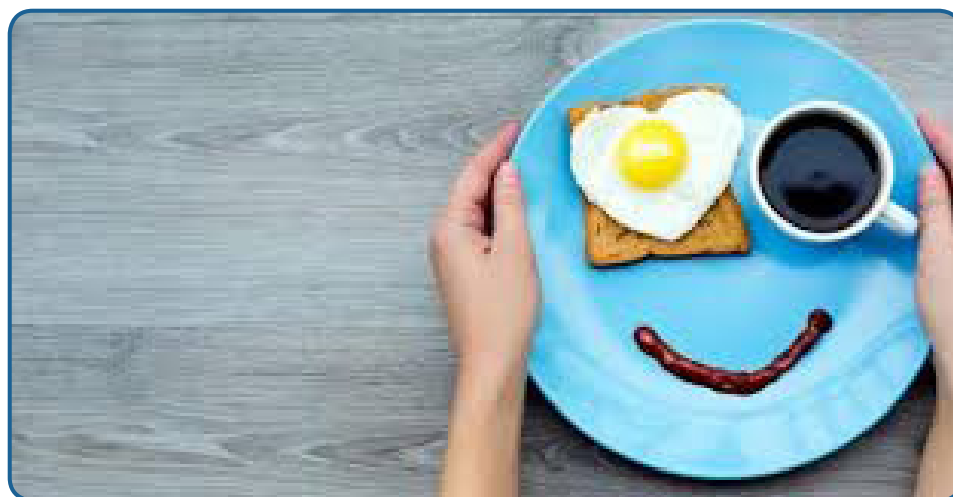


Fuente de imagen: https://www.google.com/search?q=eleccion+de+alimentos&tbm=isch&ved=2ahUKEwjXxej29noAhXC5awKHVDAB3MQ2-cCegQIABAA&oeq=eleccion+de+alimentos&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAAQZzoCAA6BAgAEBhQrs4BWPgCAmC6igJoAHAAeASAAbACiAHdQJIBCTEzLjQ4LjUuMzGgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEA&scient=img&ei=_zmOXpfMKsKtsQXQgJ-YBw&bih=655&biw=1366&hl=es

En relación con las emociones Peña-Fernandez y Reidl-Martínez en 2015 coinciden con algunas investigaciones en las que se observó que las emociones ejercen influencia sobre la conducta alimentaria provocado que las personas se sobrealimenten como una respuesta frente a las emociones desagradables y establecen a su vez, evidencia de que las emociones experimentadas durante la alimentación en una muestra no clínica son, en su mayoría agradables, independientemente del alimento, por lo que se sugiere que debido a que las personas pueden no percibir los cambios en la conducta alimentaria propia y por lo tanto los emocionales relacionados con esta es necesario que se trabaje en forma multidisciplinaria para lograr una enseñanza en el paciente sobre la identificación y regulación de las emociones para evitar las confusiones entre las señales fisiológicas de hambre/saciedad con las experiencias de los estados emocionales.

REFERENCIAS

- Chinchilla, A. (2005). *Obesidad y Psiquiatría*. España: Masson.
- Experticia. (2017). La alimentación: factores determinantes en su elección. *Revista de Divulgación Científica*, 8. Disponible en: <http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-antiores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccion>
- López-Morales, J.L. (2018). Análisis del comportamiento alimentario y sus factores psicológicos en población universitaria no obesa. *Anales de psicología*, 34(1), 1-6. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v34n1/0212-9728-ap-34-01-00001.pdf>
- Loria Kohen, V. (2011). Una visión global de los factores que condicionan la ingesta. Instrumentos de medida. *Nutrición Hospitalaria*, 4(2), 14-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226781001.pdf>
- Peña-Fernández, E. y Reidl-Martínez, L.M. (2015). Las emociones y la conducta alimentaria. *Acta de investigación psicológica*, 5(3), 2182-2193. Disponible en: [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2015/articulos_c/Acta_Inv_Psicol_2015_5\(3\)_2182_2193_Las_Emociones_y_la_Conducta_Alimentaria.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2015/articulos_c/Acta_Inv_Psicol_2015_5(3)_2182_2193_Las_Emociones_y_la_Conducta_Alimentaria.pdf)
- Rojas-Ramírez, A.T. y García-Méndez M. (2017). Construcción de una escala de alimentación emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación y Avaliação Psicológica. RIDEP*, 45(3), 85-95. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2017-10/RIDEP45.3.07.pdf>
- Troncoso-Pantoja, C., Alarcón-Riveros, M. y Amaya-Placencia, A. (2019). Significado emocional de la alimentación en personas mayores. *Rev. Fac. Med.*, 67(1), 51-5. Disponible en: www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v67n1/0120-0011-rfmun-67-01-51.pdf



Fuente de la imagen: https://www.google.com/search?q=alimentos+y+emociones&tbm=isch&ve=d=2ahUKEwjw3KvW3NnoAhUFD60KHbcBFAQ2-cCegQIABAA&oq=alimentos+y+e&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIADICCAyAggAMgIADICCAyAggAMgIADICCAyAggAMgIADoECAAQzofCAAQgwFQt64BWK_tAWDJiwJoAHAAeAOAAaCiAGrJ5IBBjkuMzMUMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEA&scient=img&ei=dTuO XrDOM4WetAW3y5CABQ&bih=655&biw=1366&hl=es