

Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo?

JUANA MARÍA MELÉNDEZ TORRES, GLORIA MARÍA CAÑEZ DE LA FUENTE Y HEVILAT FRÍAS JARAMILLO

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, AC (CIAD, AC.). México

Resumen

El objetivo de este trabajo fue conocer el comportamiento alimentario de los adolescentes en los principales espacios sociales de consumo alimentario; así como los factores involucrados en éste y su relación con el cuerpo, desde una perspectiva socioantropológica. Se trabajó con encuestas aplicadas a 383 estudiantes de 15 a 18 años de edad, de la ciudad de Hermosillo, Sonora. La prevalencia de bajo peso fue 13.3%, 15.1% de sobrepeso y 10.2% de obesidad, siendo los hombres los que presentaron mayor bajo peso y obesidad. Se detectó un 5% de los adolescentes con riesgo en el comportamiento alimentario y 44% tuvo una percepción corporal errónea de sí mismo. Entre los principales factores involucrados en el comportamiento alimentario encontramos la presión social por la imagen corporal; el miedo a la obesidad; el rechazo por las grasas y azúcares; el aumento en el consumo alimentario individualizado y la preferencia por comidas rápidas de alto valor energético, privilegiando su sabor y el tiempo para consumirlos.

Palabras clave: comportamiento alimentario, adolescentes, imagen corporal, espacios de consumo.

Agradecimientos: Este trabajo es derivado del proyecto "Determinantes bioculturales y sociales que condicionan el comportamiento alimentario y el riesgo de obesidad", financiado por el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, AC. Responsable técnico: Dra. Juana María Meléndez.

Dirigir toda correspondencia sobre este artículo a: Juana María Meléndez Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, AC (CIAD, Carretera a la Victoria Km. 0.6 Hermosillo, Sonora. México 83000).

Correo electrónico: jmelendez@ciad.mx

RMIP 2012, número monográfico, vol. 4. pp. 99-111.

ISSN-impresa: 2007-0926

www.revistamexicanoadeinvestigacionenpsicologia.com

Derechos reservados ©RMIP

Eating behavior during adolescence. A new relation with food and body?

Abstract

The aim of this study was to determine the eating behavior of adolescents in the main social spaces of food consumption, as well as the factors involved and its relationship to the body, from a socio-anthropological perspective. 383 students from 15 to 18 years old, who lived in the city of Hermosillo, Sonora, Mexico, responded some surveys. The prevalence of underweight was 13%, 15% of overweight and obesity by 10%, higher in men. We detected 5% of adolescents with risk in feeding behavior and 44% had a wrong body perception of itself. Among the factors involved in eating behavior are social pressure about body image, fear of obesity, stigmatization of fat and sugar, increase in individual food consumption and preference for fast food of high energetic value, favoring the taste and time.

Key words: *Eating behavior, adolescents, body image, spaces of consumption.*

INTRODUCCIÓN

La modernidad alimentaria ha traído consigo nuevas situaciones de consumo y nuevos significados atribuidos a los alimentos. Paradójicamente junto a la abundancia de alimentos, coexiste el hambre y los problemas de malnutrición. Nos encontramos con una amplia oferta de productos, y con una rápida propagación del consumo de alimentos industrializados, bebidas y otros productos conocidos como comida rápida. En este sentido y como señala Mintz (2003), nos

enfrentamos a comedores, alimentos y comportamientos nuevos en la población.

Aunado a ello, el ritmo de vida actual exige comidas más simples y rápidas en respuesta a los diversos tipos de consumidores con limitaciones de tiempo para comer y cocinar. En la alimentación familiar se observa el aumento de comidas fuera de casa, la preocupación por la seguridad alimentaria y la preferencia de productos de fácil preparación. Se trata de una transformación alimentaria, por un lado un proceso de desaparición-sustitución de alimentos, y por el otro, un proceso de adición de elementos que afectan al sistema alimentario en su totalidad, tanto en sus prácticas como en su valoración (Fischler, 1995). Entre los factores asociados a la transformación alimentaria tenemos: la modificación de los tiempos de trabajo y los ritmos sociales; la industrialización y desarrollo tecnológico en la rama alimentaria; una mayor oferta alimentaria, así como una creciente difusión de nuevas ideas sobre el cuerpo y de nuevos modelos alimentarios.

Estas nuevas tendencias han conformado un nuevo orden alimentario y han afectado a la estructura y composición de las comidas; las formas de aprovisionamiento; la conservación y preparación de los alimentos, además del tipo de productos consumidos; los horarios; las frecuencias de las comidas; los presupuestos invertidos; las normas de mesa; los trabajos y valores asociados a las prácticas alimentarias (Gracia, 2008). Al mismo tiempo, en medio de la abundancia contemporánea, nos enfrentamos con problemas de salud tan dispares como la desnutrición y la sobrealimentación así como la combinación de ambos, principalmente en la población infantil y adolescente.

En general, la alimentación ha tomado gran importancia en la vida social y se le han atribuido nuevos valores y significados, algunos de ellos asociados a la salud y la belleza física, así como a nuevas normas estéticas sobre la imagen corporal. Estos aspectos afectan a la pobla-

ción adolescente e influyen en la adopción de comportamientos alimentarios de riesgo.

La sociedad actual se caracteriza por un gran avance tecnológico, la modernidad alimentaria, y dinámicas aceleradas en la vida social, política y económica, así como un futuro lleno de incertidumbre para las nuevas generaciones, cuestiones que son parte del contexto en el que transcurre la vida de los adolescentes. La transformación que han sufrido los sistemas normativos que regulan a la vida social y familiar como son los cambios en los modelos de socialización, en los valores sociales tradicionales, en las estructuras institucionales, en las normas familiares y en un aspecto tan fundamental como la alimentación, afectan directamente en el comportamiento alimentario de los adolescentes.

La relevancia del estudio del tema de la alimentación en los adolescentes, se justifica por el enorme peso que tiene esta etapa en la vida de las personas en cuanto a su desarrollo físico-corporal, psicológico y sociocultural. Paolicchi (2005) señala que los adolescentes son personas que viven en contextos socio-históricos fuertemente cambiantes en el tiempo y el espacio, que son sujetos capaces de una acción simbólica, en función de imágenes del mundo y de ellos mismos, ofrecidas por su cultura. Así mismo, son individuos que están construyendo, en relación con otros, una historia personal de vida con un significado y valor únicos.

Desde el punto de vista biológico, la adolescencia constituye una de las etapas transitorias en la ontogenia del individuo que inicia con cambios físicos (estirón puberal) y culmina al cesar totalmente el crecimiento (Bogin, 1999). Por otro lado, aunque hay una fuerte impronta de factores biológicos y psicológicos, el desarrollo del adolescente es modelado por el contexto social y cultural en los que aquéllos se manifiestan (Crockett, 1997), y debido a estos contextos particulares, puede haber muchas adolescencias diferentes, varias formas diferentes de vivir esta etapa biológica y psicológica común (Paolicchi, 2005).

La adolescencia entendida en su concepto más amplio, va desde los doce años de edad hasta los primeros años de la veintena. En ella se produce un intenso crecimiento y desarrollo, en un periodo relativamente corto de tiempo se llega a alcanzar el 50% del peso corporal definitivo (Bueno, 1996), y las necesidades energéticas y de nutrientes son superiores a las demandadas en las otras etapas de la vida. Por lo que podemos decir que entre los factores ambientales que más influyen en el crecimiento y desarrollo de los adolescentes, se encuentran los alimentarios y nutricionales (Franch, 2003). Por otro lado, los profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales que se producen a lo largo de esta etapa permiten considerar a los adolescentes como un grupo de riesgo, por su apertura hacia experiencias novedosas, la adquisición de nuevas preferencias alimentarias, la constitución de nuevos espacios de socialización y consumo, y especialmente por el establecimiento de las bases del comportamiento alimentario en la etapa adulta (Anderson, Macintyre & West, 1994; Serra-Majem & Aranceta-Bartrina, 2001; Truswell, 1981, 1985).

De acuerdo a varios estudios, en el comportamiento alimentario de los adolescentes es común observar una inadecuada alimentación; la participación en diversas actividades relacionadas a la búsqueda de identidad o de aceptación social por parte de sus pares; y una creciente preocupación por su cuerpo. Estos aspectos pueden propiciar que sus hábitos se vuelvan erráticos, que eliminan comidas regulares, y que ingieran una gran proporción de alimentos entre comidas, normalmente en lugares de esparcimiento y ocio.

En relación con la adolescencia, Diasio (2009) señala que el estudio de la alimentación en esta etapa de la vida permite comprender las maneras cómo se ubican a sí mismos los adolescentes; ya que antes de crecer ellos comparten una cultura, objetos, un lenguaje en común, así como el reconocimiento de pertenencia como “adoles-

centes”, por parte de los pares y de los adultos. La renovación de los gustos y de los ascos durante la adolescencia, introduce al adolescente a las reformulaciones identitarias, a los tanteos, a las experimentaciones, y a la búsqueda de sentidos propios. En esta época de la vida, la identidad toma gran importancia, tanto en términos individuales como colectivos, ya que se produce una comparación del propio cuerpo con el de los otros (López, 2003). El adolescente piensa en su cuerpo, en cómo lo vive o lo quiere ver y sentir, es decir, lo resignifica, busca un lugar y sentido en el mundo al que pertenece o desea pertenecer.

En lo que al cuerpo se refiere, Le Breton (2002) lo concibe como un vector semántico por medio del cual se construye la evidencia de la relación con el mundo, el cual está moldeado por el contexto social y cultural en el que se sumerge el actor. La existencia –subraya– es en primer término, corporal. Del cuerpo nacen y se propagan las significaciones que constituyen la base de la existencia individual y colectiva. El cuerpo humano se configura en y a partir de la estructura simbólica que le da sostén y que se denomina *imagen corporal* (Aguado, 2004).

En este sentido, la manera en la que el adolescente vive y conceptualiza el cuerpo y la percepción de la imagen que tiene de él, tiene que ser comprendida sin separar la relación de la vivencia experiencial del sujeto y de su contexto histórico-social, cultural y económico. En relación con la alimentación, esa imagen corporal concreta influye directamente en el proceso de comer –cómo se come, qué se come, cuándo se come, etc–, y que se construye precisamente a partir de las prácticas ritualizadas que involucran la resolución de las llamadas “necesidades naturales” (Bourdieu, 1991).

Los comportamientos alimentarios y el valor que se le otorga al cuerpo han sufrido cambios importantes en los últimos años. Los cambios en las percepciones del cuerpo son relevantes y nos indican que los comportamientos hu-

manos, tanto los alimentarios como los sociales, están cambiando a gran velocidad, pero con las particularidades del contexto. Actualmente, la salud, la estética y el hedonismo, impregnan ideológicamente una parte importante del comportamiento alimentario contemporáneo. En este sentido, este estudio se propuso conocer los factores involucrados en el comportamiento alimentario de los adolescentes, sus prácticas y representaciones –en los principales espacios sociales de consumo alimentario–, y su relación con la imagen corporal.

METODOLOGÍA

El enfoque de este trabajo se deriva de la antropología de la alimentación, campo de estudio dedicado a las prácticas y representaciones alimentarias de los grupos sociales desde una perspectiva comparativa y holista, atendiendo a los factores materiales y simbólicos que influyen en los procesos de selección, producción, distribución y consumo de alimentos, junto con otros condicionantes de carácter ecológico, económico, cultural, biológico y psicológico (Contreras & Gracia, 2005).

Conceptos y escenario de la investigación

Asimismo, en este estudio entendemos que la alimentación es “un proceso voluntario y consciente, susceptible de ser socializado y, como tal, presenta la síntesis de tres factores: *los sistemas biológicos, la cultura y el medio*” (Medina, 1996, p. 22). La alimentación es un referente y un elemento de la vida material y subjetiva de los seres humanos, a través de ella comunicamos y socializamos, además instituimos un sentido de pertenencia a un lugar o a un grupo social determinados, de tal manera que la alimentación también se expresa en nuestra identidad (Mintz, 2003). A ello le sumamos que está inserta dentro del marco del comportamiento alimentario, el cual es consistente con el sistema sociocultural de pertenencia (Carrasco, 1992, 1996), puesto que la alimentación no es sólo una necesidad biológica,

sino que pone en juego asociaciones de alimentos, soporte de representaciones mentales y culturales, que forman parte de un conjunto de comportamientos individuales y colectivos, y se inscribe en un contexto de evoluciones demográficas y de transformaciones de los modos de vida (Etiévant et al., 2010).

Una de las formas en las que se puede abordar la alimentación en grupos de población particulares es a partir del conocimiento del comportamiento alimentario, definido como la realidad referida, por un lado, a los alimentos y su manipulación, cargados de atributos culturales, y por el otro, a los grupos humanos que participan y se organizan en sistemas alimentarios que se adaptan permanentemente para ser consistentes con su sistema sociocultural (Carrasco, 1992). Más específicamente, Contreras y Gracia (2005), lo definieron como el “conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas y/o aprendidas, asociadas a la alimentación y que son compartidas en una cultura o grupo social determinado, articulan la función de las prácticas alimentarias en función de los significados y definiciones sociales de relación entre los individuos”.

Dentro de este comportamiento alimentario nos enfocamos a conocer las prácticas y el consumo de alimentos en los principales espacios de socialización de los adolescentes.

Otro de los aspectos que investigamos fue la relevancia de la imagen corporal y la autopercepción que los estudiantes tenían sobre su cuerpo, pero especialmente nos interesó saber si este aspecto influía en los comportamientos alimentarios. Para Rosen (1995) la imagen corporal se refiere a la manera en cómo la persona se percibe, imagina, actúa y siente con respecto a su propio cuerpo, en donde se aprecian aspectos perceptivos y subjetivos como la satisfacción-insatisfacción, la preocupación, la evaluación cognitiva, la ansiedad, y aspectos conductuales. En este caso se indagó sobre este último aspecto y problemas como la obesidad, la delgadez y

Tabla 1. Condición nutricional en los adolescentes, por sexo

Condición nutricional	Prevalencias según sexo (%)					
	Población total		Varones		Mujeres	
	n	%	n	%	n	%
Bajo peso	51	13.3	26	15.1	25	11.8
Normo peso	236	61.5	99	57.6	137	64.6
Sobrepeso	58	15.1	26	15.1	32	15.1
Obesidad	39	10.2	21	12.2	18	8.5

la presión social. En este sentido esta investigación tuvo la finalidad de identificar algunos de los factores que influyen en el comportamiento alimentario de los adolescentes de ambos sexos, esto a partir de la perspectiva propia de los sujetos de estudio.

En cuanto al escenario de la investigación, se optó por realizar el estudio en el contexto escolar, primeramente, porque reconocemos que la escuela constituye un espacio fundamental para los procesos de socialización y de aprendizaje en una etapa tan importante como la adolescencia, ya que –como afirma Carrasco (2003) dentro de este espacio hay una gran influencia en relación con el consumo de alimentos y de otros productos, y enfatiza en la importancia que tiene esta influencia en los individuos ya que se realiza mediante el contacto *con* y la observación *de* lo que comen los compañeros, además de sus reacciones ante la comida. Así mismo, consideramos que la escuela y la familia son las instituciones que directamente les *alimentan*, tanto en un sentido material como en un sentido informativo, formativo y simbólico.

Participantes

Este estudio se llevó a cabo con estudiantes de preparatoria, se eligió una escuela característica del nivel socioeconómico medio de la ciudad de Hermosillo, Sonora. Se trabajó con una muestra representativa, distribuida por nivel educativo y sexo, misma que quedó conformada por 383 estudiantes, 213 mujeres y 170 hombres,

con un rango de edad de 15 a 18 años, con un promedio de 16.1 años. El trabajo de campo se realizó durante los meses de octubre de 2009 a abril de 2010 dentro de las instalaciones del colegio y con aquellos alumnos que aceptaron participar en el estudio.

Instrumentos

La percepción de la imagen corporal fue valorada mediante cinco categorías: desde muy delgado hasta obeso. Luego se midió la condición nutricional de los adolescentes a través del Índice de Masa Corporal (IMC, peso/talla²). Para ello se utilizaron los puntos de corte recomendados por la OMS (2000): bajo peso (IMC <18.5), normopeso (IMC, 18.5 a 24.9), sobrepeso (IMC, 25.0 a 29.9) y obesidad (IMC >30).

Las prácticas alimentarias se evaluaron mediante un cuestionario en relación a cuáles son los alimentos que se consumen, por qué, con quién y cómo, y cuáles de los siguientes son los principales espacios sociales de consumo: el hogar, la escuela, o los lugares de ocio y esparcimiento.

Para conocer el riesgo en el comportamiento alimentario en la población adolescente, se utilizó un cuestionario desarrollado por Garner, Olmstead, Bohr y Garfinkel (1982), el cual adaptamos para la población de este estudio, obteniendo una Alpha de Cronbach de 0.83. Con base en este cuestionario se determinaron los principales factores que componen el comportamiento alimentario de este grupo de población, las cuales agrupamos en las siguientes ca-

Tabla 2. Relación porcentual entre la condición nutricional y la percepción de la imagen corporal de los/as adolescentes

Percepción de la imagen corporal					
	Muy delgado/a	Delgado/a	Normal	Sobrepeso	Obeso/a
<i>Condición nutricional</i>					
Bajo peso	11	29	58		2
Normopeso	1	15	76	7	1
Sobrepeso		4	73	19	4
Obesidad			33	61	6

tegorías: a) miedo a la obesidad y obsesión por la delgadez (6 reactivos); b) ansiedad por los alimentos consumidos (5 reactivos); c) prácticas alimentarias restrictivas (11 reactivos); d) presión social sobre la imagen corporal (7 reactivos); e) sentimientos de culpa por la manera de comer (3 reactivos); f) socialización en torno a la comida (3 reactivos) y g) consumo emocional de alimentos (5 reactivos). Las preguntas se calificaron con cinco opciones de respuesta: a) Nunca, b) Casi nunca c) Algunas veces; d) Bastantes veces, e) Casi siempre, f) Siempre.

RESULTADOS

Comparación entre la condición nutricional y la percepción de la imagen corporal

De acuerdo con los resultados obtenidos a partir del indicador de IMC para la edad y el sexo (Tabla 1), la distribución porcentual de la condición nutricional de la población adolescente fue de 13.3%, bajo peso; 61.5%, normopeso; 15.1%, sobrepeso y 10.2% obesidad.

A partir de la percepción de la imagen corporal reportada por los adolescentes el 2% se consideró muy delgado, el 14% como delgado, el 69% con peso normal, con sobrepeso un 13% y el 3% con obesidad. Sin embargo al momento de comparar con la condición nutricional, el 44% de los adolescentes reportó una percepción corporal diferente. Esta situación se presentó tanto en hombres como en mujeres (Tabla 2).

En el caso de los adolescentes que presentaron bajo peso, en su mayoría se percibieron con

un peso normal, delgado o muy delgado; y hubo un caso extremo en donde se percibió como obeso (2%). Los que estaban dentro del peso normal se percibieron en su gran mayoría como tal (76%), un pequeño porcentaje se consideró delgado o muy delgado, o por el contrario, con sobrepeso u obesidad (8%). Los adolescentes clasificados con sobrepeso, en su mayoría se consideraron con peso normal (73%), un pequeño porcentaje (4%) como delgados u obesos. En el caso de los obesos, solamente un 6% se percibió como tal, el resto se consideró con normopeso o con sobrepeso.

Al comparar por sexo encontramos que las mujeres delgadas asumen su condición y un porcentaje importante de ellas se consideró con peso normal (21%). Sin embargo las que estaban clasificadas con sobrepeso, el 80% se consideró con un peso normal. Esta misma situación se presentó con las chicas obesas, casi la mitad de ellas se percibió con sobrepeso, un tercio con peso normal y sólo un 20% se percibió obesa.

En el caso de los hombres la situación cambió un poco, los que presentaron bajo peso, en su mayoría se percibió con normopeso. Los que estuvieron dentro de los rangos normales de peso, un pequeño porcentaje se consideró obeso o con sobrepeso (6.4%), y otro tanto como delgados (13.7%). Los que presentaron sobrepeso, se percibieron delgados o con peso normal y un porcentaje menor (8%) como obesos. Los obesos, ninguno se percibió como tal, o con normopeso o con sobrepeso.

Comportamiento alimentario de los adolescentes

Se investigó el comportamiento alimentario en cada uno de los espacios en donde se desenvuelven los adolescentes: el hogar, la escuela y los lugares de ocio y esparcimiento, con la finalidad de conocer en cada uno de estos escenarios qué es lo que comen, cuándo, con quién, sus preferencias, entre otros aspectos.

Espacio familiar

En cuanto a la estructura de la alimentación diaria, el 64% de los adolescentes estudiados manifestó realizar las tres ingestas principales: desayuno, comida y cena. Algunos de ellos reportaron que comen seis o más veces al día (31%). Un porcentaje menor mencionó que come una o dos veces (5%) al día, en este sentido hay una omisión de alguna de las comidas principales, asumiendo que no comen por falta de tiempo o porque no les da hambre.

El desayuno, fue una de las comidas principales para este grupo de población. La mayoría de los adolescentes reportó que desayuna todos los días (63%), un 21% reportó nunca desayunar. Los alimentos más consumidos fueron los huevos (22%), lácteos (21%) y panes y galletas (11%). Generalmente desayunan en familia (66.0%), mientras un 32.6% lo hace solo(a), y el 1.3% con amigos. Fueron los padres los principales responsables de preparar el desayuno y lo consumen en el espacio familiar (92.8%).

La comida de mediodía fue considerada como la comida más importante del día. En cuanto a su contenido fueron las carnes y embutidos (51%), los cereales –pastas, tortillas, arroz– (26%) y comidas regionales (7%), los productos más habituales. Los adolescentes mencionaron que no omiten esta comida, misma que realizan en diferentes horarios de acuerdo con las actividades escolares, el tiempo disponible y el lugar de consumo. En su mayoría come acompañado de la familia (80%), mientras el 17% lo hace solo(a) y el restante 3%, con amigos. En la

mayoría de casos fueron ambos padres quienes se encargaron de preparar la comida.

En la cena, principalmente aparecen platillos de más fácil y rápida preparación, integrados por cereales (29%), la comida regional (14%), comida rápida (12%) y derivados lácteos (10%). Un poco más de la mitad de los adolescentes entrevistados reportó cenar siempre y un 31.5% de ellos nunca lo hace. El 58.4% de los adolescentes cena en familia, mientras el 37.9% lo hace solo y un 3.7% con los amigos. En cuanto al lugar donde se consume la cena, el 89% de los entrevistados señaló cenar en casa, mientras el 11% fuera del hogar.

Espacio escolar

La escuela es otro de los espacios en donde los adolescentes pasan gran parte del día. En este espacio la mayoría de los adolescentes consumió algún tipo de alimento, principalmente de los que se expenden en la tiendita escolar, solamente un pequeño porcentaje mencionó no consumir alimentos al interior (8%). De acuerdo a la frecuencia de consumo, la comida chatarra fue la de mayor consumo (41%). De este tipo de comida, uno de los principales alimentos consumidos fueron los *tostitos*, producto comercial a base de harina de maíz, que puede ser acompañado con uno o varios de los siguientes alimentos: queso blanco molido, queso amarillo fundido, chile jalapeño en rodajas, repollo, tomate, pepino y cacahuetes japoneses, entre otras opciones. Otro producto fueron los *duritos*, frituras caseras a base de harina de trigo, a los cuales les agregan salsas picantes y/o agridulces. Les siguieron los panes y las galletas (23%), los jugos de fruta (12%), los alimentos de preparación rápida (10%) como las tortas de pierna y jamón, sándwich de jamón, quesadillas, molletes y *moyo-pizzas* –formato de pizza en pan bolillo– y los refrescos (6%). Este tipo de comidas contienen gran cantidad de grasas, azúcares y sal.

Espacios de ocio y esparcimiento

Los lugares de ocio y esparcimiento son de gran importancia para los adolescentes, sitios donde pueden reunirse con su grupo de amigos, sin la presencia de sus padres o maestros, donde pueden dialogar, charlar, divertirse, compartir alimentos y con los cuales se identifican. Dentro de los espacios sociales de consumo que prefieren los adolescentes, los *food court* fueron los más frecuentados. Estos son espacios cerrados, que cuentan comúnmente con aire acondicionado, donde concurren varias franquicias alimentarias que dispensan principalmente comida rápida, bebidas, helados y postres, y se encuentran al interior de áreas comerciales más grandes. De la variedad de comida rápida que ofrecen en estos lugares, los alimentos más consumidos fueron las pizzas, le siguió el *sushi*, un producto que se ha adaptado a los gustos locales y que se ha puesto de moda entre este grupo de población, y las hamburguesas. Mencionaron que la comida rápida la prefieren por su sabor, porque está de moda entre su grupo de pares, así como por su practicidad y rapidez.

Otro de los espacios sociales de consumo que más visitan los adolescentes fueron los puestos en la calle, en donde consumen alimentos como hot dogs –localmente llamados *dogos*–, burros percherones¹ y tacos de carne asada, productos típicos que integran la cultura alimentaria local. También hicieron referencia a los restaurant-bar, franquicias que han aumentado su presencia en la localidad y ofrecen *snacks*, como alitas de pollo picosas, para acompañar las bebidas. En general, los alimentos de mayor preferencia por los adolescentes en estos lugares son: comida chatarra, comida regional y bebidas.

En cuanto a la preferencia por asistir a estos espacios, la mayoría de los adolescentes men-

cionó que les gusta por la convivencia con sus amigos, con ello refiriéndose al lugar que está de moda, al ambiente que se crea dentro de estos espacios de socialización y de consumo que hacen sentir al adolescente en un entorno de distracción y desenfado de su rutina diaria y semanal, ya que principalmente acuden los fines de semana. Por lo que se llegan a identificar con estos espacios de alguna u otra forma.

Principales factores que inciden en el comportamiento alimentario de los adolescentes

Se encontró que el 5% de los adolescentes presentó patologías derivadas del comportamiento alimentario, un 24% está en riesgo de presentar este tipo de patologías, mientras que la gran mayoría (71%), no presentó ningún problema. Esto nos puede indicar que en esta población en donde hay una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso, también existen conductas de riesgo alimentario como una forma de contrarrestar la condición nutricional que presentan o que tienen miedo presentar. Y que pudiera estar explicando, a su vez, la alta prevalencia de bajo peso entre estos adolescentes.

En cuanto a los factores involucrados en el comportamiento alimentario de estos adolescentes, más de la mitad de los entrevistados externó sentir ansiedad por los alimentos que consume. Mencionaron que se sienten preocupados por lo que comen, por siempre estar pensando en la comida, por querer comer constantemente, como si de alguna forma los alimentos controlaran sus vidas. Para conocer qué tanto de esta ansiedad por comer es producto de una situación emocional, el 34% de estos adolescentes reportó que recurren a la comida para sentirse mejor, comen cuando están frustrados, nerviosos, tristes, aburridos o solos. De esta forma, la comida cumple una función específica, en términos emocionales, dentro de este grupo de población.

El 43% de los adolescentes reveló tener mie-

¹ Es un taco preparado con tortilla de harina grande, carne asada, tomate, cebolla, aguacate y crema como ingredientes básicos y se complementan con otros ingredientes de acuerdo a la demanda y preferencia de los consumidores. Encontramos burros que están preparados con peperoni (italianos), bañados con piña (hawaianos), con carne de tacos al pastor, entre otros.

do a la obesidad, ya que les preocupa ser gordos y tener grasa en el cuerpo. Como respuesta a ello, empiezan a tomar en cuenta las calorías que consumen, hacen ejercicio físico para evitar subir de peso, entre otras actividades. Cabe señalar que este tipo de actividades no las realizan de forma regular sino cuando ellos consideran que han subido de peso y que necesitan hacer algo al respecto. Derivado de esta situación, el 36.5% reportó llevar a cabo prácticas alimentarias restrictivas, mencionaron que comen porciones pequeñas, lentamente, evitan consumir ciertos alimentos principalmente con altos contenidos de grasa y azúcares y se ponen a dieta continuamente, la cual consiste en disminuir o eliminar algunos alimentos que suponen les hacen subir de peso; y en otros casos, incluyen en su dieta diaria alimentos que consideran buenos para su salud, como las frutas y verduras.

A su vez, un 23.5% manifestó tener sentimientos de culpa después de consumir ciertos alimentos, los que ellos/as calificaban como perjudiciales para su salud, asociados con el aumento de peso, como es el caso de los azúcares y las grasas, principales alimentos estigmatizados por este grupo de población. También aquellos sentimientos generados por la propia manera de comer y por la incapacidad de parar de comer.

Un porcentaje apreciable de adolescentes (22%) admitió haber sentido una presión social por su imagen corporal, tanto por su exceso de peso como por su delgadez, y con ella sobre el tipo y cantidad de alimentos ingeridos. Esta presión ha sido principalmente ejercida por sus familias y su grupo de pares. Casi en su totalidad manifestó un gusto por comer, por probar alimentos nuevos, así como comer en compañía. Sin embargo el 4% de los adolescentes indicó lo contrario; ya que prefieren comer solos y no les gusta comer, y menos conocer o probar comidas nuevas.

DISCUSIÓN

Dentro de esta población y en el estado actual de la modernización alimentaria, el cuerpo y la

imagen corporal son factores importantes que pueden influir en el comportamiento alimentario, sobre todo por el discurso de una imagen corporal ideal, un ideal estético, en donde predomina la delgadez. Nuestros adolescentes viven actualmente en un ambiente social obesogénico en donde predominan los problemas de sobrepeso y obesidad en toda la población, con una tendencia creciente en los últimos años.

En este estudio se encontró una considerable prevalencia de sobrepeso y obesidad (25.3%), un poco más baja que la presentada a nivel nacional (43.2%) y estatal (33.4%) para este grupo de población (ENSANUT, 2006); en donde los hombres fueron los que presentaron las mayores tasas, a diferencia de la tendencia nacional en donde las mujeres son las protagonistas. Por otro lado, encontramos un alta prevalencia de bajo peso tanto en hombres como en mujeres.

Asimismo encontramos en los adolescentes una distorsión de su percepción de la imagen corporal, conforme aumentaba el peso de los adolescentes, la coincidencia entre la condición real y la percepción de la imagen corporal fue cada vez menor. En el caso de los hombres, aquéllos que estaban en bajo peso no se percibían delgados, sino con peso normal; mientras que los que presentaron obesidad, no se sentían gordos. Las mujeres por el contrario, asumían su condición de delgadez y rechazaban el exceso de peso.

Ante esta situación, nos preguntamos si la presión social que perciben los adolescentes en relación con la figura corporal ideal, tanto de su familia como de su grupo de pares, y el discurso en torno a combatir la obesidad en la población, son factores que están influyendo en la distorsión de la propia imagen corporal de estos adolescentes. Que como señala Gracia (2009) “tal es la presión ejercida por los discursos dietéticos y por el *marketing* del cuerpo, y tal es su papel en la construcción del sujeto social, que en las últimas décadas un número de personas cada vez más grande, especialmente mujeres pero no exclusivamente, están cuestionando

sus formas corporales por comparación a otros cuerpos (ideales o reales)" (p. 83).

En cuanto a las características que encontramos entre los adolescentes y su comportamiento alimentario hubo algunos cambios en la estructura de su alimentación diaria, debido principalmente a la omisión de alguna de las comidas principales, un continuo *picoteo* de golosinas y de alimentos densamente energéticos a lo largo del día, y en algunos casos, llegando a consumir únicamente una comida principal. La organización de las comidas y la compañía está sujeta a los horarios laborales y escolares de cada uno de los miembros familiares según lo referido por ellos.

Al respecto Fischler (1995), otro autor cuyos aportes han sido fundamentales para comprender lo que ha ocurrido en relación a los problemas actuales en el ámbito de la alimentación, argumenta que existe una individualización y simplificación de las comidas. Pues debido a la abundancia alimentaria, los ritmos escolares y laborales, y la rapidez de la vida citadina, lleva a las personas a comer en diferentes horarios, en compañía o sin ella, los lugares de consumo son diversos y por lo tanto la alimentación familiar se individualiza.

Esto coincide con lo que observamos en esta investigación. La gran mayoría de los adolescentes prefirieron alimentos o productos de fácil elaboración. Ellos mencionaron que les resulta fácil y rápido prepararse un sándwich, una quesadilla, una torta o un cereal de desayuno. A su vez manifestaron que los alimentos preferidos por ellos fueron los llamados alimentos chatarra. Esto concuerda con el estudio de Mendoza (2010) que señala que los principales alimentos en la dieta de mujeres adolescentes en Hermosillo, de acuerdo a frecuencia de consumo y aporte de energía, fueron la coca-coca, las frituras, los sándwiches y las salsas enchilosas. Y también está relacionado con los hallazgos de Uribe (2006), quien señala que la comida rápida ha sido uno de los principales cambios den-

tro de la dieta de los adolescentes colombianos. Sin embargo, esto es contrario a lo encontrado con adolescentes españoles, quienes refieren que sus alimentos preferidos son las pastas, las carnes, las papas y el jamón (Rufino-Rivas et al., 2007)

Otra de las características que encontramos entre los adolescentes fue que ha aumentado el consumo de alimentos en solitario, sobre todo en la hora de la cena, así como el consumo simultáneo, es decir, se come mientras se ve televisión, frente a la computadora, mientras se descansa. De acuerdo con Mintz (2003) "el máximo goce en el mínimo de tiempo ha llegado a significar tanto consumo dividido (simultáneo), que se come mientras se camina o se trabaja, se bebe mientras se maneja o se ve un espectáculo" (p. 113).

Por otro lado, han aparecido nuevos espacios de consumo alimentario en el contexto social en donde se desenvuelven estos adolescentes, sobre todo franquicias alimentarias localizadas en nuevas plazas comerciales, restaurant-bar y han aumentado y diversificado los puestos en la calle. Estos espacios de socialización en torno a la comida se han vuelto muy valiosos para los adolescentes, es ahí donde comparten, conviven, se divierten. Para los adolescentes, de acuerdo con Elzo (2005), es muy importante la dimensión de estar entre pares, compartir sus horas de asueto con los amigos, siendo ésta una constante en la gran mayoría de los adolescentes.

De acuerdo con Uribe (2006), en estas prácticas se encuentran marcados criterios de identidad, "es una especie de deber ser que se comparte conjuntamente, al menos entre los miembros de los grupos de interés" (p. 233). Los adolescentes acuden a estos lugares, para divertirse, para pasar un tiempo fuera

de casa, y para consumir alimentos de su preferencia, sin vigilancia de sus padres y en compañía de sus pares, en este caso los amigos(as). Por lo que la identificación con el grupo de referencia, de su mismo grupo de edad, la valoración y el reconocimiento de amigos tiene una

especial relevancia. Estos aspectos proveen de un valor agregado a los lugares y productos que son visitados y consumidos por los adolescentes.

Los adolescentes señalan que acuden a estos lugares principalmente por el tipo de alimentos que ofrecen, los cuales les gustan por el sabor, pero también porque están de moda. Al respecto, Bañuelos (2005) menciona que se ha introducido un nuevo concepto, el *good-food*, en referencia a que ya no sólo es el tiempo el que determina la elección alimentaria sino que ahora es principalmente el sabor. Esto como respuesta a las modas y al gusto de los/as consumidores y usuarios.

Es así que las semejanzas y homogeneidades alimentarias y estéticas traídas por la moda, influencian los gustos y costumbres de los adolescentes en cuanto a qué comer y qué no comer y esto pasa por la mirada de otras personas, de tal suerte que colectivamente se construyen gustos y nuevas costumbres, porque la manera de alimentarse y la pertenencia también se construye frente a la otredad, como lo observamos en el consumo creciente de los y las adolescentes de ensaladas, alimentos *light*, bebidas energetizantes o comer *sushi*, burros “percherones” o tomar café en un lugar de moda. Como señala Uribe (2006), estas prácticas tienen un carácter social, pero igualmente son expresiones de grupo y de alguna manera enuncian también la individualidad y la subjetividad.

A su vez, Elzo (2005) propone que todo esto hay que enmarcarlo dentro de la importancia del espacio social del ocio, más precisamente, de los diferentes espacios de ocio en la juventud que provocan engarces diferentes. El espacio de la alegría desenfadada con sus compañeros, el de la conversación buscada con sus amigos, el de la intimidad anhelada con la pareja dando así lugar a la multiplicidad de identidades, colectivas sí, pero en los sujetos individuales que se adaptan a los espacios y circunstancias circunscritas a los mismos.

En cuanto a los factores que intervienen en

el comportamiento alimentario de los adolescentes, observamos que un porcentaje considerable señaló tener miedo a la obesidad, por lo que llevan a cabo prácticas de eliminación y adición de alimentos a su dieta, evitando los alimentos ricos en grasas y azúcares, principalmente; así como la práctica de ejercicio físico para no subir de peso. Esta estigmatización o rechazo o fobia hacia las grasas y los azúcares ha sido constatada en otros contextos (Uribe, 2006; Fischler, 1995) y como una característica de esta modernización alimentaria.

También manifestaron sentirse presionados por tener o mantener una imagen corporal específica. Ello conlleva a que se presenten prácticas restrictivas que en algunos casos deriva en riesgos en el comportamiento alimentario.

La combinación entre diferentes factores como la estigmatización de la obesidad, el ideal de delgadez y la exaltación del cuerpo “púber”, la evolución de los estereotipos de género, la prescripción médica de dietas restrictivas y de ejercicio físico y la agresividad del *marketing* han llevado a la presencia de trastornos en el comportamiento alimentario, principalmente en mujeres (Gracia & Comelles, 2007). Por un lado existen recomendaciones que nos indican el cómo comer sano, y por el otro una abundancia en el mercado de alimentos altos en grasas y azúcares; contradicciones que para los adolescentes son difíciles de asimilar.

Gracia (2009) menciona que cuando la imagen corporal aceptada y aceptable tiene como modelo la delgadez, el alimento puede convertirse en, podríamos decir “enemigo”, de modo que, ya no existe un disfrute o placer al momento de consumir ciertos alimentos. Además, se produce un discurso, externo al individuo, sobre la corporalidad derivada de la moda, de alcanzar una imagen corporal ideal, un estado de salud que circula principalmente a través de los medios de comunicación. En todos los grupos sociales el cuerpo es objeto de definición y en este sentido, los individuos tienden a restringir o a ampliar

sus repertorios alimentarios con la finalidad de intercambiar posiciones del cuerpo propio en relación con las posiciones de un cuerpo de naturaleza social (Gracia, 2009; Mintz, 2003).

En general, en el comportamiento alimentario de los adolescentes estudiados se encontraron algunas características propias de la modernidad alimentaria, como el aumento del consumo de alimentos en solitario, la diversidad de lugares y horarios de consumo, la estigmatización de ciertos productos, la importancia del cuerpo, entre otras. Se puede decir que son nuevos modos de comer (Poulain, 2002; Warde, 1997), modos más flexibles y operativos, acordes con los nuevos estilos de vida, en donde el tiempo y la practicidad son elementos importantes. Dentro de este comportamiento alimentario, encontramos también la presencia de prácticas de riesgo que pueden derivar en patologías alimentarias, como anorexia, bulimia, miedo a la obesidad, entre otras. Es importante ahondar más en los estudios sobre los adolescentes y su alimentación, en especial la influencia que tiene la imagen corporal en el comportamiento alimentario. Derivado de los resultados encontrados, pensamos que actualmente hay una tensión entre la relación *alimentación – cuerpo - autopercepción*, donde la presión personal y la presión que se recibe del entorno familiar y social en el que se vive tienen un peso fundamental en los adolescentes, lo que se está expresando en su forma de comer y también en la manera de ver y percibir su cuerpo.

REFERENCIAS

- Aguado, J. C. (2004). *Cuerpo humano e imagen corporal*. México, D.F.: UNAM.
- Anderson, A. S., Macintyre, S., & West, P. (1994). Adolescent meal patterns among adolescents in the west of Scotland. *British Journal of Nutrition*, 71, 111-122.
- Bañuelos, C. (2005). *La influencia de la moda en el cambio social de los valores estéticos y corporales*. En I Jornadas de Sociología. El Cambio Social en España. Visiones y retos de futuro. Madrid, España: Centro de estudios andaluces.
- Bogin, B. (1999). *Patterns of human growth* (2da ed.). United Kingdom: Cambridge University Press.
- Bourdieu, P. (1991). *El sentido práctico*. Buenos Aires, Argentina: Taurus.
- Bueno, M. (1996). *Crecimiento y desarrollo humano y sus trastornos* (2da ed.). Madrid, España: Ergón.
- Carrasco, S. (1992). *Antropología i alimentació. Una proposta per l'estudi de la cultura alimentària*. Bellaterra, Barcelona, España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Carrasco, S. (1996). Cultura, alimentación y salud: una propuesta de análisis metodológico. En X. Medina (Ed.), *La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición* (pp.377-383). Barcelona, España: Icaria.
- Carrasco, S. (2003). Enculturación alimentaria y riesgo nutricional en la Cataluña urbana: Una aproximación etnográfica. En M. Gracia (Coord.), *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España* (pp. 41-68) (2da Ed.), Barcelona, España: Ariel.
- Contreras, J. & Gracia, M. (2005). *Alimentación y Cultura. Perspectivas Antropológicas*. Barcelona, España: Ariel.
- Crockett, L. J. (1997). Cultural, historical and subcultural contexts of adolescence. Implications for health and development. En J. Schulenberg, J. Maggs, & K. Hurrelmann (Eds.), *Health risks and developmental transitions during adolescence*. New York, EUA: Cambridge University Press.
- Diasio, N. (2009). *On a vite fait de dire adolescence. Passages, ruptures et autonomisation*. Colloque Ocha Alimentations Adolescents. Paris, Francia. Recuperado el 20 de mayo de 2011, de <http://www.lemangeur-ocha.com>
- Elzo, J. (2005). El grito de los adolescentes. En *Ser Adolescente hoy* (pp. 83-95). FAD Madrid, España: Información docta.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) (2006). *Resultados por Entidad Federativa. Sonora*. México, D.F.: Instituto Nacional de Salud Pública y SSA.
- Etiévant, P., Bellisse, F., Dallongeville, J., Etilé, F., Guichard, E., Padilla, M., et al. (2010). *Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants ? Quelles actions, pour quels effets?* Expertise scientifique collective, rapport, INRA. Paris, Francia. Recuperado el 21 de junio de 2011, de http://www.inra.fr/l_institut/expertise/comportements_alimentaires
- Fischler, C. (1995). *El (h) omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona, España: Anagrama.
- Franch, A. (2003). Crecimiento y desarrollo: una visión integral. En L. Serra-Majem, J. Aranceta-Bartrina, & F. Rodríguez-Santos (Eds.), *Crecimiento y desarrollo. Estudio EnKid* (pp. 1-9). Barcelona, España: Masson.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871-878.
- Gracia, M. (2008). La alimentación en el umbral del siglo XXI: Una agenda para la investigación sociocultural en España. En M. Gracia (Coord.), *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España* (pp. 15-38). Barcelona, España: Ariel.
- Gracia, M. (2009). Relaciones entre biología, cultura e historia en el abordaje de los trastornos alimentarios. *Estudios del Hombre*, 24, 73-88.

- Gracia, M. & Comelles J.M. (2007). *No comerás. Narrativas sobre comida, cuerpo y género en el nuevo milenio*. Barcelona, España: Icaria.
- Le Breton, D. (2002). *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.
- López, J. (2003). Algunas consideraciones metodológicas en los trabajos de campo en antropología de la alimentación. Experiencia con mayas-ch'ortí del oriente de Guatemala. *Revista de Antropología Social*, 12, 223-241.
- Medina, X. (1996). Alimentación, dieta y comportamientos alimentarios en el contexto mediterráneo. En X. Medina (Coord.), *La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición* (pp. 21-46). Barcelona, España: Icaria.
- Mendoza, J. L. (2010). *Estado de hierro y niveles séricos de zinc en mujeres adolescentes de Hermosillo, Sonora*. Tesis de Maestría. CIAD. México.
- Mintz, S. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad*. DF, México: Reina Roja.
- Paolicchi, P. (2005). *Adolescencia, identidad y diversidad en la Italia de hoy*. En: Ser adolescente hoy (pp 167-184). FAD. Madrid, España: Información docta.
- Poulain, J. P. (2002). *Manger aujourd'hui: attitudes, norms et pratiques*. Toulouse, Francia: Privat.
- Rosen, J. C. (1995). The nature of body dimorphic disorder and treatment with cognitive-behavior therapy. *Cognitive and behavior practice*, 2,143-166.
- Rufino-Rivas P, Redondo, C., Viadero, M.T., Amigo, T., González-Lamuño D., & García, M. (2007). Aversiones y preferencias alimentarias de los adolescentes de 14 a 18 años de edad, escolarizados en la ciudad de Santander. *Nutrición Hospitalaria*, 22(6), 695-701.
- Serra-Majem, L., & Aranceta-Bartrina, J. (2001). *Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid*. Barcelona, España: Masson.
- Truswell, A. S. (1981). Food habits of adolescents. *Nutrition Reviews*, 39, 73-88.
- Truswell, A. S. (1985). Children and adolescents. *British of Medicine Journal*, 291, 397-399.
- Uribe, J. F. (2006). Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín (Colombia). *Boletín de Antropología*, 20(37), 227-250.
- Warde, A. (1997). *Consumption, food and taste*. London, UK: Sage.
- WHO. (2000). *Obesity. Preventing and managing the global epidemic*. Report of a WHO consultation. Technical report series 894. Geneva.

Recibido el 5 de septiembre de 2011

Revisión final 26 de septiembre de 2011

Aceptado el 23 de octubre de 2011