



OpenCourseWare  
Universidad Nacional de Córdoba

**UNC ABIERTA**  
OpenCourseWare | UNC

**Curso: Ciencias Psicosociales**  
**Una mirada psico-sociocultural de la Nutrición**

Autora: **Silvina Vaca Narvaja**



Esta obra está licenciada bajo una  
[Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Obras Derivadas Igual 2.5 Argentina](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ar/).  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ar/>

Disponible en UNC Abierta, portal OCW de la Universidad Nacional de Córdoba.

**Cómo citar el material:**

Vaca Narvaja, Silvina (2015). *Una mirada psico-sociocultural de la Nutrición*. En *Ciencias Psicosociales*. Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba. Recuperado del sitio OCW de la Universidad Nacional de Córdoba.  
[Fecha de consulta:.....]



Facultad de Ciencias Médicas  
Escuela de Nutrición

***UNA MIRADA  
PSICO-SOCIOCULTURAL  
DE LA NUTRICIÓN***

***Mgter. Silvina M. Vaca Narvaja***

**Córdoba, Argentina.**

- Identificar las elecciones alimentarias en el entramado de las relaciones sociales de pertenencia, diferenciación de clase, de reproducción social.

Por otra parte, en la práctica profesional nos permite:

- conocer las prácticas alimentarias y en concreto las necesidades socioculturales de un grupo con respecto a la alimentación, y no sólo las necesidades nutricionales.
- identificar la lista de alimentos comestibles y no comestibles para el grupo en estudio.
- elaborar de forma más precisa y en los términos utilizados por el grupo social, técnicas como la frecuencia de alimentos.
- Y en la fase de ejecución de programas, proponer estrategias que sean aceptables socioculturalmente.

## **2. Enfoques teóricos en el estudio de la alimentación. Paradigmas en Nutrición**

Nutrición es una ciencia del siglo XX. El avance de las ciencias biológicas, con relación a las funciones fisiológicas de los organismos vivos; de la química moderna al aislar y determinar la composición química de los elementos nutritivos y la invención de instrumentos científicos aptos para el estudio de las materias químicas presentes en los alimentos y en el cuerpo humano, favorecieron el desarrollo de la Nutrición. Actualmente se considera que el hombre ha dado un gran paso adelante: del alimento necesario para su supervivencia al conocimiento de la nutrición para su salud.

Hoy sabemos:

- El valor nutritivo de los alimentos y la cantidad necesaria para cada organismo
- La influencia de la nutrición sobre la salud del hombre, su conducta, su capacidad de aprender, de trabajar y su importancia para el desarrollo de los pueblos.

Sin embargo, no siempre el hombre aplica los conocimientos que posee en la elección de los alimentos que consume, hay otros factores que influyen en la selección que realiza en la práctica de los alimentos, como son los factores socioculturales, ambientales, económicos, políticos, etc.

La alimentación en el hombre, como ya hemos afirmado, es un proceso es un proceso complejo, que abarca aspectos:

- *Biológico*, de incorporación de nutrientes necesarios para la vida y la salud
- *Psicológico*: produce emociones, preferencias y aversiones vinculadas al hombre como ser autónomo.
- *Sociocultural*: relacionado a creencias, valores, a la cultura y a su grupo social.

*Los estudios clásicos sobre nutrición*, por sus orígenes, están basados en las ciencias naturales y biomédicas; se centran en lo biológico: interesa conocer qué come el hombre y qué tiene que comer.

*Los estudios actuales en Nutrición* hacen énfasis en los componentes socioculturales: interesa conocer por qué come el hombre lo que come y cómo llega el alimento a la mesa.

Estas orientaciones en los estudios de Nutrición nos remiten al concepto de Paradigma como visión de la realidad sostenida por una comunidad científica durante un cierto tiempo, que incorporamos en el curso de nuestra formación académica y lo expresamos en nuestras prácticas profesionales.

Es la visión de la realidad internalizada de nosotros y que se expresa en nuestros conceptos, en nuestro modo de abordar la realidad. Son supuestos más generales y al mismo tiempo a menudo inconscientes. Determinan nuestros métodos de trabajo, recortan nuestros problemas, guían nuestras hipótesis, condicionan nuestros análisis. Nos hablan de cómo es la realidad que nos rodea, cómo es y cómo estudiar al hombre, la realidad, el mundo.

No son explícitos, todos tenemos un paradigma como base conceptual para analizar la realidad; a menudo es importante explicitarlo, examinarlo y ver si responden a nuestras expectativas actuales.

En Nutrición identificamos dos paradigmas que han servido y sirven de base a los desarrollos teóricos: *Paradigma biológico* y *Paradigma sociocultural*.

Como ciencia de la modernidad y relacionada en sus orígenes con la medicina, tiene aún hoy, una fuerte tradición biologista, positivista, al centrar su interés en los aspectos biológicos de la alimentación. Sus estudios se basan en métodos experimentales y procedimientos estadísticos. Se parcializa el objeto de estudio en sus componentes puramente observables, siendo su visión reductora y muy rigurosa a veces.

Dos concepciones han primado en este ámbito de las ciencias biológicas:

1. Las prácticas alimentarias son sólo hábitos o simplemente un comportamiento aprendido mecánica e inconscientemente, perfectamente moldeable, plástico y considera a las creencias como conocimientos sin valor científico.
2. En cada práctica alimentaria se trata de encontrar una finalidad objetiva, precisa, una función determinada; caso contrario, es una práctica que debe ser cambiada por no resultar determinante.

Los aportes de las ciencias sociales al ámbito de la salud desarrollados a partir de la década del setenta han dado y dan, una visión más amplia de los factores sociales que inciden en el proceso de salud-enfermedad. En el ámbito de la Nutrición, los aportes de las ciencias sociales han permitido abordar el problema de la alimentación en el hombre de una manera más acabada, histórica y contextualizada. Se estudia el hecho alimentario como producto y productor de relaciones y representaciones culturales y sociales. Toda práctica alimentaria supone una construcción de significados que, para su comprensión y análisis es necesario remitirse al contexto social que la constituye.

Consideran que nos nutrimos de nutrimentos pero también de lo imaginario. Comer carne es incorporar no sólo una sustancia nutritiva, sino también una sustancia imaginaria, un conjunto de evocaciones, de connotaciones y de significaciones, de posicionamientos sociales.

Resumen de los principales conceptos que caracterizan estos enfoques teóricos:

## ENFOQUES TEÓRICOS EN LOS ESTUDIOS DE NUTRICIÓN

<b>PARADIGMA BIOLÓGICO</b> (modernidad)	<b>PARADIGMA SOCIOCULTURAL</b> (posmodernidad)
Ciencias Naturales	Ciencias Humanas
Alimentación: nutrientes	Alimentación: dimensión imaginaria, simbólica y social
Conducta alimentaria, hábitos	Comportamientos alimentarios, prácticas y representaciones
Medicina, Psicología experimental, Antropología biológica	Antropología de la alimentación, Psicología social y del desarrollo, Sociología de la cultura, Historia.

El estudio de la alimentación se ha llevado a cabo desde diferentes disciplinas, a menudo desde enfoques unidisciplinarios. Recién en el siglo XX se comenzó a trabajar con un enfoque interdisciplinario.

Hoy se sostiene ampliamente la necesidad de un abordaje interdisciplinario, que abarque al hombre biológico y al hombre social. Sabemos que si bien el estudio de la alimentación se desarrolla dentro de un campo eminentemente biomédico, se necesitan otras aportaciones para intentar esclarecer los condicionantes sociales del comportamiento alimentario.

Aún así, y como señala Gracia A. (2007) en los últimos años se ha vuelto a desarrollar una “medicalización” de la alimentación y si consideramos la literatura sobre alimentación humana, continuaremos observando la distancia entre unas disciplinas y otras.

Para concluir, las ciencias del Hombre y las ciencias de la Naturaleza, desde sus paradigmas y métodos de abordaje, han particularizado en forma independiente el estudio de la alimentación, buscando imponer su respectiva disciplina. El hecho alimentario es complejo y multidimensional: es necesario un abordaje interdisciplinario y combinando metodologías tanto cuantitativas como cualitativas.

## METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN

PARADIGMA BIOLOGISTA	PARADIGMA SOCIOCULTURAL
Realidad social: externa al investigador	Realidad social: construcción intersubjetiva
Interesa la observación de los hechos externos al investigador, la conducta observable: los <b><i>hábitos alimentarios</i></b>	Interesa rescatar los significados y sentidos de dicha construcción para el actor social: <b><i>prácticas y representaciones alimentarias.</i></b>
Se interesan por las conocer las <b><i>causas</i></b> de la acción social	Se interesan por conocer los <b><i>motivos</i></b> de la acción social
Procuran a través de la investigación la verificación de teorías	Procuran a través de la investigación generar teorías.
Metodología hipotético-deductiva	Metodología de inducción analítica
Técnicas: -Observación sistemática -Cuestionario -Entrevista estructurada - Recordatorio de 24 horas - Registro de preferencias de alimentos. -----	Técnicas -Entrevistas en profundidad -Trabajo de campo - Observación participante - Historias de vida -Grupos focales, de discusión -----
Tratamiento de los datos: se basan en procedimientos estadísticos.	Tratamiento de los datos: utilizan procedimientos interpretativos, Método de Comparación Constante, análisis del discurso.
Estudio cuantitativo	Estudio cualitativo

La información cuantitativa nos aporta datos de *qué y cuánto* se come y para lograr una aproximación que permita saber *porqué* se come, recurrimos a los estudios cualitativos.

Las aproximaciones cuantitativas son representaciones estadísticas sobre variables continuas o discretas que dan información sobre actitudes alimentarias específicas, mientras que las indagaciones cualitativas ponen énfasis en el comportamiento, los hábitos y los procedimientos en orden a factores de contexto que los condicionan.

Una integración de ambas posiciones conduce a una interpretación más acabada del hecho alimentario.

### 3. Aportes de las Ciencias Sociales

Cuando las Ciencias Sociales se interesan por la alimentación a fines del siglo XIX, se interrogan por diferentes temas.

Los **estudios antropológicos** analizaron temas del totemismo, sacrificio, magia y formas de la religión en relación a prohibiciones y prescripciones en la alimentación. Describieron aspectos rituales y sobrenaturales del consumo.

El desarrollo del método etnográfico y la práctica en terreno permitieron el paso al surgimiento del **Funcionalismo**, en Inglaterra, alrededor de 1960, que pone el acento en

las funciones sociales de la alimentación, en su papel en la socialización de los individuos. Las investigaciones más conocidas son las de Radcliffe-Brown y Andrey Richards.

Para Andrey Richards la nutrición, más que la sexualidad es la que determina en una sociedad la forma de los reagrupamientos sociales y la forma que toman sus actividades. Para ella la función alimentaria debe considerarse como un todo, no con visiones reduccionistas biológicas –que buscan comprender la nutrición disociándola del medio cultural- o reduccionistas sociales, como la de Durkheim –que consideran a la sociedad humana evolucionando según leyes propias, sin relaciones con la estructura física y las necesidades del hombre. Su objetivo es describir y analizar el sistema nutricional un pueblo primitivo, examinando las relaciones humanas en tanto están determinadas por las necesidades nutricionales, mostrando como el hambre genera los sentimientos que unen entre sí a los miembros de cada grupo social.

**Enfoque estructuralista:** con Levi-Strauss surge una nueva visión antropológica. Se interesa más que por la alimentación, por la **cocina**; interesa conocer las relaciones entre los elementos más que los elementos aisladamente. Considera la cocina como una vía para la comprensión de las culturas y las sociedades; la cocina es un lenguaje en el que la sociedad traduce inconscientemente su estructura. Considera que su estudio permite identificar elementos centrales y periféricos de la comida como así también aislar categorías empíricas universales que están presentes en todas las culturas, aún cuando los contenidos que se observan son propios de cada sociedad.

Diseña el Triángulo Culinario: los tres vértices están ocupados por las categorías de crudo, cocido y podrido. Lo crudo es natural, no elaborado; lo cocido es el producto de una elaboración cultural y lo podrido, de una elaboración natural. Los modos de cocción en este triángulo corresponderían al siguiente modo: lo asado está al lado de lo crudo porque es una técnica que pone la carne en contacto casi directo con el fuego, con una cocción que raramente es completa, profunda; lo hervido junto a lo podrido por llevar al alimento a un estado que se acerca a una descomposición, pero por la mediación del agua y de un recipiente, que es un objeto cultural; lo ahumado se acerca a lo cocido en la medida que se trata de una cocción lenta y profunda, sin otra mediación entre el fuego y la carne, que el aire. En términos de medios, lo asado y lo ahumado son procesos naturales mientras que lo hervido es un proceso cultural.

Si bien en la actualidad el estructuralismo como tal está en discusión, cabe rescatar de las ideas de este pensador, las categorías de crudo, cocido, podrido, asado, ahumado, hervido y cómo los alimentos o comidas pertenecientes a estas diferentes clases tienen una relación que es constante de una sociedad a otra. Por ejemplo, en las sociedades occidentales, por lo general, el asado es un plato de recepción, que se ofrece a los extranjeros (exococina); lo hervido, cocido en una olla, es un plato familiar, destinado a un grupo cerrado (endococina).

**Enfoques culturales:** el estudio de los aspectos socioculturales de la alimentación se ha desarrollado particularmente en Francia, a finales de los años setenta. Se estudia la alimentación como herramienta para el desarrollo de las teorías antropológica y social. Consideran que la alimentación es una vía de acceso al conocimiento de la sociedad, así como el parentesco y la religión lo son desde el principio de la disciplina.

**Los enfoques interdisciplinarios,** como el de Igor de Garine (1990) y de Claude Fischler (1990), priorizan el análisis cualitativo, así como la interpretación y contextualización sociocultural de los datos.

Mary Douglas intenta reunir la aplicabilidad de la antropología al campo de la nutrición con el estructuralismo francés y muestra que la alimentación sólo puede comprenderse si se relaciona con el contexto debido a su condición de fenómeno social total.

Desde un punto de vista diferente al estructuralismo de Levi Strauss, más cerca del polo culturalista relativista, Mary Douglas busca descifrar, decodificar lo único y exclusivo en la visión del mundo de las culturas, de los grupos o de las clases examinadas; por ejemplo, en su estudio de la clase obrera británica, hace un análisis estructural de los platos, las comidas y el conjunto de las prácticas alimentarias. Se basa en la observación participante como método principal de aproximación. Esta metodología le permite establecer un paralelismo entre complejidad ceremonial de la comida y cantidad de alimentos. La complejidad, y por lo tanto la cantidad de alimentos, se vuelve más frecuente con el aumento de la capacidad adquisitiva. A mayor complejidad la presión cultural favorece el atracón –comer por encima de la sensación de saciedad- en vez de parar de comer, lo cual permite a la autora demostrar la hipótesis de que las señales de parar de comer (saciedad), son culturales, están reguladas por el grupo, y no responden a señales fisiológicas de una forma directa.

En el marco de la **Antropología de la Alimentación**, autores españoles tales como Jesús Contreras, Mabel Gracia Arnaíz, Elena Espeixt y Juanjo Cáceres desarrollan los aportes más actuales en este campo de investigación.

**Sociología de la cultura:** en relación a la alimentación, los estudios sociológicos se han centrado en los consumos alimenticios y en los gustos, entendidos como sistemas normativos socialmente construidos desde prácticas y representaciones diferenciadas, como sistemas de clasificación “que clasifican en realidad a los clasificadores”: gusto popular, gustos burgués (Bourdieu, 1999; Grignon-Passeron, 1991). Oponen los gustos de las clases populares, gustos de necesidad y los gustos de libertad, propios de las clases más acomodadas. Estos gustos se conceptualizan desde la transmisión y la reproducción social. El cambio se explica por la movilidad social de los individuos o por el cambio en la composición social.

Critica del estructuralismo el hecho que con sus planteos el actor social queda reducido a un epifenómeno de la cultura, como si su acción fuese simplemente obedecer a una regla. Plantea que las prácticas comprometen principios incorporados, “disposiciones adquiridas por experiencia”, que por lo tanto son variables con los lugares y los momentos.

Bourdieu, en su teoría de la Práctica Social, sostiene que los individuos son agentes actuantes y conscientes dotados de un sentido práctico: sistema adquirido de preferencias, de principios de visión y de división (de un gusto), de estructuras cognitivas y de principios de acción que orientan la percepción de la situación y la respuesta adaptada. El habitus es una especie de sentido práctico de lo que hay que hacer en una situación determinada. En este enfoque, las prácticas y las representaciones, los habitus, cambian poco o nada en su contenido en los grupos o clases sociales; son sobre todo los individuos quienes cambian o buscan cambiar de estatus social, los componentes de las clases, los que ascienden o decaen en el curso de la historia.

Desde la **Historia**, los estudios se han centrado en el cambio en los gustos y de sus representaciones. En Italia se está desarrollando la línea histórica. Massimo Montanari, en su libro “El mundo en la cocina” (2003), analiza el tema de la cocina según la doble

noción de identidad e intercambio, entendiendo que las identidades culturales no existen por fuera de los intercambios. Conservadoras pero no estáticas, las tradiciones alimentarias y gastronómicas son extraordinariamente sensibles a las mutaciones, a la imitación, a los préstamos.

La **Psicología** enfatiza la necesidad de comprender al hombre como unidad biopsicosocial, conocer ciclo vital humano, campo emocional, trastornos psicológicos asociados con problemas de alimentación. Le interesa también investigar cómo se conoce la realidad en los comportamientos alimentarios. Los aportes constructivistas de Vigotsky y Piaget son los antecedentes centrales de este paradigma.

**Deconstructivismo, Postmodernismo o postestructuralismo** son algunos de los términos más comunes que se han utilizado para resumir las aportaciones metodológicas y teóricas más recientes dentro de las Ciencias Sociales. Se plantean nuevos interrogantes y problemas a partir de entender la realidad como algo construido, es decir no como algo natural o dado para siempre, sino como producto de construcciones sociales; el conocimiento no es entendido como universal o realidad independiente sino como participante en la construcción de la realidad. Los seres humanos, a su vez, son observados como seres constituidos en y a través de discursos y prácticas sociales, siendo sujetos con historias complejas.

Se acentúa el estudio del cuerpo como un lugar crucial de significado para la comprensión de los procesos de identidad y salud. Se favorece el análisis de la identidad y de la subjetividad por medio de los estudios alimentarios. (Contreras y Arnaiz, 2005)

### **Hábitos alimentarios vs. Prácticas alimentarias**

**Hábitos alimentarios:** son los aspectos más tangibles, los comportamientos observables. Dado que estos forman parte de la cultura material y son observables, son los primeros que se presentan a ser descriptos y cuantificados. La descripción de los hábitos alimentarios se obtiene a través de técnicas tales como por ejemplo: recordatorio de 24 horas (anotación de la ingesta alimentaria de una persona durante un día completo, que se repite durante varios días) y frecuencia de alimentos (listas de las frecuencias de consumo de todos los alimentos durante el ciclo anual y de sus cantidades). Los alimentos se traducen a nutrientes (agua, proteína, lípidos, hidratos de carbono, vitaminas y sales minerales) y los resultados se comparan con las recomendaciones alimentarias vigentes. Los datos se comparan a su vez con la descripción del estado nutricional. El tratamiento de los datos lleva al establecimiento de diferencias estadísticamente significativas entre los segmentos de la población y a la detección de grupos de riesgo, con el fin en muchos casos de desarrollar un programa de intervención en materia de salud pública nutricional.

Este análisis se basa en el concepto de Nutrición como objeto susceptible de ser estudiado en forma exacta, a través de métodos cuantitativos incluso a nivel de población, por otro lado concibe a la naturaleza humana de manera universal. Los resultados obtenidos en el estudio de un grupo de población se extrapolan con facilidad a otros grupos. Como los factores socioculturales no forman parte de estos referentes, sino que se consideran como un grupo de variables no objetivables, sólo se estudian en la medida en que pueden cuantificarse. Es en el caso de los datos socioeconómicos, que generalmente consisten en el nivel de ingresos, lugar de origen y composición de las unidades domésticas. Incluso pueden incorporarse preguntas sobre preferencias

alimentarias y conocimientos que tiene la población, su percepción con respecto a la relación entre alimentación y salud. Estos datos son cuantificados y describen correlaciones que permiten conocer algunas características de los grupos de mayor o menor riesgo. Los resultados de una investigación de este tipo corresponden a la tradición epistemológica de las ciencias de la nutrición. La búsqueda de rigor científico no da lugar a interpretaciones y por ello el análisis se limita a nivel descriptivo.

Los científicos sociales prefieren utilizar en sustitución un concepto más amplio que es el de *prácticas alimentarias*, que incorpora los factores socioculturales internalizados en los sujetos y constituyen las maneras de pensar, creencias y valores en relación a la alimentación, es decir, las representaciones sociales. En toda práctica alimentaria subyacen representaciones sociales que dan cuenta de su significado, del por qué de tal práctica. Definimos de este modo:

**Prácticas alimentarias:** son formas socialmente aprendidas de hacer en lo cotidiano en relación a la alimentación.

Abarcan:

- Qué se come, cómo se come, cuánto se come, con quién se come
- Formas de preparar y de consumir los alimentos
- Prácticas de la comensalidad
- Las prácticas alimentarias se estudian por observación, entrevistas más o menos estructuradas y para ideas generales a través de grupos focales, de discusión.

**Representaciones sociales (RS):** conocimientos, creencias, percepciones y opiniones acerca de los alimentos y sus propiedades. En relación a la alimentación se refiere al universo simbólico, las razones, valores e ideologías. Son las maneras de pensar, las lógicas que dan sentido a las prácticas.

Incluye:

- Por qué se come de ese modo.
- Preferencias de género y edad en los consumos
- Alimentos que son marcadores de status o clase social.
- Las RS son estudiadas mediante entrevistas en profundidad y grupos focales, de discusión.

Las prácticas alimentarias se constituyen a través de un proceso de doble aprendizaje. Por un lado se trata del soporte de una educación técnica y especializada: técnicas alimentarias como las técnicas de cocina, las horas de comida la composición de cada plato. Al mismo tiempo es un aprendizaje que sirve de soporte a una socialización o educación general: de los rasgos culturales implícitos como los criterios de identificación de género, edad, grupo social o grupo cultural.

Según esta definición las prácticas alimentarias no se reducen a los hábitos alimentarios, que son únicamente los aspectos más observables. Interesa contextualizar a nivel sociocultural las prácticas alimentarias e interpretar su significado y variabilidad.

A partir de este referente conceptual se aproxima al objeto de estudio mediante un trabajo de campo caracterizado por la observación directa y participante procurando impregnarse de las categorías socioculturales del grupo que observa, en el que el mismo investigador forma parte del objeto de estudio que construye.

(Adaptado de Castro A, 1998)