



# Influencias culturales y sociales en los hábitos alimentarios

## Cultural and social influences on eating habits

**Adriana Guadalupe Miguel Celis**

Programa Universitario de Servicio Social: Obesidad, Sobrepeso, Salud y Emociones, Atención conductivo conductual (O.S.S.E.A.), Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM  
adriana.miguel758@ents.unam.mx

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2024.14.55.91647>

### Resumen

Los hábitos alimentarios son patrones repetitivos de elección de alimentos influenciados por factores culturales y sociales. La cultura determina qué se considera comida aceptable y cómo se prepara y consume, mientras que las influencias sociales incluyen las normas y comportamientos del entorno, como amigos, familia y comunidad. En este estudio se realizó la aplicación de encuestas a 200 participantes de la FES Zaragoza, UNAM, para investigar influencias culturales y sociales en los hábitos alimentarios. Las encuestas mostraron la importancia de factores culturales, socioeconómicos, falta de tiempo, motivación y recursos en el tratamiento de la obesidad. Los datos, analizados con SPSS, incluyeron edad, ocupación, nivel educativo, estado civil e ingresos. El estudio se complementó con literatura relevante para entender los factores que influyen en la alimentación. Las influencias culturales y sociales tienen un impacto profundo en los hábitos alimentarios y, por lo tanto, en la prevalencia de la obesidad. Comprender estos factores es crucial para diseñar intervenciones efectivas que promuevan una alimentación saludable y reduzcan la obesidad a nivel comunitario y global.

**Palabras clave:** salud, sociedad, cultura, obesidad, alimentación.

### Abstract

Eating habits are repetitive patterns of food choices influenced by cultural and social factors. Culture determines what is considered acceptable food and how it is prepared and consumed, while social influences include the norms and behaviors of the environment, such as friends, family and community. In this study, surveys were administered to 200 participants from FES Zaragoza, UNAM, to investigate cultural and social influences on eating habits. The surveys showed the importance of cultural and socioeconomic factors, lack of time, motivation and resources in the treatment of obesity. The data, analyzed with SPSS, included age, occupation, educational level, marital status and income. The study was supplemented with relevant literature to understand the factors that influence eating. Cultural and social influences have a profound impact on eating habits and, therefore, on the prevalence of obesity. Understanding these factors is crucial for designing effective interventions to promote healthy eating and reduce obesity at the community and global levels.

**Keywords:** health, society, culture, obesity, food.

Recibido el 18 de enero de 2024.  
Aceptado el 07 de agosto de 2024.

## Introducción

Los hábitos alimentarios reflejan patrones complejos de selección de alimentos, moldeados por influencias culturales y sociales, que abarcan desde lo que una cultura considera adecuado para comer hasta las maneras en que se prepara y se consume. Los hábitos no solo varían entre distintas culturas, sino que también pueden diferir significativamente entre las subculturas dentro de una misma sociedad (Nunes, 2007). Además de los factores culturales, las influencias sociales, tales como las normas y el comportamiento en los entornos de amigos, familiares y comunidades, juegan un papel central en las decisiones alimentarias individuales y colectivas (Lozano, Calvo, Armenta y Calvo, 2021).

En general, la alimentación se construye en un conjunto de interacciones ambientales, fisiológicas, cognitivas y socioculturales. En el caso de los hábitos alimenticios, se establecen en las personas desde la infancia y adolescencia, esto gracias a la socialización familiar. Por ello, el núcleo social, así como el estilo de vida, en el que se incluye la alimentación, permiten la adaptación a las exigencias del medio.

En México, la influencia de la cultura alimentaria tradicional se entrelaza con factores socioeconómicos y de acceso a recursos, lo cual impacta en la salud y en el riesgo de desarrollar problemas como el sobrepeso y la obesidad. La cultura alimentaria mexicana está cargada de simbolismo y prácticas comunitarias que enfatizan la convivencia familiar y la preservación de costumbres, a pesar de que el estilo de vida moderno frecuentemente entra en conflicto con estos valores (Gómez y Velázquez, 2019).

Latham, M. desde el 2002, especifico que los ajustes que se realizan en las preferencias alimentarias no se dan únicamente por gusto, de forma frecuente se presentan por cambios sociales y económicos que se presentan en todas las comunidades o sociedades. Las dietas tradicionales en la mayoría de las sociedades en los países en desarrollo son significativamente saludables, se ha considerado, que únicamente se necesitan cambios menores para poder satisfacer las necesidades de nutrientes de la población.

La cultura alimentaria se considera por ello, como un elemento imprescindible para la salud o enfermedad, ya sea a nivel individual como comunitario, esta esta influenciada por el estilo de vida y las creencias, además de las tradiciones y los simbolismos, convirtiéndose así en una fuerte expresión de identidad cultural, no solo con una función nutricional. Al conformarse también, en un sentido de pertenencia, la alimentación se transmite de generación en generación, aun cuando con el tiempo se adapte o sufra modificaciones (Realpe-López, 2021).

Es por ello, que se afirma que la alimentación trasciende del solo hecho de nutrir, profundizando sus raíces en conocimientos prácticos a lo largo de las generaciones. Lo que involucra las técnicas culinarias, los hábitos ya establecidos y los significados culturales, que es un factor que se involucra, no solo en la esfera individual, sino que también influye en las dimensiones sociales y políticas (Villava y Inga, 2021).

## Metodología

Para explorar cómo influyen los factores culturales y sociales en los hábitos alimentarios, se realizó un estudio de tipo mixto, tanto cualitativo como cuantitativo, en el que participaron 200 estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FES Zaragoza) de la UNAM. A través de encuestas, se analizaron no solo los factores culturales y socioeconómicos, sino también aspectos relacionados con la falta de tiempo, motivación y disponibilidad de recursos, ya que estos aspectos pueden afectar significativamente la adherencia a un plan alimentario saludable, particularmente en el contexto de tratamientos para la obesidad. Los datos obtenidos incluyeron variables demográficas tales como edad, ocupación, nivel educativo, estado civil e ingresos, y fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS para identificar patrones y correlaciones.

Complementariamente, se revisó literatura relevante sobre las influencias culturales y sociales en la alimentación, lo que permitió situar los resultados obtenidos en un contexto más amplio y comprender mejor cómo se estructuran y persisten ciertos hábitos alimentarios en la población estudiantil universitaria (Lozano, Calvo, Armenta y Calvo, 2021).

## Resultados

Como señala Beltrán (2006), la cultura alimentaria define no solo qué y cómo se come, sino también quién se encarga de la preparación y consumo de los alimentos, y en qué contextos se realizan estas actividades. En muchas culturas, la alimentación es un acto social que va más allá de satisfacer una necesidad biológica; es una práctica ritual que refuerza la identidad y cohesión social. Sin embargo, en el contexto mexicano actual, estas costumbres a menudo se ven influenciadas o incluso desplazadas por un estilo de vida individualista y urbano que limita la participación en actividades familiares y comunitarias relacionadas con la alimentación.

Los datos obtenidos por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018) refuerzan esta observación al mostrar una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos mexicanos. En el caso de los niños de 5 a 11 años, la prevalencia de sobrepeso es del 18% en áreas urbanas y del 17% en áreas rurales, y entre adolescentes de 12 a 19 años, la prevalencia en áreas urbanas supera a la de zonas rurales por cuatro puntos porcentuales. En adultos de 20 años o más, las diferencias en la prevalencia de obesidad entre áreas urbanas y rurales también son notables, pero no necesariamente significativas. Estos hallazgos indican una relación entre el entorno social y los patrones alimentarios, y sugieren que el acceso a alimentos y las prácticas alimentarias en áreas urbanas pueden fomentar hábitos menos saludables.

## Conclusiones

Los resultados de este estudio destacan el profundo impacto de las influencias culturales y sociales en los hábitos alimentarios y en la prevalencia de la obesidad en México. La comprensión de estos factores es crucial para el diseño de intervenciones efectivas que fomenten una alimentación saludable. Dichas intervenciones deben considerar tanto las

prácticas y valores tradicionales como las nuevas dinámicas sociales y económicas, integrando enfoques personalizados que tomen en cuenta las barreras que enfrentan distintos grupos poblacionales, especialmente en contextos urbanos y rurales. Al comprender y respetar la cultura alimentaria en México, se pueden desarrollar estrategias de salud pública más efectivas y culturalmente pertinentes que ayuden a reducir la prevalencia de obesidad y promuevan un bienestar integral.

## Referencias

- Gómez, Y. y Velázquez, E. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria*, 20 (1), 1-11. <https://www.revista.unam.mx/2019v20n1/salud-y-cultura-alimentaria-en-mexico/>
- Latham, M. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, (FAO). <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s08.htm>
- Lozano, C., Calvo, G., Armenta, C. y Pardo, G. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 11(1), 1-21. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.346>
- Nunes, C. (2007). Somos lo que comemos: identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y Perspectivas en Turismo*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180713889006>
- Realpe-López, S. C. (2021). Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas. *Boletín Informativo CEI*, 8(2), 106-111. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2690>
- Villava, M. y Inga, C. F. (2021). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(2), 129-142. <http://investigacion.utmachala.edu.ec/revistas/index.php/Cumbres>