



Cómo citar el artículo

Echeverri Gallo, C. (2015). Percepciones de los adolescentes frente a las influencias psicosociales que inciden en sus hábitos alimentarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 45, 181-195. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/666/1197>

Percepciones de los adolescentes frente a las influencias psicosociales que inciden en sus hábitos alimentarios*

Perception of Adolescents on the Psychosocial Influences Affecting their Eating Habits

Perceptions des adolescents par rapport aux influences psychosociales qui ont une incidence sur ses habitudes alimentaires

*Artículo de investigación resultado de la investigación: "Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de bachillerato del Colegio de la Universidad Pontificia Bolivariana, sede Medellín. 2011", diseñada y ejecutada por la Unidad de Asesorías en Salud y la Facultad de Enfermería de la Escuela de Ciencias de la Salud, la Facultad de Psicología, el Centro de Familia, el Grupo de Investigación en Familia y el Semillero de Investigación EUREKA de la Escuela de Ciencias Sociales; la Unidad de Transferencia y Asesorías en Educación de la Escuela de Educación y Pedagogía, y el Programa Estratégico de Transferencia en Seguridad Alimentaria con Responsabilidad Social -SERES- del CIDI. La investigación fue financiada por la Universidad Pontificia Bolivariana, sede Medellín.



Catalina Echeverri Gallo

Psicóloga

Especialista en Psicología Clínica con énfasis en Salud Mental

Magíster en Psicología y Salud Mental

Docente del Programa de Psicología

Universidad Pontificia Bolivariana – Sede Medellín

catalina.echeverri@upb.edu.co

Recibido: 13 de diciembre de 2014
Evaluado: 6 de abril de 2015
Aprobado: 13 de mayo de 2015
Tipo de artículo: Resultado de investigación científica y tecnológica

Resumen

Este artículo se deriva de la investigación: “Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de bachillerato del Colegio de la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB), sede Medellín, 2011”. El texto está centrado en presentar los resultados encontrados en relación con uno de sus objetivos específicos, en el cual se indagó sobre las percepciones de estudiantes, docentes, madres y padres de familia acerca de los hábitos alimentarios de los estudiantes. Esta parte de la investigación se realizó desde un diseño cualitativo, utilizando el estudio de caso como estrategia metodológica y el grupo focal como técnica de recolección de datos. Se realizaron en total nueve grupos focales con estudiantes, docentes y padres de familia. Los resultados indican que los hábitos alimentarios de los estudiantes están determinados por influencias que provienen de la familia, el colegio, los pares y amigos, los medios de comunicación y situaciones emocionales y psicoafectivas propias de la adolescencia.

Palabras clave

Adolescencia, Hábitos alimentarios, Influencias psicosociales y percepción.

Abstract

This article is derived from the research called: “Dietary habits and nutritional status of high school students of the Universidad Pontificia Bolivariana School (UPB), Medellin. 2011 “ and will focus on presenting the results in relation to one of its specific objectives, in which the perception of students, teachers and parents regarding student’s eating habits was inquired. This part of the research used qualitative design using a case study as methodological strategy and a focal group as data collection technique. Nine focus groups with students, teach-

ers and parents were gathered. The results indicate that students eating habits are determined by influences from family, school, peers and friends, the media and psycho-affective and emotional situations typical of adolescence.

Keywords

Adolescence, Eating habits, Perception and psychosocial influences.

Résumé

Cet article est résultat de la recherche appelé: « Habitudes alimentaires et état nutritionnel des étudiants de éducation secondaire du lycée de l’Université Pontificia Bolivariana (UPB), Medellín, 2011 ». Cet article est focalisé dans présenter les résultats obtenus par rapport à un des objectifs spécifiques, dans lequel on a recherché au sujet des perceptions des étudiants, professeurs, mères et pères de famille autour des habitudes alimentaires des étudiants. Cette partie de la recherche a été réalisé d’après une conception qualitative, en utilisant l’étude de cas comme stratégie méthodologique et le groupe focal comme technique de collecte de données. On a réalisé au total neuf groupes focaux avec des étudiants, professeurs et pères de famille. Les résultats montrent que les habitudes alimentaires des étudiants sont déterminés par des influences qui proviennent soit de la famille, du lycée, des égaux et des amis, des médias et des situations émotionnelles et psychoaffectives propres de l’adolescence.

Mots-clés

Adolescence, Habitudes alimentaires, Influences psychosociales et perception.

Introducción

Es indudable la importancia que tiene la alimentación en la salud y el bienestar de todas las personas, esta es necesaria para la supervivencia y el desarrollo adecuado en cada etapa del ciclo vital del hombre. En América coexisten cada vez más problemáticas de desnutrición en los niños menores de dos años y problemas de sobrealimentación en los adultos como el sobrepeso y la obesidad, que contribuyen a enfermedades no transmisibles (ENT) como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo II (Organización Panamericana de la Salud, 2002, p. 196).

Los hábitos alimenticios inadecuados, que comienzan en la niñez y la adolescencia, se constituyen en un factor de riesgo para las muertes por enfermedades no transmisibles (ENT) en la adultez, por ello se hacen grandes esfuerzos a nivel mundial por promover estilos de vida saludables, desde edades cada vez más tempranas, donde las prácticas alimentarias son esenciales y repercuten en la calidad de vida de la persona y las comunidades humanas.

Según los resultados de la segunda versión de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 —ENSIN—, la problemática más frecuente en el estado nutricional de las generaciones más jóvenes, entre los 5 a 17 años, es el sobrepeso, seguido del retraso en el crecimiento, el cual ha aumentado en el último quinquenio. La situación de sobrepeso es más prevalente en la zona urbana y aumenta a medida que se incrementa el nivel socioeconómico (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2011, p.495).

Por ello, uno de los intereses en la investigación fue conocer desde los mismos actores, cuáles son las percepciones que tenían estudiantes, docentes, madres y padres de familia frente a los hábitos alimentarios de los estudiantes de bachillerato del Colegio de la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB), sede Medellín, mayores de 10 años. Se partió del planteamiento de que estas percepciones involucran contenidos cognitivos, afectivos y simbólicos que determinan la forma como los estudiantes adolescentes actúan, piensan, se comunican e interpretan su realidad, marcando una relación adaptativa o problemática con la alimentación.

En este estudio se concibe la percepción como una forma de interpretación y apropiación subjetiva de la realidad, donde existe una constante construcción de significados. De acuerdo con Vargas (1994):

La percepción no es un proceso lineal de estímulo y respuesta sobre un sujeto pasivo, sino que, por el contrario, están de por medio una serie de procesos en constante interacción y donde el individuo y la sociedad tienen un papel activo en la conformación de percepciones particulares a cada grupo social (p.48).

A su vez, se considera la alimentación como un “conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena”(Secretaría de Educación de México, 2010).

Seguendo esta misma línea, se entienden los hábitos alimentarios como “la elección y selección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo diariamente como respuesta a sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y presiones socioculturales” (Bourges, 1990, como se citó en Jiménez, 2008, p.6).

Los aspectos psicosociales que influyen en las prácticas alimentarias de los adolescentes se entienden como condiciones psicológicas, sociales y culturales que se relacionan entre sí a lo largo de un proceso dialéctico, generando estilos particulares en la alimentación, actitudes y emociones diversas frente a los alimentos y pensamientos específicos frente al hecho alimentario. De este modo, es posible pensar la alimentación como un fenómeno psicosocial como lo plantea Ovejero (2011): “Es sólo a través de los procesos psicosociales inherentes a la interacción social como todos y cada uno de nosotros hemos pasado de ser el organismo puramente biológico que éramos al nacer a ser la persona que somos ahora” (p. 152).

Teniendo presente que los estudiantes eran adolescentes, se parte de los planteamientos que establecen la adolescencia como un periodo de transición entre la niñez y la adultez, inicio marcado con la entrada en la pubertad (Feldman, 2014). Este periodo se caracteriza por múltiples búsquedas y cambios: la búsqueda de sí mismo y su identidad, la tendencia mayor a lo grupal para experimentar aceptación social, identificación y afecto entre pares, la separación progresiva de los padres, las fluctuaciones en el estado de ánimo, las contradicciones en la forma de pensar y actuar, el proceso de adaptación a los cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales, entre otros aspectos (Aberastury & Knobel, 1988).

Algunos jóvenes pueden llegar a enfrentar problemas emocionales, conductuales y sociales en su adolescencia cuando no logran enfrentar adecuadamente las crisis y los cambios que esta etapa conlleva. Los trastornos alimentarios, entre ellos la obesidad, la anorexia y la bulimia, se han convertido en un problema frecuente en la adolescencia (Hoffman, Paris & Hall, 1996). La comida y el cuerpo son fuente tanto de placer como de conflicto para el adolescente. A su vez, Osorio y Amaya (2009) señalan que:

La alimentación en la adolescencia presenta una doble naturaleza biológica y cultural que se expresa en dos procesos fundamentales: el primero se relaciona con el crecimiento y el desarrollo biológico y el segundo con la conformación y el afianzamiento de creencias y prácticas cotidianas (p.45).

Los adolescentes pasan una gran parte de su tiempo en el entorno escolar, por tal motivo, los hábitos alimentarios que traen del hogar se modifican para dar cabida a nuevas rutinas, alimentos, compañías, escenarios, entre otros. Se requiere una alimentación saludable para el adecuado desempeño y rendimiento escolar.

A su vez, los aspectos culturales son determinantes en las conductas alimentarias de los integrantes de una sociedad, “el hombre es un ser social, sus profundamente enraizadas costumbres alimentarias se han desarrollado en el seno de una cultura y varían ampliamente de una sociedad a otra” (De Garine, 1995, p. 129).

Método

Para llegar a conocer las percepciones sobre las prácticas alimentarias que tenían los estudiantes de bachillerato y los adultos significativos que los rodean, como padres y docentes, se empleó un diseño cualitativo de investigación; este enfoque permite abordar la realidad subjetiva e intersubjetiva como objetos legítimos del conocimiento científico y busca comprender —desde la interioridad de los mismos actores— las lógicas de pensamiento que guían sus acciones sociales.

El método de investigación utilizado fue el estudio de casos, de acuerdo con Cerda (2008), “hace referencia al foco de atención que se dirige a un grupo de conductas o personas, con el propósito de comprender el ciclo vital de una unidad individualizada, correspondientes a un individuo, un grupo, institución social o comunidad” (p.85).

Como técnica de recolección de información se empleó el grupo focal. Para Prieto (2002) un grupo focal consiste en una entrevista grupal dirigida por un moderador a través de un guión de temas o de entrevista. La información se obtiene a través de la interacción entre los participantes, los discursos y conversaciones en el grupo. El lenguaje es el «dato» a analizar, comprender e interpretar.

Participantes

La selección de los participantes de los grupos focales se hizo a partir de la población de estudiantes del colegio de la UPB y adultos significativos (madres y padres de familia y docentes). Se organizaron en coordinación con las directivas del colegio y se convocaron por grupo entre 6 a 12 integrantes.

El colegio funciona con dos jornadas de bachillerato: en la mañana para los hombres y en la tarde para las mujeres. Se hicieron en total nueve grupos focales, seis con estudiantes, tres grupos con hombres y tres grupos con mujeres, los cuales eran del grado sexto a once de bachillerato; la edad promedio fue de 14 años, lo que sitúa a los estudiantes en la etapa de la adolescencia. A su vez, se hicieron dos grupos focales con docentes y uno con padres de familia.

Implementación y análisis de los grupos focales

Durante el trabajo de campo se registró sistemáticamente la información recolectada a través de la grabación del audio de los grupos focales; una vez realizados los grupos, se procedió a transcribir las sesiones y las relatorías. Posteriormente se utilizó el software ATLAS.Ti V6 para el análisis cualitativo de cuerpos de datos textuales.

Para el análisis de la información obtenida se utilizó el método de categorización. Siguiendo a Galeano (2004, p.39), en esta investigación se contrastaron, compararon, agruparon y ordenaron categorías o grupos de categorías para establecer nexos, enlaces y relaciones. Estas agrupaciones y asociaciones, de acuerdo a la naturaleza y contenido de las categorías,

permitieron la construcción de un sistema categorial que fue contrastado con las teorías y conceptualizaciones sobre el tema.

Resultados

Durante la realización de los grupos focales con estudiantes, padres de familia y docentes, salieron a relucir las percepciones que estos actores tienen sobre las diversas influencias psicosociales que inciden en sus prácticas alimentarias; estas influencias puede nombrarse de dos tipos: externas, provenientes de la familia, los pares y del entorno educativo y social; e internas, relacionadas principalmente con sus emociones y elecciones personales. A continuación se presentarán los resultados encontrados de las diferentes influencias que inciden en la alimentación de los estudiantes adolescentes.

Influencias de la familia

Al referirse a la familia, los estudiantes identificaron especialmente a la madre como un actor clave en sus hábitos alimentarios, en la medida que ella es la persona que prepara los alimentos, supervisa y controla lo que ellos consumen, los acompaña durante el momento de las comidas y sugiere alimentos considerados saludables. Al respecto, una estudiante relató:

En la casa, con la mamá obviamente le dice que se coma la frutica, el juguito, la sopita y todo eso, y usted llega acá (colegio) y usted como que rompe todo lo que en la casa no come, entonces acá come las grasas, el perro, la hamburguesa, salchipapas, todo; llega a la casa y la mamá otra vez, que coma lo normal, no se vaya a trasnochar, en la casa no hay elección.

En los relatos de los estudiantes fue común encontrar referencias a la libertad que tienen en el colegio para elegir qué comer, qué comprar, qué prefieren consumir o evitar; por el contrario, en el hogar consideran que tienen menor margen de elección o no pueden decidir frente a sus consumos, presentando mayor control por parte de su familia. Una estudiante lo mencionó:

En la casa hay alguien que a usted lo controla, en la casa le dan la sopa y le dicen que usted tiene que comer saludable, pero aquí usted compra lo que usted quiera, nadie lo controla ni le dice lo que tiene que comprar.

Una madre participante afirmó que tiene poco control sobre las elecciones de su hijo en su alimentación por fuera del hogar:

Yo soy un poquito cansona con el niño precisamente como por generarle hábitos saludables, pero una cosa es en la casa y otra es cuando salen, en el colegio y en su grupo diferente a la familia. Por ejemplo, él llega y me dice: "mami hoy tomé gaseosa, coca-cola"; de mi cuenta, yo no le doy.

Por el contrario, en otros relatos se planteó que en algunos hogares puede presentarse poca supervisión y control por parte de la familia en las prácticas alimentarias. Una estudiante relató:

Hay familias que dejan que la hija coma cuando se le da la gana y pueden llegar y prender el computador y no le van a decir nada, por eso también se da lo de la anorexia, porque ellos nos se dan cuenta.

A su vez, algunos estudiantes y docentes se refirieron a la poca supervisión que tienen algunos padres de los consumos de alimentos de los hijos en la institución educativa, optando por darles dinero para que ellos elijan qué comer, de acuerdo a sus gustos y preferencias. Un estudiante lo mencionó:

Las familias no sacan tiempo necesario para preguntarle a sus hijos cómo les parece lo que están comiendo en el colegio, o qué quieren que les empaquen. Para una familia es más fácil decir: "vea le entrego estos veinte mil para toda la semana, usted verá en que se los gasta".

Fue constante en las referencias de los participantes el poco tiempo que pasan los padres con los hijos durante los momentos de la alimentación debido a los trabajos de estos o por separaciones entre los padres; esto los lleva a algunos a prepararse o servirse ellos mismos los alimentos y asumir responsabilidades y elecciones sobre su propia alimentación. Una estudiante relató al respecto:

Yo en mi casa hasta cierta hora me despacho sola, porque mis dos papás trabajan, mi mamá se va desde temprano y mi papá se queda conmigo por ahí hasta las diez, entonces yo soy la que me sirvo sola, entonces cuando no quiero comer mucho entonces sé que me puedo servir poquito o cuando no quiero, me lo traigo.

Una madre refirió igualmente frente a la alimentación de sus hijos:

Yo sí sufrí mucho con eso, porque yo soy separada, entonces mis hijos se quedan solos, el mayor sabe cocinar perfectamente, pero lo que el grande hace no le gusta al pequeño, entonces, todo el día es uno: "hijo el almuerzo, hijo el desayuno...", pues llamándolo todo el día, y cuando llego en la noche le pregunto: "¿mi amor qué comiste?", y el responde: "el almuerzo mami", y voy a mirar y está todo completo como lo dejó el grande.

Este aspecto fue resaltado por parte de un docente:

Los papás muchas veces no están presentes cuando ellas se alimentan, ya sea para hacerles la comida o para asegurarse de que ellas coman y la consuman en la hora que es.

Los estudiantes mencionaron también la presión que pueden llegar a ejercer los padres sobre los hijos para que cuiden su peso y sigan el prototipo de belleza que impera en la sociedad. Una estudiante relató:

Yo conozco la situación también de una niña de mi salón, pero es porque la mamá fue modelo, entonces la mamá toda la vida tuvo ese prototipo y quiere que la hija sea igual, entonces la pone a hacer dietas, ella a veces nos ve comiendo chocolate y ella lo mira a uno con esa cara de que también quiere.

Los comentarios de los familiares sobre el peso de los adolescentes incide en que ellos se sientan inconformes con su apariencia física y se cuestionen sobre sus prácticas alimentarias. Al respecto una estudiante comentó:

Por ejemplo en mi casa no me dicen tanto "¡Como estás de gorda!", y uno va relacionando todo eso y se va mirando y ve que está gordita, entonces le van metiendo a uno esa idea, uno se va sintiendo acomplejando y se me va metiendo la idea pero de hacer dietas.

Este ideal de belleza fue también evidenciado en algunos padres de familia, ellos relataron que tratan de influir en la alimentación de sus hijos para que no se engorden y tengan una apariencia física agradable. Al respecto una madre menciona:

La niña siempre ha sido muy mecatra, no puede ver un bombón, se muere por un confite, por unas papitas, últimamente la puse yo como en una dietica disimulada para que no estuviera como muy gordita para los 15.

Influencias de los pares y amigos

Los estudiantes pasan en compañía de los amigos la mayor parte de los momentos de alimentación en la institución educativa, siendo estos períodos espacios para la socialización y la recreación, más allá de la nutrición que implica. Los comentarios y referencias que hacen los pares frente a su forma de alimentarse o su imagen corporal, van a ser determinantes para que los adolescentes tomen decisiones con respecto a su alimentación, como por ejemplo, consumir ciertos alimentos o evitar otros. Una estudiante lo señaló:

Yo pienso que en esta edad somos muy acomplexadas, entonces lo que diga alguien nos va afectar a todas y puede que no vaya directamente hacia nosotras pero sentimos que es hacia nosotras, entonces qué pasa, si la niña que se cuida dice: "Es que me está saliendo un gordito", entonces la compañerita si es gordita, entonces se va a sentir: "¡Ay estoy gorda!", entonces va a dejar de comer, va hacer dietas".

Los estudiantes hicieron alusión a la gran influencia de los compañeros para que ellos se antojen de comer algo, ya sea por sugerencia o por verlos consumiendo ciertos alimentos, así no sean considerados por ellos como alimentos saludables. Lo anterior se puede exponer en el relato de un joven:

En el colegio están los amigos que le dicen: "vea coma Panzerotti que es muy bueno y échele salsa que sabe mejor y échele los tostacos que sabe todavía mejor", y eso es exceso de grasa y eso es malo para las venas.

Una chica también hace mención a este aspecto cuando describió:

Digamos que uno tiene dos mil en el bolsillo, uno come lo que se trajo de la casa, pero uno ve unas papitas, un chocoramo o lo que sea y uno lo compra porque uno tiene la tentación ahí, uno ve a todo el mundo comiendo y en realidad no venden cosas que nos aprovechen entonces uno se antoja del mecatro, por eso uno come mal.

A su vez, se obtuvieron testimonios de los estudiantes que comentan como constantemente están sujetos a la presión de sus compañeros para que les compartan de sus alimentos, como lo refiere un estudiante:

Por ejemplo entre más rica la cosa más le piden, pues entonces si uno tiene la plata para comprar las cosas y es muy rica entonces uno mejor se va, o uno a veces come con los amigos pero entonces ellos le piden.

Un docente comentó la importancia de los grupos de pares en el momento de la alimentación en el colegio, al referir que durante el descanso:

Se reúnen en grupos, mientras hablan comparten los alimentos. Eso sí es cierto acá, en los descansos se ve eso, se nota mucho, incluso grupos grandes, grupos de 20 estudiantes o generalmente pueden ser de 5 o 6 estudiantes o también grupos completos que se van a sentar a compartir la comida.

Influencias del ámbito escolar

El ámbito escolar para los estudiantes tiene gran impacto en las características y condiciones de sus prácticas alimentarias, debido a los largos espacios de tiempo que ellos permanecen en las instituciones educativas y la oferta particular que encuentra en las tiendas escolares. Durante los grupos focales, los estudiantes hicieron diversas referencias a cómo el entorno educativo intervenía en la manera cómo ellos se alimentaban, condicionando por ejemplo: los espacios físicos donde comían, con quién lo hacían, qué comían y en qué horarios lo hacían.

Con relación a los docentes, se encontraron muy pocas referencias a la manera cómo estos influían en su alimentación, por los relatos de los estudiantes, no son considerados personas que impacten de forma significativa en su prácticas alimentarias. Sólo algunos participantes mencionaron que en la clases reciben información sobre la nutrición o realizan actividades para promover la alimentación saludable. Al respecto un docente comentó:

Yo digo que por ejemplo en sexto empiezan, entonces uno está en esa alerta también de que el profesor está haciendo mucho énfasis en esa parte nutricional y por ejemplo, hemos trabajando eso... ver más lo que el cuerpo tiene que la imagen que da, mirar una mujer anoréxica es triste.

En cuanto a los relatos relacionados con el cambio que genera la vinculación a la vida escolar, una de estudiante expresó:

El cambio de mi casa al colegio es una cosa brutal porque, por decir, en mi casa no se come dulce, todo se endulza con endulzante; en mi casa la grasa es cero, pues si se va a fritar unas papitas es con un poquitico de aceite, el aceite es de oliva y no se come harina... nosotros no comemos harina, porque la harina es lo que más engorda y el dulce, entonces nosotros nos enfocamos en comer proteína, pero yo llego aquí al colegio y a mí el chocoramo me mata, entonces bueno... puede que yo no tenga plata, yo me la rebusco, pero yo me tengo que comer uno... entonces ya comí dulce, comí harina”.

Lo manifestado por algunas madres de familia también es revelador en cuanto a cómo el colegio pueden incidir en la modificación y configuración de los hábitos alimentarios de los estudiantes, una de ellas narró:

En el caso de las niñas mías, la comidita fría no es como muy buena, entonces por ejemplo, la niña de tercero de primaria, ella últimamente me está diciendo: “mami, están vendiendo un perrito donde yo no sé quién”, entonces yo le echo salsa, le echo papitas con la salchichita, con el pan; ahora los refrigerios y cualquier cosa que les llega, todo es carnes frías y es que no hay como más, no se ven como más cosas.

Es importante resaltar las reiteradas alusiones que hicieron los estudiantes a las características de la oferta alimentaria del colegio. Una estudiante manifestó:

Acá no hay cosas saludables; como dice ella, si comemos frutas hay helado, entonces en la tienda del Bloque A hay palitos de queso, hay de los fritos y de los otros, pero los otros son de harina, gaseosas, lo que es peor, celulitis; entonces ¿uno **cómo va a comer saludable acá?**

En sentido similar, una estudiante señaló al respecto:

Uno en bachillerato se alimenta muy mal, más que todo en el colegio, porque uno come mucha comida chatarra, que los pasteles de pollo, el mecato, entonces uno no come un algo realmente nutritivo, entonces las niñas de bachillerato tienen como una alimentación poco provechosa porque es a base de todos los mecatos que se compran en la tienda, que el perro, que la hamburguesa, que la *pizza*, entonces me parece que no es muy balanceada la alimentación.

Algunos docentes coincidieron con estudiantes y padres de familia en la apreciación que tienen acerca de la oferta alimentaria del colegio:

La alimentación de aquí es pésima para los estudiantes porque no es una alimentación balanceada, no contiene todos los grupos básicos de alimentación, proteínas no se ven por ningún lado, básicamente hay unas grasas que prácticamente a lo último pueden generar graves problemas más tarde, de obesidad, muchas enfermedades.

Influencias de la sociedad

Fue constante en los relatos de los diferentes actores los comentarios frente a las influencias de la sociedad, especialmente, los medios de comunicación, en sus preferencias y decisiones alimenticias y las presiones para que alcancen un prototipo de imagen corporal, donde la delgadez y la belleza son valores a lograr por medio del consumo o evitación de ciertos alimentos o la realización de estrictas dietas o ejercicios excesivos. Una estudiante lo refirió:

Yo pienso que de todas maneras en nosotras influye mucho la sociedad, y aunque no se crea la gente se quiere ver como las otras y si vos ves a alguien súper lindo que se cuida, vos no querés ser la gordita porque la sociedad ha marcado eso que las medidas tienen que ser “chéveres” en el sentido flaca, noventa-sesenta-noventa, se tiene ese prototipo.

Otra estudiante comentó sobre la presión que este ideal de belleza ejerce sobre las prácticas alimentarias:

Si es como trocita y le dicen gorda, ella se va traumatizar de por vida y va a empezar a dejar de comer y no falta la de carácter débil y le digan eso y empieza a dejar de comer.

Igualmente, los docentes hicieron gran énfasis en el impacto que tiene el ideal de belleza en las estudiantes refiriéndose a los cambios que generan en sus prácticas alimentarias, haciendo que eviten el consumo de ciertos alimentos por temor a subir de peso o realicen restricciones alimentarias buscando tener el “cuerpo ideal”. Un docente lo expresa:

Las niñas quieren guardar su figura, entonces se alimentan mal porque entonces se engordan, muchas veces pasa eso. Yo me he dado cuenta: “(...) no profe es que un pastel me engorda, es que una chocolatina me engorda, el arroz...”, se alimentan muy mal.

A su vez, una docente refiere que esta situación impacta tanto a mujeres como a hombres y lo relató de la siguiente forma:

Es indudable que estamos en una sociedad de la imagen, primeramente los muchachos y las niñas quieren ser imagen, quieren ser figura y eso implica ser delgado, por lo tanto, o no ingieren alimentos o ingieren pocos que normalmente son poco nutritivos porque a ellos les trama mucho la imagen de un jugador de fútbol, de un jugador de tenis que sale por la televisión, por internet.

Sin embargo, se encontraron en los relatos de los estudiantes, padres de familia y docentes, que existen mensajes contrarios por parte de los medios de comunicación y la publicidad, en la medida que paralelamente que se promueve la imagen de modelos delgadas, dietas milagrosas, productos para adelgazar, alimentos *light*, también se hostiga al mismo público con mensajes alusivos a alimentos con alto contenido azúcares o grasas, donde se resalta el sabor, la presentación y el placer al consumirlos. Lo anterior se pudo evidenciar en el testimonio de una docente.

Es la cultura, los medios de comunicación, entonces ellos continuamente están bombardeados con papitas, la gaseosa, la hamburguesa, entonces ellos están haciéndose mucho en la dieta americana.

Influencia de los estados emocionales

Dentro de las diferentes situaciones o personas que influyen en las prácticas alimentarias de los estudiantes, ellos consideraron que sus estados emocionales impactan fuertemente en sus deseos de comer, aumentando o disminuyendo su apetito o en la preferencia al escoger ciertos tipos de alimentos. Al respecto una estudiante comenta sobre su forma de alimentarse:

A mi todo me da ganas de comer, es algo que odio de mí, por eso, porque todo me da ganas de comer, estoy triste, me pasó algo, se me murió un familiar, y antes subo más de peso, entonces todos esos vacíos los lleno comiendo y me satisface, yo soy feliz porque es como esa tristeza, esa agonía que se siente y uno está concentrado comiendo, disfrutando eso.

Situaciones como las pérdidas afectivas, discusiones familiares o con amigos genera en los estudiantes sentimientos de tristeza, malestar, ansiedad o angustia, que a su vez, inciden en su ingesta alimentaria, tal como lo manifestó la siguiente estudiante:

La ansiedad produce que uno coma muy excesivo, pues que me van a decir esto o algo así o también cuando uno sale peleado de la casa o pelea con alguna amiguita o algo así o le dicen algo.

Otra estudiante lo narró igualmente:

Cuando uno termina con el novio ¿cierto?, entonces hay dos maneras de ser, primero a las que no les da ganas de comer, y la segunda que antes le dan muchas ganas de comer o los chocolates o la gaseosa que sube mucho la energía, entonces en el colegio es la situación que más afecta nuestra manera de alimentarnos.

Durante la etapa académica, los estudiantes consideran que circunstancias asociadas a los exámenes, las exigencias en las materias, el rendimiento académico y las tareas asignadas en los cursos, les genera estrés, preocupación y ansiedad, y a su vez, inciden en sus prácticas alimentarias, generando cambios en sus elecciones de alimentos y alteraciones en

sus horarios por la poca disponibilidad de tiempo. Una estudiante lo expresó de la siguiente forma:

Cuando yo estoy muy estresada, por lo del colegio, yo tiendo al revés, o sea, a no comer nada, no soy de las que me estreso y como, a mí la ansiedad no me deja comer, entonces en los tiempos de exámenes, cuando hay muchas tareas, yo dejo de comer, para estudiar, además que el tiempo no me da, el estrés no me deja.

Los estudiantes también mencionaron que en sus hogares pueden experimentar ansiedad al tener mucho tiempo disponible y no ocuparlo en alguna actividad de su interés o al tener fácil acceso a diversos alimentos sin límites para su consumo, como lo señaló la siguiente estudiante:

Yo pienso que uno si le da más ansiedad en la casa, por ejemplo, a mí en mi casa mi mamá mantiene mecato, mantiene juguitos, entonces uno va a a la cocina y a uno le provoca siempre comer algo porque uno no tiene nada que hacer.

Discusión

Las múltiples percepciones y concepciones sobre el hecho alimentario que se revelaron en las opiniones y testimonios de los participantes de los grupos focales coinciden con los planteamientos de Contreras (1995) cuando expresa que el comportamiento y las decisiones de los consumidores están orientadas por el significado que le otorgan a los alimentos más que por sus contenidos nutricionales o sus necesidades biológicas, y con los de Santa-coloma y Quiroga (2009) cuando afirman que las conductas alimentarias están, en primer lugar, motivadas por diversos propósitos como obtener placer, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad, saciar el estado de hambre —condicionado por horarios, lugares o personas— y, en segundo lugar, están determinadas por el entorno social.

La gran influencia de la familia en la formación de los hábitos alimentarios, manifestada por los participantes en los grupos focales, coincide con lo expresado por De Garine (1995), Shack (1995) y Osorio y Amaya (2009) quienes afirman el gran impacto que tienen los integrantes de la familia en las prácticas alimentarias y en el desarrollo de adecuados o inadecuados hábitos alimentarios en niños y adolescentes. Son los padres y madres de familia, y otros familiares, actores claves para generar, mantener o modificar los hábitos alimentarios. Osorio y Amaya también refieren que “la familia afecta los patrones alimentarios en dos vías: provee los alimentos e influencia en las actitudes alimentarias, preferencias y valores que determinan los hábitos alimentarios en el transcurso de la vida”. (p.45).

Respecto a las influencias de los pares, autores como Aberastury y Knobel (1988), Shack (1995), Papalia y Wendkos (1997) y Beltrán (2006), coinciden en que los jóvenes buscan la aprobación de sus amigos en sus decisiones, en este caso las elecciones alimentarias y, dependiendo del grupo al que pertenecen, van a optar por algunas características en sus prácticas alimentarias. Lo anterior se pudo evidenciar en los relatos de los estudiantes donde narraban la presión social que sentían por parte de sus compañeros para que optaran por ciertos consumos y opciones alimentarias.

La influencia social, en especial de los medios de comunicación, también fue significativa en los relatos de los estudiantes, incluso puede ser equiparable a la ejercida por actores tan importantes y de más tradición como la familia y la escuela. Lo cual coincide con lo planteado por Hamblin (1995) y Reyes (2008) que señalan la creciente influencia de los medios de comunicación en la alimentación y los mensajes contradictorios que provienen de estos. Al respecto, Reyes (2008) afirma:

La sociedad actual está llena de mensajes mixtos, la mitad de la publicidad en revistas de mujeres puede describir dietas o caracterizar modelos muy delgadas; la otra mitad muestra alimentos sabrosos. Las estrellas de cine y la televisión casi siempre son especímenes físicos perfectos. No obstante, la publicidad en la población, en la televisión, anima a visitar el restaurante local del servicio rápido (p. 44).

Hamblin (1995) hace alusión a la influencia de estos medios a través de los anuncios de televisión, de los periódicos y revistas que fomentan abiertamente un tipo de cuerpo ideal, lo cual crea conflictos internos en los adolescentes, en ellos se pueden encontrar “preferencias por ciertas comidas y su deseo de poseer un cuerpo delgado en el caso de las chicas, o un cuerpo musculoso en el caso de los chicos” (p.219).

Además de las influencias provenientes de la familia, la escuela, los pares y los medios de comunicación, durante los grupos focales se evidenció en los participantes cómo los estados emocionales también tienen su influjo sobre sus hábitos alimentarios, tal como lo plantea Shack (1995): “La comida puede usarse para distraer individuos y grupos de las facetas ingratas de la vida”. (p. 122). A su vez, Aberastury y Knobel (1988) plantean que la ansiedad, la tristeza, el refugiarse en sí mismo, la soledad, el aburrimiento, suelen ser signos característicos del adolescente cuando la realidad no satisface sus aspiraciones y expectativas.

Las relaciones entre la comida y las emociones fueron notorias en las referencias a los hábitos alimentarios de los estudiantes según las fluctuaciones de humor o sus estados de ánimo, por ejemplo, cuando se sentían deprimidos o enojados incrementaban el consumo de alimentos a modo de compensación, rechazaban los alimentos o disminuían sus consumos.

Los testimonios de los participantes también coinciden con los resultados obtenidos en otras investigaciones, como lo refiere los autores Osorio y Amaya (2009), quienes al revisar las situaciones que afectan a las prácticas alimentarias de adolescentes encontraron que: “las situaciones negativas de los adolescentes, como angustia y ansiedad, tristeza y aburrimiento, incidieron más en que los jóvenes participantes en la investigación modificaran su consumo normal de alimentos” (p.48).

Conclusiones

Durante la investigación se pudo evidenciar cómo el estudio de las actividades y acciones relacionadas con la alimentación no puede desligarse de la interacción entre factores sociales, psicológicos y culturales. De esta manera, la alimentación trasciende el plano de lo orgánico para relacionarse con factores psicosociales que le permiten a los sujetos no sólo nutrirse sino también vincularse a prácticas sociales en torno a los alimentos.

Los hábitos alimentarios de los estudiante indican características de su personalidad, modos de relación y conflictos que experimentan propios de la etapa de la adolescencia en la que se encuentran. Una preferencia alimentaria para un adolescente puede depender de algo tan simple como el hecho que un miembro de su grupo de referencia también la tenga o que un producto esté popularizando en los medios de comunicación.

Las prácticas alimentarias de los estudiantes están mediadas por creencias, imaginarios, sentimientos y opiniones. Las actitudes de los adolescentes hacia la alimentación están determinadas por las experiencias alimentarias familiares, las emociones que acompañan la comida, las influencias de los medios de comunicación y los vínculos que establecen con padres, pares y amigos.

La alimentación, en la actualidad, se somete a los nuevos ritmos escolares y laborales. En los relatos de estudiantes, docentes y padres de familia se pudo encontrar un gran contraste entre la alimentación que experimentan en el hogar y la que tienen en el colegio; la familia suele tener mayor control y supervisión de las prácticas alimentarias de los estudiantes, aunque no es ajena a situaciones donde las obligaciones laborales limitan el acompañamiento y la supervisión de los padres en los momentos de las comidas; mientras que en el ámbito escolar, el adolescente tiene más autonomía en sus elecciones alimentarias, lo que no significa que sus consumos sean saludables porque están condicionados por la oferta de las tiendas escolares, la presión que ejercen de sus pares y los gustos particulares.

Se encontró, a su vez, la gran relevancia que tiene para los estudiantes, en especial las mujeres, el prototipo de belleza predominante, llevándolos a rechazar o aceptar ciertos alimentos, buscando alcanzar este ideal; esta presión puede provenir de algunos miembros de su familia, los coetáneos o la sociedad a través de los medios de comunicación.

Los grandes avances en el conocimiento científico sobre nutrición y alimentación en la actualidad no siempre ha ido de la mano con el mejoramiento de la alimentación en los adolescentes; fueron frecuentes en los relatos de los estudiantes consumos de alimentos que no correspondían con una dieta balanceada y nutritiva, y aunque ellos identificaban esta situación, no modificaban sus comportamientos alimentarios continuando dichas prácticas.

Los entornos familiares y escolares que promueven elecciones saludables en materia de alimentación son factores muy importantes para la construcción de hábitos alimentarios adecuados entre la población estudiantil, es decir, pueden actuar como factores protectores para evitar situaciones como la desnutrición, el sobrepeso y los trastornos alimentarios. Por el contrario, una oferta alimentaria deficiente o desbalanceada, hábitos alimentarios inadecuados y percepciones distorcionadas frente a la alimentación, se constituye en factores de riesgo para la salud.

Referencias

- Aberastury, A. & Knobel, M. (1988). *La adolescencia normal*. México: Paidós.
- Beltrán, M. (2006). Significados socioculturales de la alimentación en la ciudad de México. En M. Beltrán, & P. Arroyo (ed.). *Antropología y Nutrición* (pp.221-235). México D.F: Fundación Mexicana para la Salud.
- Cerda Gutierrez, H. (2008). *Los elementos de la investigación*. Bogotá: Editorial el Buho.
- Contreras, J (1995) *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- De Garine, I. (1995). Los aspectos socioculturales de la nutrición. En J. Contreras (ed.). *Alimentación y Cultura*. (pp. 129-169). Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Feldman, R. S. (2014). *Psicología con aplicaciones de países de habla hispana*. México: McGraw- Hill.
- Galeano M. M. E. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: Fondo Editorial Universidad Eafit.
- Hamblin, D. (1995). Actitudes de los adolescentes hacia la comida. En J. Contreras (ed.). *Alimentación y Cultura*. (pp. 219-237). Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Hoffman, L., Paris, S. & Hall, E. (1996). *Psicología del desarrollo hoy*. España: Mcgraw - Hill.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2011). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, 2010 - ENSIN*. Bogotá: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
- Jiménez Becerra, C. J. (2008). *Exploración cualitativa de las percepciones de familias de estrato 5 de la localidad de Chapinero-Bogotá frente a los hábitos alimentarios y atributos de la alimentación saludable*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, D. C. Recuperado de <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis299.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2002). *La salud en las Américas*. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=16931&Itemid=
- Osorio Murillo, O., & Amaya Rey, M. C. (2009). Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. *Avances en Enfermería*, 27(2), 43-56.
- Ovejero, A. (2011). La construcción social de las emociones. En A. Ovejero, & J. Ramos, (coords.). *Psicología Social Crítica*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Papalia, D. E., & Wendkos Olds, S. (1997). *Desarrollo Humano*. México: McGraw- Hill.
- Prieto Rodríguez, M. A. & March Cerdá, J. C. (2002). Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Revista Atención Primaria*. 29 (6), 366-73. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-paso-paso-el-diseno-un-13029750>
- Reyes Méndez, J. J. (2008). Factores que Influyen en la mala alimentación de los Universitarios. Recuperado de <http://usuarios.multimania.es/porfmireya/INVESTIGA.pdf>
- Santacoloma, A. M. & Quiroga, L. A. (2009). Perspectivas de estudio de la conducta alimentaria. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 2(2): 7-15.
- Secretaría de Educación de México. (2010). Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica. México. Recuperado de http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/1/images/acuerdolineamientos_sept.pdf
- Shack, D. (1995). El gusto del catador: determinantes sociales y culturales de las preferencias alimentarias. En J. Contreras (ed.). *Alimentación y Cultura*. (pp. 111-125). Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Vargas Melgarejo, L. M. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Revista Alteridades*, 4(8): 47-53. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>