



El valor emocional de la conducta alimentaria

The emotional value of eating behavior

Raquel del Socorro Guillén Riebeling
UNAM FES Zaragoza
rasoguing@hotmail.com

<http://dx.doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.42.83261>

Resumen

Para el individuo como para los grupos sociales, las emociones otorgan a los alimentos la orientación sobre su elección indistintamente de las propiedades nutricionales, divisiones y demás categorías, en base al modelo de aprendizaje social obtenido de la familia y de los otros grupos sociales a lo largo del desarrollo. También la cultura orienta la aceptación o el rechazo de los alimentos de acuerdo al valor que se les atribuye. La conjunción de estos enfoques disciplinarios destaca la importancia que tiene la educación alimentaria en la infancia del individuo, las emociones y los valores involucrados. El presente estudio fue revisar la conducta alimentaria a partir del acto de comer, los valores y las emociones que distinguen las preferencias de alimentos. Factores que influyen la condición de salud del grupo social y de los individuos, así como en las predilecciones de consumo.

Palabras clave: conducta alimentaria, valores, emociones, preferencias, aprendizaje social.

Abstract

For the individual as well as for social groups, emotions give food the orientation on its choice regardless of nutritional properties, divisions and other categories, based on the social learning model obtained from the family and other social groups throughout. development length. Culture also guides the acceptance or rejection of food according to the value attributed to it. The conjunction of these disciplinary approaches highlights the importance of food education in the childhood of the individual, the emotions and the values involved. The present study was to review eating behavior from the act of eating, values and emotions that distinguish food preferences. Factors influencing the health condition of the social group and individuals, as well as consumption predilections.

Keywords: eating behavior, values, emotions, preferences, social learning.

Recibido el 26 de noviembre de 2020 .
Aceptado el 12 de junio de 2021.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](#).

... la emoción te pone en contacto
con las fuentes naturales de la existencia.
Walter Riso, *Objetivo Bienestar*, 2020

Antecedentes

La circunstancia que permite a los seres vivos y en particular al ser humano vivir es el comer que esencialmente es consumir nutrientes indispensables al organismo para llevar a cabo las funciones esenciales de intercambio celular, metabolismo y homeostasis, entre otras. La obtención de los alimentos es característica de todos los seres vivos en su función de cazadores o recolectores. El ser humano ha diversificado las opciones alimenticias gracias al control de la producción de alimentos a lo largo de su historia que derivó en diversos aprendizajes, diferenciando las consecuencias de su consumo y modulando su experiencia frente a ellos en dos contextos: El biológico por su capacidad para reducir el hambre, en la mejora en el funcionamiento del organismo en general y la resistencia para la realización de actividades. Y el cultural a través de representaciones generadas de estructuras significativas o simbólicas, construidas por el grupo social que el individuo pone en acción. De aquí que un mismo alimento puede ser representado de diversas maneras por los diversos grupos sociales o por diversos individuos de acuerdo con su edad, género, región o condición social, dándole cualidades distintivas y valencia: rico-agradable, viscoso -desagradable, espumoso-mágico o rojo-poderoso (Harris, 1993). En estas vertientes, las personas orientan su relación con los alimentos en la neutralidad, la aceptación o el rechazo. y dan representación emocional. De manera que en función de las vertientes, los alimentos se ordenan, de acuerdo con Passim & Bennett (1943) como:

- a) Alimento central a básico, es el imprescindible para el consumo de las personas, no causa hastío;
- b) Alimentos secundarios, de uso amplio y variado
- c) Alimentos periféricos, de consumo esporádico y por algunos individuos del grupo social. (Bouges,

Conducta alimentaria

En el acto de comer se encuentran varios elementos que en opinión de Guidonet (2007) se encuentran integrados

en un espacio¹ compartido donde intervienen factores biológicos, psicológicos, culturales, sociales e históricos. Estos factores se pueden abordar desde sus componentes teórico-prácticos o disciplinares. Para Bouges (1988) los factores que se han detectado como determinantes de los hábitos [en general] son numerosos y pertenecen tanto a la fisiología y psicología del individuo como a su entorno familiar, social y físico.

En la conducta, también se encuentran relacionados los hábitos alimentarios, considerados como “una manera de ser y de vivir” (Bouges, 1988). De esta manera la conducta alimentaria es influenciada por los hábitos y las costumbres más que por un razonamiento lógico. Una conducta puede convertirse en hábito cuando se repite de manera tan frecuente que permanece en el individuo. Para que esto suceda se requiere que sea placentera, que esté acorde con las normas socioculturales establecidas por un grupo, y que sea coherente con el estilo de vida del individuo o del grupo.

Parra Miranda en 2016 elabora un análisis de las estructuras lingüísticas para la configuración del verbo *comer* del español, se basa en los trabajos sobre la estructura argumental (EA), que propone la Functional Grammar (FG)- o lingüística funcional o funcionalismo-. *En términos lingüísticos y generales se podría señalar que la EA se refiere a la configuración que vincula la estructura conceptual de un individuo, cognitivamente hablando, con todo el sistema de lengua para poder expresarla* (página 13).

Muestra que del dominio semántico y sintáctico a que pertenece *comer* se encuentra en el dominio de ingestión, cuyos argumentos son el ingestor y la ingesta; a este dominio también pertenece una serie de elementos léxicos que coinciden con la paráfrasis que he expuesto, estos son ingerir, engullir, devorar, embuchar, beber, fumar, tomar o beber, tragar, sorber, entre otros, todos estos integran una clase léxica. En sus conclusiones señala:

Este objeto interiorizado del predicado comer en su uso intransitivo pertenece a una serie de entidades clasificadas como lo ingerible, es decir, entendemos que el objeto no especificado está restringido a una serie de cosas que corresponden a un marco semántico amplio de los alimentos

1 La autora le denomina *hecho alimentario* (página 13)

dados a partir de una idea sociocultural y geográfica de una comunidad lingüística determinada... El hecho de que este verbo [comer] sea un predicado cognitivamente básico, porque de esta acción depende -en mucha medida- la supervivencia humana, explica que en el corpus haya sobre todo entidades humanas que realicen esta acción y también motiva que este predicado haya interiorizado su objeto, pues se espera que los seres vivos nos alimentemos de entidades que permitan preservar la vida. (Página 124) Para la autora, destacar los elementos semánticos y sintéticos del verbo “comer” permite identificar su estructura y las acciones derivadas por la comunicación de los seres humanos.

Desde el plano psicológico, Kooijmans (2014) revisa desde la teoría de las representaciones sociales el acto de Comer. Para esta autora, los estudios psicológicos sociales de la alimentación, al tomar como punto de partida el discurso científico acerca del “comer bien” y proyectarlo al consumidor común, tienden a enfocarse en la función cognoscitiva de la representación: Se asume que las representaciones comunes de la alimentación tienen la función principal de describir las características reales y nutritivas de los alimentos. Aspectos que orientan los procesos cognitivos y conductuales a la dieta saludable y que distan mucho del solo acto de comer para sobrevivir. Mientras que la Teoría de la acción razonada² (Conner &

Armitage 2007) se caracterizan por la acción individual donde los predictores de la conducta: la percepción individual de la presión social y la percepción individual del control de comportamiento. En este sentido, la conducta es la síntesis de tres niveles: creencias sociales e individuales, actitudes integrales e intención (Figura A)

La secuencia de interacción creencias y preferencias, da lugar a los aprendizajes selectivos del comer y sus alimentos (Rozin , 1996), lo que da lugar a la instauración de los hábitos, la modulación del proceso hambre-saciedad y la percepción de la satisfacción subjetiva.

Conducta y emociones

El estudio de las emociones relacionadas con la alimentación y/o conducta alimentaria ha sido amplio. Desde mediados del siglo XX, estudios sobre emociones y trastornos alimentarios dieron curso a las condiciones de salud mental y sus tipos (Bruch. En National Research Council. 1943) en proyecto sobre observaciones sistemáticas de alteraciones en el comportamiento de los pacientes.

Las emociones como procesos subjetivos son referentes de la simbolización y la significación (Collins, 1996). Involucrados en los hábitos, Bourges (1988) refiere en la instauración de los hábitos:

Una conducta se vuelve hábito cuando se repite con tanta frecuencia que acaba por conservarse, las fuerzas que

2 Los autores le denominan *Planned Behaviour* traducción literal “conducta planeada” que aquí se realizó como acción razonada

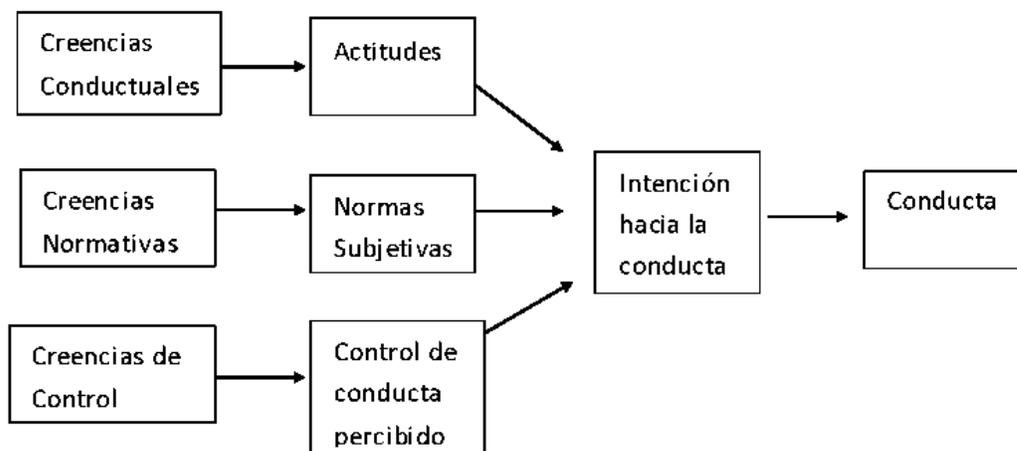


Figura A: Teoría de la acción razonada. Fuente: Conner, M. & Armitage, C.J. (2007). The Social Psychology of Food. *Journal of Biosocial Science*, 39(5), 797 - 798. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0021932007002155>

la conservan deben ser, por tanto, cotidianas, estables y poderosas. La palabra hábito sugiere cierto automatismo que sin duda existe, pero también hay elementos conscientes en los hábitos. Una conducta se repite cuando es satisfactoria en algún aspecto: a los sentidos, a las emociones, a los valores y principios, a la autoestima, al deseo de comodidad, a las creencias religiosas o de otro tipo, a las relaciones con los miembros del grupo familiar, comunal o nacional y a las relaciones con el entorno físico y económico.. el hábito debe ser coherente con el resto de la vida diaria y se conserva por ser agradable, cómodo o útil, ya sean estos atributos reales o aparentes y ya sea que se perciban conscientemente o no. En general, en la conducta que se repite no se percibe perjuicio inmediato, aun cuando éste exista.

Si el hábito resulta de la repetición de una conducta, una vez instaurado es parte central de la conducta misma y determina en gran medida la conducta subsecuente. Este triple papel de efecto, parte y causa, complica enormemente el análisis de los hábitos (páginas 768-769)

Barcia Briones et al (2019), estudian el efecto de la alimentación emocional en jóvenes universitarios, a través de una encuesta. Sus resultados señalan que la alimentación emocional se da por varios factores: sexo del individuo, existencia de diversos comensales emocionales y los tipos de alimentos que consumen. También obtuvieron emociones negativas en hombres (22 por ciento) y en mujeres (26 por ciento). Siendo estas emociones negativas con más influencia “a la hora de comer” que las emociones positivas.

El comer como una acción integral que unifica los valores y las prácticas sociales del individuo. Entorno social y ambiental se condensan también en el carácter social de la comida que da sentido a la convivencia comunicativa y su consecuente satisfacción de las necesidades emocionales. Así, el consumo es acompañado de las emociones,

gestos, sabores, colores, temperaturas y experiencias que gratifican (o no) las interacciones humanas y el desarrollo de cada individuo

Referencias

- Barcia Briones, M.F., Pico Macías L.A., Reyna Murillo, J.L. y Vélez Muñoz, D.Z. (2019): Las emociones y su impacto en la alimentación. Revista Caribeña de Ciencias Sociales, <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html//hdl.handle.net/20.500.11763/caribe1907emociones-alimentacion>
- Bourges, H. (1988). Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios deseables e indeseables. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, XXXVIII, 766-779. <https://www.alanrevista.org/ediciones/1988/3/art-19/>.
- Collins, R. (1996). *Cuatro tradiciones sociológicas*. UAM-I.
- Conner, M. & Armitage, C.J. (2007). The Social Psychology of Food. Journal of Biosocial Science, 39(5), 797 - 798. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0021932007002155>
- Harris, M. (1993). Bueno para comer. Alianza Editorial.
- Kooijmans, A. (2014). Comer: ¿cuestión de ciencia o de sentido común? El conocimiento alimentario local desde la teoría de las representaciones sociales. UNAM Tesis Doctorado. <https://www.dgb.unam.mx/index.php/catalogos/tesiunam>
- National Research Council. 1943. *The Problem of Changing Food Habits: Report of the Committee on Food Habits 1941-1943*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/9566>.
- Parra Miranda, P. (2016). Caracterización semántico-sintáctica del verbo comer. Tesis Licenciatura en Lengua y Literaturas Hispánicas. Facultad de Filosofía y Letras, Colegio de Letras Hispánicas. UNAM. <https://www.dgb.unam.mx/index.php/catalogos/tesiunam>

