

4. Como, luego existo

¡Te quiero tanto... sírvele otro plato!

“Uno no puede pensar bien, amar bien, dormir bien, si no ha comido bien”.

Virginia Woolf (1882-1941) escritora inglesa.

Sin lugar a dudas en las últimas décadas se ha enfatizado la importancia de cuidar la salud llevando una alimentación adecuada que permita estar en buen estado físico, lo que contribuirá a su vez a tener una mejor calidad de vida. Cuando se abordan temas relacionados con la alimentación existen un sin fin de recomendaciones, de qué comer y cuándo comerlo, si bien la alimentación es un elemento básico para la sobrevivencia del individuo, es también un acto fundamental para satisfacer los requerimientos nutricionales y que sostiene a otras necesidades (Santamaría et al., 2009), es necesario considerar que la alimentación es una conducta en la que se encuentran relacionados no sólo factores bioquímicos y fisiológicos si no también factores psicológicos, socioculturales, económicos, geográficos e incluso religiosos que forman o componen a un grupo social en especial.

Es evidente, entonces que el comer es un acto social, en el que se determina si se come solo, en pareja o en grupo y que tiene que ver con el significado de pertenencia e identificación, de consolidación de las relaciones personales y de negocios, de la expresión de amor y cariño, implicaciones del estatus social, del poder político, entre otras. La comida es acompañante de diversos acontecimientos en la vida del ser humano como: celebraciones en un banquete de bodas, en el trabajo, en las vacaciones, en conmemoraciones, en encuentros, reencuentros y despedidas, para cerrar tratos, hasta en los ritos relacionados con la muerte (Messer, 2009).

Ya que la familia es la principal influencia en el despliegue de diferentes conductas, esto por el aprendizaje, también lo es en el comportamiento relacionado con la alimentación. La familia establece patrones alimenticios de tres formas (Loria, 2011):

- Es abastecedora de los alimentos disponibles y accesibles en el hogar.
- Proporciona la estructura en la que se establece el cuándo y qué se come.
- Es la transmisora de actitudes y preferencias hacia el alimento, preferencias de marca de fábrica.

Campos y Romo (2014), consideran que hay una serie de situaciones que influyen directamente en la realización de una conducta referente con la alimentación, mencionando que las experiencias gratificantes anteriores, aseguran que la conducta continúe, aún cuando esta pueda resultar dañina para el individuo. Lo que tiene relación con lo que ahora se conoce como las súper porciones que también están presentes en la mesa familiar, en donde los platos principales, los postres y las bebidas se sirven en grande o en doble porción (Sánchez, 2008).

Comer en familia se relaciona con una alimentación de mayor calidad nutricional que comer fuera de casa, tanto en niños como en adultos pero también se encuentra relacionado con un mayor tiempo dedicado a las comidas y una mayor cantidad de alimentos consumidos (Campos y Romo, 2014).

Si bien la familia es un primer factor para seguir con este tipo de conductas también esta relacionado el estado emocional del sujeto, Loria (2011) hace referencia a que el consumo de un alimento puede estar condicionado la respuesta fisiológica de la emoción a la simple presencia o ingesta de ese alimento. Frente a la sensación de hambre, la sola ingesta de una comida puede alterar el humor y las emociones reduciendo el nivel de activación y la irritabilidad, al tiempo que incrementa la calma y el afecto positivo, es decir, la alimentación puede regular las emociones al mismo tiempo que las emociones pueden regular la alimentación.

Pero también la percepción tiene influencia no sólo en la elección de los alimentos sino también en la cantidad. Garín (1999, citado en Solís, 2014) define la percepción como el conocimiento de una realidad es más o menos estructurada e integra datos provenientes de diversas vías sensoriales y no de una sola, una convergencia integral a diferencia de la sinestesia. De acuerdo con esta definición la percepción es la respuesta que cada sujeto forma al recibir estímulos internos y/o externos. En particular, en el tema de la alimentación, los estímulos internos son el conocimiento que se tiene sobre la comida que se va a consumir, si se considera como preferidos o desagradable y los estímulos externos son todos lo que se percibe por los sentidos y la sensación que se puede producir por el aspecto, los colores, los olores, el sabor y la cantidad del alimento.

Y también la industria a favorecido al consumo de porciones más grandes, ya que suelen utilizar como objeto de mercadeo las promociones de productos con mayor cantidad pueden llevar a una mayor compra de alimentos y por ende a un aumento en el consumo (Solís, 2014).

Se podría considerar que la regla de oro de la alimentación saludable es que la dieta tiene que ser suficiente y variada, con el objetivo de cubrir las necesidades energéticas diarias y permitir el crecimiento y mantenimiento adecuados de cuerpo es imprescindible considerar que existen otros factores que condicionan la alimentación y que transforman este acto en un comportamiento complejo en cuyo estudio tienen cabida diferentes disciplinas (Loria, 2011), y el estudio de los diferentes factores involucrados permite la mejor comprensión del comportamiento

del individuo, y a su vez elaborar o rediseñar tratamientos e implementación de estrategias que ayuden a mantener y mejorar la salud de la población.

REFERENCIAS

- Campos-Uscanga, Y. & Romo-González, T. (2014). La complejidad del cambio de hábitos alimentarios. *Revista Psicología Científica*, 16, 1-9. Disponible en <https://www.researchgate.net/publication/267098354>.
- 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 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309226781001>.
- Messer, E. (2009). Globalización y dieta: significados, cultura y consecuencias en la nutrición. *Antropología y Nutrición, Universidad Autónoma Metropolitana*, 5, 27-74. Disponible en <http://www.ciesas.edu.mx/Publicaciones/Clasicos/Index.html>.
- Sánchez Plascencia, A. (2008). Al comer, la porción sí importa. *Revista el Consumidor*, 56-63.
- Santamaría Suárez, S., Escobar Torres, J.G., Rodríguez Contreras, V., Tolentino Ruiz, A., Barranco Bravo, J.A., Hurtado Arriaga, G. & Jiménez López, L.M. (2009). Aspectos psicológicos del hombre y su alimento: transitando de la naturaleza a la biotecnología en pro de la calidad de vida. *Revista Científica Electrónica de Psicología, ICSa-UAEH*, 8, 40-54.
- Solís Ruiz, D. (2014). Factores que afectan a los tamaños de porciones de alimentos. Tesis de licenciatura en Nutrición y Dietética. Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Ciencias, Carrera de Nutrición y Dietética, Bogotá.

LIC. MARICRUZ MORALES SALINAS
UNAM ENP 3 "Justo Sierra"

