



# Los factores culturales relacionados con el sobrepeso y la obesidad

## Cultural factors associated with overweight and obesity

Lizzet Miranda Hernández

Prestadora de Servicio Social Programa Universitario  
Obesidad, Sobrepeso, Salud, Emociones:  
Atención cognitivo conductual (O.S.S.E.A.).  
lizzet\_mh058@entsadistancia.unam.mx

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2024.14.53.89451>

### Resumen

El valor que le da el ser humano a la comida es un elemento que le caracteriza, el conjunto de costumbres y tradiciones que históricamente se han ido construyendo socialmente, son el marco que sujeta a las personas a comportamientos y hábitos con relación a ésta: desde el cómo se concibe el platillo a elegir, la elección del mismo, el acopio de los ingredientes y utensilios necesarios, el cómo se prepara, cómo se sirve y cómo se come. De forma generacional, se va transmitiendo el conocimiento alimentario, convirtiéndose en un componente que forma parte de la vida de las personas y, por ende, un elemento cultural propio de una comunidad, región o un país. Es en la alimentación donde la naturaleza y cultura se unen, pues aunque comer es una necesidad vital, el qué, cuándo y con quién comer son aspectos que forman parte de un sistema lleno de significados (Pérez Gil, 2009), que han dotado a los platillos y prácticas culinarias de valor e historia, y que además mantienen la cohesión, el sentido de pertenencia e identidad de quienes le atribuyen ese significado simbólico, pues también se le asocia con celebraciones, rituales religiosos o eventos importantes, resultando ser una manera de expresar emociones. Por lo que en este trabajo se pretende hacer una revisión sobre cómo el acto de comer tiene gran influencia en la salud, cuando este no es saludable y equilibrado, ocasionando una serie de enfermedades, entre ellas, la obesidad y el sobrepeso.

**Palabras clave:** alimentación, ambiente, comunidad, hábitos, salud.

### Abstract

The value that human beings give to food is an element that characterizes them, the set of customs and traditions that historically have been built socially, are the framework that subjects people to behaviors and habits in relation to it: from how the dish to choose is conceived, the choice of the same, the collection of ingredients and utensils needed, how it is prepared, how it is served and how it is eaten. Food knowledge is transmitted from generation to generation, becoming a component that is part of people's lives and, therefore, a cultural element of a community, region or country. It is in food where nature and culture come together, because although eating is a vital need, what, when and with whom to eat are aspects that are part of a system full of meanings (Pérez Gil, 2009), which have endowed dishes and culinary practices with value and history, and also maintain cohesion, sense of belonging and identity of those who attribute this symbolic meaning, because it is also associated with celebrations, religious rituals or important events, turning out to be a way of expressing emotions. Therefore, this paper aims to review how the act of eating has a great influence on health, when it is not healthy and balanced, causing a series of diseases, among them, obesity and overweight.

**Keywords:** food, environment, community, habits, health.

Recibido el 20 de febrero de 2024.

Aceptado el 30 de julio de 2024.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

## Introducción

Campos y colaboradores en 2022, mencionan que la prevalencia de sobrepeso en personas adultas fue de 38.3% (41.2% en hombres y 35.8% en mujeres), y de obesidad de 36.9% (41.0% en mujeres y 32.3% en hombres), además, quienes tienen sobrepeso y obesidad, se encuentran mayormente asociados a padecimientos como la hipertensión.

Asociaciones civiles, como el Poder del Consumidor, aseveran que a nivel internacional México ocupa el 5to lugar de obesidad, el cual es un factor de riesgo de las principales muertes del país como enfermedades del corazón y la diabetes mellitus (INEGI, 2023). Estos datos reflejan la urgente necesidad de abordar el sobrepeso y obesidad de forma integral, pues su estudio no únicamente se reduce a ser analizado en el sector o área de la salud, sino también bajo una mirada que involucre una revisión de factores como los económicos, sociales y culturales. El abordar la comida y la alimentación desde el ámbito cultural resulta esencial para comprender los hábitos alimenticios, para respetar la identidad cultural, promover normas y valores positivos relacionados con el cuerpo y la comida, informar sobre un acceso a alimentos saludables y diseñar intervenciones para combatir la obesidad y sobrepeso en una población diversa.

## La alimentación es también una cuestión cultural

La cultura alimentaria en México ha tenido múltiples cambios a lo largo de la historia. Según Román, Ojeda y Panduro en 2013, la dividen en 4 etapas: prehispánica, colonial, independiente y moderna; caracterizadas por el consumo y preparación de alimentos distintos. Sin embargo, a pesar de las modificaciones o perpetuaciones, la gastronomía mexicana fue forjando una identidad propia.

En México, como menciona Hurtado (2020), el alimento no sólo tiene la función de satisfacer necesidades biológicas, sino que tiene un alto contenido religioso (debido a las prácticas ancestrales) por el que es necesario pedir permiso a los dioses para su producción, almacenamiento y consumo. Cabe mencionar, también, que para todas las culturas indígenas mesoamericanas que habitan en México y Centro América, el maíz es el articulador y forjador de la

identidad cultural, es el que enlaza no sólo las celebraciones religiosas durante todo el año, sino que es la pieza central para la construcción de la identidad étnica dentro de la cultura mesoamericana del maíz.

Es por ello que se puede argumentar que la alimentación es un proceso que interactúa con las características culturales de cada lugar, y de ésta misma manera incide en la propensión de enfermedades a desarrollar. Los hábitos culturales juegan un papel fundamental en la alimentación de las personas, pues se refieren a las pautas y prácticas alimentarias que se transmiten de generación en generación y que están arraigadas en la cultura de una comunidad o grupo social. En este sentido, abordar la alimentación desde una perspectiva sociocultural significa adentrarnos en las costumbres, comportamientos, prácticas, representaciones y significados alimentarios de los hombres y de las mujeres sin olvidar que varían de una sociedad a otra (Pérez Gil, 2009).

## Relación tripartita: alimentación, cultura y obesidad

La producción local o regional, las festividades o rituales ya sean religiosos o sociales, están directamente relacionadas con la alimentación de los distintos lugares del país; por lo que es necesario considerar a la cultura nutricional como base fundamental para modificar hábitos y preferencias de una población (Hurtado, 2020), sin embargo es necesario considerar que a lo largo del tiempo, se pueden adoptar costumbres distintas a las establecidas por diferentes causas, como políticas económicas, influencia de los medios de comunicación, estrategias de venta, poder adquisitivo diverso, moda, entre otras, lo que hace que se dejen a un lado tradiciones o la variedad de productos locales. En los países en desarrollo, la obesidad se consideraba prevalente de las clases altas, en la década de los ochentas, (Sobal y Stunkard, 1989). Una década después, la población mayoritariamente con sobrepeso y obesidad es la pobre y con desnutrición (Peña y Bacalao, 2000). En cuanto a la percepción de la imagen corporal obesa femenina es la preferida por los hombres aunque los medios de comunicación elijan modelos anoréxicos (Garner et al., 1980; Wiseman et al., 1992).

En las últimas décadas, la cultura alimentaria nacional asumió tendencias al cambio, orientadas a homogeneizar

los patrones de consumo mediante la incorporación paulatina de nuevos alimentos en la dieta de la población. En el año 1994, con la firma del Tratado de Libre Comercio de América del Norte (TLCAN), se creó en el país un ambiente alimentario “obesogénico” con altos índices de calorías y productos cárnicos (Clark et al., 2012, en Gómez y Velázquez, 2019). Tras los diferentes sucesos económicos y políticos que han marcado al país, el cambio de la cultura alimentaria ha generado problemas de salud en la población, que se han convertido en hábitos adversos a la salud que influyen en el aumento de enfermedades, entre ellos el sobrepeso y obesidad, en condiciones económicas del país más pobre, con menos ingresos y comida chatarra y bebidas industrializadas. Aunque en México la base de la alimentación se haya caracterizado por el maíz, cuyo elemento es heredado desde nuestro pasado prehispánico y al cual se le ha venerado, ha sido desplazado por otros productos industrializados que contienen azúcares, saborizantes artificiales y demás químicos dañinos.

La alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano y los comportamientos alimentarios forman la base de la cultura alimentaria, es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura (Pérez Gil, 2009); bajo esta razón, se cita el capital social, como una fuente para comprender cómo la cultura alimentaria está influida por las relaciones sociales, pues se trata de los lazos y la confianza mutua que facilitan la cooperación y la colaboración para alcanzar objetivos comunes entre las personas, comenzando por la familia, comunidad y sociedad en general.

## Marco contextual

La relación entre capital social, alimentación, obesidad y sobrepeso puede ser compleja y multifacética, identificándose diversas variables:

- ▶ **Acceso a información y recursos:** puede influir en el acceso a información y recursos relacionados con la alimentación. Las redes sociales sólidas y la colaboración comunitaria pueden facilitar el intercambio de conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables, técnicas de cocina nutritivas

y acceso a alimentos frescos y de fácil acceso. Por otro lado, en comunidades con un capital social bajo, puede haber menos acceso a información nutricional adecuada y escasez de opciones saludables.

- ▶ **Apoyo social:** un alto nivel de capital social puede proporcionar un mayor apoyo social, lo que puede ser beneficioso para adoptar estilos de vida saludables, como una dieta equilibrada y actividad física regular.
- ▶ **Influencia cultural y normas sociales:** las normas culturales y sociales sobre la alimentación en una comunidad pueden estar influenciadas por el capital social. Por ejemplo, si una comunidad valora la comida tradicional y saludable y fomenta compartir comidas en grupo, es más probable que los hábitos alimentarios sean saludables. Por el contrario, en comunidades donde predominan normas poco saludables o la falta de apoyo social para una alimentación equilibrada, el riesgo de sobrepeso y obesidad puede ser mayor.
- ▶ **Acceso a opciones alimentarias saludables:** la colaboración entre miembros de la comunidad y el apoyo a iniciativas locales pueden promover la apertura de mercados, tiendas de alimentos naturales o proyectos como huertos urbanos, lo que puede aumentar la disponibilidad de alimentos frescos y nutritivos y reducir la dependencia de opciones no saludables y procesadas.
- ▶ **Desigualdades sociales y económicas:** la presencia o ausencia de capital social puede influir en las desigualdades sociales y económicas, lo que a su vez puede afectar el acceso a alimentos saludables. Las comunidades con un bajo capital social pueden estar más expuestas a la inseguridad alimentaria y la falta de acceso a alimentos nutritivos debido a barreras económicas o sociales.

La presencia de redes sociales, es decir de un capital social sólido, puede tener una influencia significativa en la alimentación y el riesgo de sobrepeso y obesidad en una comunidad, pues puede promover hábitos alimentarios saludables, facilitar el acceso a opciones nutritivas y apoyar la prevención de problemas de salud; por el contrario, un bajo capital social puede estar asociado con patrones de alimentación menos saludables y mayores riesgos de problemas relacionados con la nutrición.

Sin embargo, hay que tener presente que a la nutrición como proceso interactúa con la cultura de cada región,

siendo esta la que define en muchas ocasiones el desarrollo de enfermedades como la obesidad y las enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles (Hurtado, 2020); por esta razón, la alimentación está fuertemente influenciada por factores culturales, en donde juegan un papel significativo en la forma en que las personas se alimentan.

Algunos de los aspectos relacionados con la cultura para ser un factor incidente en la alimentación son:

- ▶ **Preferencias y gustos alimentarios:** los patrones de alimentación y las preferencias de sabores se transmiten de generación en generación y se ven moldeados por la disponibilidad de recursos naturales, las tradiciones culinarias, las creencias culturales y las interacciones sociales.
- ▶ **Elección de alimentos y dieta:** la cultura también determina los tipos de alimentos que son aceptados y consumidos por una comunidad o grupo social. Por ejemplo, ciertos alimentos pueden considerarse sagrados, tabúes o inapropiados según las creencias culturales, religiosas o éticas.
- ▶ **Rituales y festividades:** influye en las ocasiones y los rituales en torno a la alimentación: celebraciones, festivales y ritos suelen estar asociados a comidas específicas, y estas prácticas refuerzan la identidad cultural y fortalecen los lazos sociales.
- ▶ **Hábitos y horarios de alimentación:** La cultura también afecta los hábitos de alimentación, incluidos los horarios de las comidas y la frecuencia de los refrigerios.
- ▶ **Etiquetas alimentarias:** las etiquetas culturales y las asociaciones simbólicas pueden influir en cómo las personas perciben ciertos alimentos. Algunos alimentos pueden ser considerados “saludables”, “nutritivos” o “tradicionales” en una cultura, mientras que en otra pueden ser vistos de manera diferente.
- ▶ **Rol social y género:** la cultura también juega un papel en los roles sociales asociados con la alimentación. En algunas culturas, la preparación de alimentos puede ser una responsabilidad específica de ciertos géneros o grupos sociales.
- ▶ **Acceso a alimentos:** puede afectar el acceso a ciertos alimentos o determinar qué alimentos son más valorados en una sociedad, influyendo en la disponibilidad y elección de alimentos en una dieta.
- ▶ **Impacto en la salud:** los patrones culturales de alimentación pueden tener implicaciones para la salud.

Algunas culturas tienen dietas tradicionales que han sido asociadas con beneficios para la salud, mientras que en otras pueden existir patrones dietéticos menos saludables.

- ▶ **Comer en comunidad:** En muchas culturas, la comida es vista como una actividad social importante, por lo que comer en compañía de familiares, amigos o miembros de la comunidad puede ser una práctica común.

La influencia de la cultura en la alimentación y en la creación de hábitos pueden tener un impacto significativo en la elección de alimentos, las preferencias alimentarias y los patrones dietéticos de las personas. También pueden influir en la percepción y el significado que se atribuye a la comida en el contexto de una cultura específica, por lo que es necesario reconocer y respetar los factores y hábitos para abordar cuestiones relacionadas con la alimentación y la nutrición, ya que las soluciones efectivas deben ser sensibles y adaptadas a las distintas realidades culturales de las personas.

Profundizar en los determinantes socioculturales de estos padecimientos (obesidad y sobre peso) es todavía una materia pendiente para investigar, ya que el simple hecho de hablar de los diferentes factores del sobrepeso y la obesidad y advertir a la población de la necesidad de mantener una dieta “prudente” y “equilibrada” con la abundancia propia de las zonas urbanas del país y hacer más ejercicio, no va a desaparecer dichos problemas. Resulta importante averiguar por qué motivos las personas comen lo que comen. Las exigencias cotidianas de los individuos no permiten una “forma de vida” más equilibrada y más conveniente para su salud, poniendo de manifiesto que para cambiar de dieta es necesario, en muchos casos, cambiar de vida, lo cual no solo no resulta fácil sino imposible (Contreras y García, 2002, en Pérez Gil, 2009).

Por otra parte, Douglas (1966), sostiene que las restricciones y normas alimentarias no son simplemente cuestiones prácticas o de salud, sino que también tienen un profundo significado simbólico y social, algunos de ellos son:

- ▶ **Categorización de alimentos:** las diferentes culturas clasifican y categorizan los alimentos en términos de pureza y peligro; unos alimentos pueden considerarse puros y seguros para el consumo, mientras que otros pueden considerarse contaminados o peligrosos

debido a su naturaleza, origen o asociaciones culturales.

- ▶ **Tabúes alimentarios:** ciertos alimentos pueden estar sujetos a tabúes, es decir, prohibiciones culturales específicas. Estos tabúes se basan en la creencia de que ciertos alimentos están asociados con la impureza o el peligro, ya sea debido a su naturaleza biológica, su origen o su relación con ciertos eventos o categorías.
- ▶ **Rituales alimentarios:** los rituales pueden tener como objetivo separar y purificar los alimentos antes de ser consumidos, o pueden tener un papel importante en la transmisión de valores culturales y creencias sobre los alimentos.
- ▶ **Metáforas culturales:** las restricciones alimentarias pueden ser una forma de expresar y reforzar las jerarquías sociales y las divisiones culturales.

## Conclusiones

En cuanto a los hábitos alimenticios, se destaca un esfuerzo consciente por parte de los participantes para fomentar la variedad y moderación en la elección de alimentos, evidenciando una conciencia de la importancia de una dieta equilibrada. La flexibilidad en los patrones de consumo, adaptándose a diferentes situaciones y circunstancias, subraya la diversidad de estilos de vida y preferencias individuales.

A pesar de la inclinación hacia opciones más saludables, se observa espacio para alimentos calóricos ocasionales, indicando un enfoque equilibrado en las elecciones alimenticias. El papel crucial del entorno, la disponibilidad de opciones y la influencia cultural destaca la complejidad de las decisiones alimenticias, con factores como la proximidad de negocios de comida y las tradiciones locales influyendo significativamente. Las festividades y celebraciones emergen como momentos en los cuales las elecciones alimenticias se ven afectadas, con una mayor abundancia y variedad de alimentos. La influencia social y familiar durante estos eventos también se revela como un factor determinante en las elecciones alimenticias de los participantes.

En general, la conciencia general sobre la importancia de mantener hábitos saludables, la preferencia por métodos de cocción más saludables y la consideración de restricciones dietéticas por motivos de salud reflejan una actitud positiva hacia la salud y el bienestar. En conjunto,

estos hallazgos proporcionan una visión completa y matizada de la composición demográfica y los hábitos alimenticios de la muestra, destacando la complejidad y diversidad de las elecciones alimenticias en el grupo estudiado. Los cambios en la producción y distribución de alimentos, alineados con la transición hacia métodos más industrializados, sugieren la influencia de la urbanización y globalización, factor que puede estar vinculado a la migración hacia áreas metropolitanas y la adopción de alimentos procesados.

En última instancia, la conexión entre el capital social y la alimentación ofrece un enfoque integral para comprender la complejidad de los factores socioculturales que influyen en la elección de alimentos. Esta comprensión más profunda puede proporcionar bases sólidas para el desarrollo de estrategias efectivas destinadas a abordar problemas de salud pública, como la obesidad y el sobrepeso, reconociendo la necesidad de considerar tanto las dimensiones culturales como las estructurales en la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Desde la perspectiva del trabajo social, la conexión entre los hallazgos sobre hábitos alimentarios, capital social y teorías socioculturales destaca la importancia de abordar la alimentación como un fenómeno intrínsecamente ligado a la estructura social y cultural. El trabajo social se sitúa como una disciplina crucial para comprender, intervenir y promover el cambio en los patrones alimentarios, considerando las dimensiones individuales y colectivas. En síntesis, el trabajo social emerge como un actor esencial en la promoción de hábitos alimentarios saludables, reconociendo la complejidad de los factores socioculturales. A través de enfoques holísticos, centrados en la comunidad y culturalmente competentes, el trabajo social puede desempeñar un papel crucial en la mejora de la salud y el bienestar de las poblaciones, integrando la comprensión profunda de las dinámicas alimentarias y socioculturales reveladas en la investigación.

## Referencias

- Campos, I., Galván, O., Hernández, L., et al. (2022). *Prevalencia de la obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022*. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14809/12424>

- Douglas, M. (1966). *Pureza y peligro*. Editoriales Siglo XXI.
- Garner, D.M., Garfinkel, P.E., Schwartz, D., & Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychol Rep*, 47(2), 483-491. doi: 10.2466/pr0.1980.47.2.483.
- Hurtado, M. (2020). *Cultura alimentaria en la sociedad mexicana*. <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/cultura-alimentaria-en-la-sociedad-mexicana/>
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI). (2023). Estadísticas de defunciones registradas de enero a junio de 2022 (preliminar). <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/DR/DR-Ene-jun2022.pdf>
- Peña, M., & Bacallao, J. (2000). La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública. OMS, Publicación científica No. 576. [https://www3.paho.org/ecu/dmdocuments/obesidadpobreza\\_sp.pdf](https://www3.paho.org/ecu/dmdocuments/obesidadpobreza_sp.pdf)
- Pérez-Gil, S. (2009). *Cultura alimentaria y obesidad*. [https://www.anmm.org.mx/GMM/2009/n5/32\\_vol\\_145\\_n5.pdf](https://www.anmm.org.mx/GMM/2009/n5/32_vol_145_n5.pdf)
- Román, S., Ojeda-Granados, C. y Panduro, A. (2013). Genética y evolución de la alimentación de la población en México. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 21(1), 42-51. <https://www.medigraphic.com/pdfs/endocer-2013/er131f.pdf>
- Sobal, J., & Stunkard, A.J. (1989). Socioeconomic status and obesity: a review of the literature. *Psychol Bull*, 105(2), 260-75. doi: 10.1037/0033-2909.105.2.260.
- Gómez-Delgado, Y., & Velázquez-Rodríguez, E.B. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria (rdu)*, 20(1), 1-11. doi: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>.
- Wiseman, C.V., Gray, J.J., Mosimann, J.E., & Ahrens, A.H. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*, 11(1), 85-89. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199201\)11:1<85::AID-EAT2260110112>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199201)11:1<85::AID-EAT2260110112>3.0.CO;2-T)



Ricos Tacos de Mixiote "Estilo Hidalgo" 2023 archivo personal RSGR