

## ESTUDIO INTERGENERACIONAL SOBRE CONCEPCIONES DE DIETA SALUDABLE

**Parrilla Fernández, José Manuel<sup>a</sup>, Pascual Fernández, María Trinidad<sup>b</sup>**

<sup>a</sup> Departamento de Sociología (Universidad de Oviedo). Campus Univ. de El Cristo, s/n, 33006 Oviedo [jmparril@uniovi.es](mailto:jmparril@uniovi.es)

<sup>b</sup> Departamento de Sociología (Universidad de Oviedo). Campus Univ. de El Cristo, s/n, 33006 Oviedo [pascualmaria@uniovi.es](mailto:pascualmaria@uniovi.es)

**Palabras clave:** alimentación, salud, dieta, hábitos alimentarios

### Introducción

La relación entre alimentación y salud se ha convertido en un asunto cada vez más presente en la agenda pública. Esta comunicación se enmarca en el proyecto de investigación “Alimentación y estructura social. Análisis de las desigualdades sociales en España”, cuyo objetivo general es describir, analizar y comprender cómo la posición de los individuos en la estructura social determina sus prácticas alimentarias y por lo tanto es la base de la desigualdad en el acceso a los alimentos y en el seguimiento de una dieta saludable. Entre sus hipótesis se establece la que afecta al contenido de esta comunicación: “las creencias, valores, actitudes y percepciones acerca de la salud y la alimentación, ligadas a la posición que ocupan los individuos en la sociedad, están condicionando sus prácticas alimentarias”.

El proyecto combina diferentes metodologías, pero el aspecto que se presenta en esta comunicación se aborda con enfoque cualitativo, mediante la técnica de la entrevista semiestructurada a personas responsables de la alimentación en su hogar de tres generaciones de cuatro familias con características socioculturales diversas. Las entrevistas realizadas en otoño de 2018 han sido grabadas, transcritas y analizadas mediante el volcado en una matriz de categorías relevantes para el propósito del estudio. Entre los numerosos aspectos abordados en las entrevistas, esta comunicación se limita a las concepciones sobre dieta saludable, al análisis de la fuente de éstas y la valoración sobre el papel de las instituciones al respecto.

### El discurso sobre la alimentación saludable

Como reconocen Díaz-Méndez y Gómez-Benito (2008), “las relaciones entre salud y alimentación son muy complejas, y (...) estamos lejos de un consenso científico acerca de lo que es bueno o perjudicial (en el comer) para nuestra salud, a pesar de los indudables avances en el conocimiento científico al respecto”. Además, es un concepto sujeto a una gran mutabilidad.

Un primer tipo de respuesta va referida a los tipos de alimentos que se deben comer para una alimentación variada y completa en nutrientes:

“Pues una alimentación que tenga eh algo de proteína diaria, lo que sea, de echarle huevos o pescado, algo de verdura, algo de fruta y si puede ser le pone legumbre” 1547564401-ECI4\_ABUELA

“Saludable en el sentido de combinándose que tengas todas las necesidades cubiertas, todos los nutrientes, no hay que... mitificar ni dejar de comer algún alimento (...) Hay que hacer una dieta equilibrada” 1547564399-ECI2\_NIETO

Algunas respuestas añaden la necesidad de excluir lo considerado insano, como las grasas excesivas, los productos procesados y la llamada “comida rápida”, si bien reconociendo que se incurre más de lo debido en el consumo de comida poco saludable:

“Pues comer de todo lo necesario, proteínas, vitaminas, todo lo que lleva legumbres, pescado, todo, comer un poco de todo. Lo que pasa es que nos llenamos demasiado de comida basura, comida rápida y...eso no es sano.” 1547564398-ECI1\_NIETA (1).



Principalmente en la segunda de las tres generaciones estudiadas (madres) se hace referencia a la procedencia de los alimentos vinculada al medio natural más que a los procesos productivos complejos y alejados del control del consumidor:

“Una alimentación donde una gran parte de lo que comas venga de la tierra, verduras, frutas, hortalizas, legumbres, eso es importante. Poco dulce. (...) Y luego comer proteína pues dos o tres días a la semana, hay que comerlas.” 1547564401-ECI4\_MADRE

En tal sentido, se añade evitar aquellos alimentos saludables en teoría, pero que pueden haber sido producidos de forma que se alteran sus características y resultan menos naturales y saludables de lo que se afirma:

“{lo que} compras ni huele, ni sabe, ni nada, eso no es saludable, o sea, te dicen una comida saludable tienes que meter frutas, verduras, (...) vale ¿pero las verduras que compras por ahí?, es que tienes en casa los pimientos y no huelen, y tu compras de la huerta y huele toda la casa a pimiento, ¿entiendes?, eso es (...) saludable.” 1547564398-ECI1\_MADRE

Los entrevistados de la generación más joven enfatizan que comer sano exige extremar el cuidado y conocimiento sobre los alimentos que consumen y su proceso de elaboración:

“La alimentación saludable pues una alimentación en la que cuidas muchísimo... o mucho lo que comes y que comes productos muy naturales o que son beneficiosos para el cuerpo y que están bien cocinados. No fritos, no abusar de las cosas que no son buenas, sino que eso, que cuidas mucho lo que comes”. 1547564400-ECI3\_NIETA

Este tipo de discurso va asociado a la conciencia del riesgo alimentario y refleja la desconfianza en la alimentación y en sus agentes (Díaz Méndez, C. y García Espejo, I., 2018).

“Una dieta que sea basada en comida real, o sea en comida real cuando te digo es... o sea, comida de verdad (...) carne que sea carne, no que sea una carne procesada que está mezclada con cien mil historias”. 1547564399-ECI2\_NIETO

### Las fuentes de conocimiento sobre alimentación saludable

La diferencia generacional es muy marcada en este aspecto: las generaciones mayores aluden a la transmisión familiar, especialmente de madres a hijas: “Yo creo que (la idea de alimentación saludable me viene) de mi madre”. 1547564401-ECI4\_MADRE

El nivel de formación, tanto de la propia persona como de otros miembros del entorno familiar, es un factor muy relevante:

“Yo creo que (la idea de alimentación saludable) me viene de mi hermana. O sea que cuando mi hermana empezó a estudiar biología y aparte que quiere hacer también todo el tema de nutrición y eso y le gusta mucho... Y se compra un mogollón de libros y todo, yo creo que ella es la que nos lo ha implementado un poco a todos”. 1547564400-ECI3\_NIETA

Pero los más jóvenes manifiestan un proceso de pérdida del referente familiar en la alimentación y acuden a fuentes de información como las redes sociales, en particular en espacios especializados.

“(…) intento cuidarme muchísimo. Entonces ehh, como sigo muchos Instagram de comida saludable... Nutricionistas y todo entonces me fijo mucho en todas las cosas y ahora últimamente me fijo también mucho en los productos (...) los ingredientes que lleva cada producto...”. 1547564400-ECI3\_NIETA

La influencia de estos nuevos medios sustituye al consejo profesional y es cada individuo el que busca la información en las redes y la reelabora, si bien se reconoce que en éstas también pueden influir los intereses de la industria alimentaria u otros:

“Hombre yo creo que es un poco, o sea vamos eso ni te lo dicen en la tele, ni el médico, ni nada, es un poco de buscar tú y yo creo que eso nos lo acerca casi las redes sociales (...). Los miles de personas las que se aportan conocimientos unos a otros y van descartando,



sino que tú captas información y luego la procesas, pues entonces es muy fácil que las empresas aprovechen esos medios para lanzar sus mensajes...”. 1547564399-ECI2\_NIETO

### El papel de las instituciones

Instituciones internacionales y gobiernos difunden la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, el impacto de este tipo de acción institucional en la opinión pública no parece rendir los resultados deseables en la modificación de los hábitos de la mayor parte de la población, lo que se evidencia en el incremento de las tasas de obesidad y sobrepeso (Aranceta, 2008), entre otras patologías asociadas a los hábitos alimentarios inadecuados.

Por otro lado, la incertidumbre reinante en torno a la alimentación en las sociedades desarrolladas (Díaz Méndez y García Espejo, 2014) se agudiza pese a la disponibilidad creciente de información; incluso la validez de la misma aparece cuestionada, dado que el consumidor puede recibir mensajes discrepantes o incluso contradictorios (Navas, 2010).

Al valorar el papel de las instituciones, predomina el discurso poco conformista o directamente crítico. Los más jóvenes valoran insuficiente la acción desarrollada desde el ámbito político y estiman necesaria más información y control sobre la composición de los alimentos:

“Creo que debería de haber más (información). Y bueno creo que debería de haber más control en los productos que se venden. (...) por poner un ejemplo, pues el tema de la comida para bebés. Pues te vas a comprar cereales ¿no? para hacerle la papilla a un bebé de seis meses y tiene una cantidad de azúcar que es exagerado”. 1547564401-ECI4\_NIETA

Se reconoce que las transformaciones necesarias solamente son posibles a largo plazo, pero se estima necesario aplicar políticas que introduzcan cambios concretos que tengan resultados:

“Creo que deben hacer mucha más política de eso, de hábitos saludables, de intentar fomentar esto. Se hacen cosas, pero se está viendo que no tiene efecto, si que hay mucha gente que se cuida, pero también hay muchísima gente que come mal (...). O sea, yo creo que hay muchísimo trabajo por hacer que claro que es un trabajo muy largo... pero creo que habría que empezar a cambiar muchísimas cosas si se quiere que la gente coma bien... Intentar rebajar (...) el precio de muchísimos productos... No sé de qué forma si yendo directamente al agricultor (...) y no haya tantos intermediarios (...) para no incrementar tantos costes”. 1547564400-ECI3\_NIETA

Incluso en algún caso se desconfiaba de las instituciones por considerarlas influenciadas por los intereses de la industria alimentaria:

“Yo creo que... el Estado como en la mayoría de las cosas está influenciado por los grandes lobbies (...) las grandes compañías que tienen intereses económicos (...) Entonces, yo creo que ahí estaría el problema en las instituciones. Eh, son fácilmente corrompibles”. 1547564399-ECI2\_NIETO

La autoridad de los profesionales de la salud aparece también cuestionada. Una entrevistada, madre de un bebé, cuestiona las recomendaciones del pediatra:

“Mira (en el pediatra) lo que dan es un papel... en el que te dice cuándo ir introduciendo alimentos, pero no te dan alternativas, para los cereales por ejemplo pues es algo que hemos averiguado nosotros por nuestra cuenta... Y bueno si te interesas un poco pues buscas alternativas, pero no nos facilitan la información”. 1547564401-ECI4\_NIETA

La capacitación en aspectos nutricionales de los médicos no especialistas se considera escasa, lo que lleva a dudar de sus prescripciones al respecto:

“Te da una dieta el médico. Y es una persona que no está capacitada, (...) los médicos realmente dan una asignatura de nutrición en los años que tienen de carrera (...), entonces no son personas que estén realmente, que tengan un conocimiento ni un... interés en



ello, entonces ese es un grave problema y la industria, pues eso se aprovecha de ello”.  
1547564399-ECI2\_NIETO

El sistema educativo es un actor básico para la construcción de hábitos saludables. Al respecto aparece una crítica severa de los comedores escolares, por su incoherencia con las prescripciones en la materia, extensible a todo el sistema educativo:

“Está demostrado que los comedores de los coles en un noventa y pico por ciento se come fatal... quieren cuidar la alimentación y como quieren ponerlo más barato para reducir costes no cuidan la alimentación (...). Si quieres comer algo saludable no tienes esa opción en las cafeterías de las universidades o de los institutos”. 1547564400-ECI3\_NIETA

Se cuestiona la práctica generalizada de contratar la comida colegial precocinada, con un proceso de elaboración y distribución que merma sus propiedades:

“Bueno hay una cosa grave e importante que habría de corregir y son los comedores de los colegios (...) con unos platos que están cocinados hace quince días, no sé dónde, que han estado congelados y que luego parece como si los acabaran de hacer, pero de eso nada, eso es un error que se va a notar en la obesidad”. 1547564401-ECI4\_ABUELA

Se incide en que la presentación de los alimentos es poco atractiva para los niños y en la falta de personal adecuado para trabajar con ellos la motivación y la incorporación de hábitos alimentarios. La alternativa sería recuperar una alimentación tradicional y elaborada en el momento, no necesariamente más cara:

“Hay algunos colegios que están empezando a recuperar [la comida elaborada en el propio colegio], (...) y la diferencia es enorme, que le pongan unas patatas con carne o con lo que sea recién hechas en la cocina y servidas o una verdura o un pescado recién frito, eso de verdad eso tiene que volver (...). Luego sale la comida (...) más barata que a los que les están cobrando 4 y 5 euros por una comida [servida por empresas] que la mitad la tiran... porque la tiran los niños, lo sé, los que no le gustan se las arreglan para no comerlo”.  
1547564401-ECI4\_ABUELA

Como solución intermedia se propone “un comedor que surta en la misma ciudad a los otros colegios lo veo bien, pero comida recién hecha, no comida elaborada y pasada por no sé cuántos kilómetros por el medio”. 1547564401-ECI4\_ABUELA.

## Conclusiones

La preocupación por la relación entre salud y alimentación está presente en todas las edades de la muestra, pero con acentos diferenciados: las veteranas expresan una visión vinculada a la producción local y a las nociones generales sobre alimentación saludable. Por su lado, las más jóvenes parecen estar más dispuestas a implicarse activamente en el conocimiento del alimento y su proceso productivo, su composición si se trata de productos procesados, así como del proceso culinario de elaboración para el consumo.

En cuanto al conocimiento alimentario, la generación más joven desborda el mecanismo tradicional de adquisición de información (socialización familiar o expertos) y se convierte en buscador activo que construye su conocimiento de forma individualizada, reelaborando a su modo la información disponible.

El papel de las instituciones se valora críticamente y se pide que las recomendaciones sean acompañadas de normas y políticas que limiten la influencia de los intereses de la industria alimentaria. Se considera poco formados en la materia a los profesionales de la salud y se pone gran énfasis en la necesidad de que el sistema educativo supere la incoherencia entre las recomendaciones alimentarias oficiales y la práctica real de la mayoría de los comedores escolares.



## Bibliografía

Aranceta, J. (2008) “Obesidad infantil: nuevos hábitos alimentarios y nuevos riesgos para la salud” en Díaz-Méndez, C. y Gómez-Benito, C. (coords.), Alimentación, Consumo y Salud, Fundación La Caixa.

Díaz Méndez, C. y García Espejo, I. (2014), La mirada sociológica hacia la alimentación: análisis crítico del desarrollo de la investigación en el campo alimentario. *Política y Sociedad* 51, Núm. 1, 15-49.

Díaz Méndez, C. y García Espejo, I. (2018), “Homogeneidad y fragmentación en los hábitos alimentarios de los españoles. Una respuesta a través del análisis de los horarios, las relaciones y las normas alimentarias”. *Revista Internacional de Sociología* 76(3): e102. <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.3.17.360>

Díaz-Méndez, C. y Gómez-Benito, C. (2008), “Evolución de las recomendaciones institucionales sobre salud y alimentación”, en Alimentación, Consumo y Salud, Fundación La Caixa.

Navas López, Julia (2010), “El experto alimentario y los medios de comunicación: las crisis alimentarias en España (EEB 2001) frente a la tranquilidad alimentaria (2007)” *Athenea Digital* - núm. 18: 49-64.

