



13 DE JUNIO DEL 2021

**SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION**  
PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

JULISSA CÁRDENAS RODAS  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



## ROLES SOCIALES

En todos los países del planeta, los hombres no tienen tanta expectativa de vida como las mujeres. En general, esa premisa está aceptada como un hecho. Esta y muchas otras creencias de género afectan los hábitos de salud de hombres y mujeres, e impactan principalmente en los tipos de alimentos que cada persona elige comer.

Se ha demostrado año tras año que, en general, las mujeres tienen hábitos alimenticios más saludables que los hombres, pero claramente esto no es una cuestión innata y se trata más de una respuesta aprendida.

Luke Zhu, profesor asistente en la Universidad de Manitoba, investigó en este sentido los aspectos sociales que afectan las decisiones alimenticias de cada uno.

Según la investigación de su grupo y otros, Zhu explicó a The Washington Post que:

"Los hábitos alimenticios y los alimentos no saludables están asociados psicológicamente con la masculinidad, mientras que los hábitos alimenticios y los alimentos saludables están asociados psicológicamente con la feminidad".

## LA COMIDA COMO IDENTIDAD CULTURAL:

La comida es una forma de comunicación sobre la identidad de una persona y sobre esta identidad en el contexto de otras.

Esa comunicación se produce en el contexto social más amplio y la comida puede interpretarse como información relativa a la identidad cultural.

La investigación ha estudiado la idea de la comida como cultura, en los sentidos siguientes: la comida como identidad religiosa, la comida como poder social y la comida como delimitación simbólica entre cultura y naturaleza haciendo hincapié en el significado de la carne.

### EL SIGNIFICADO DE LA CARNE:

La comida, en especial la carne, significa también la relación entre la gente y la naturaleza. La mayoría, la carne es la piedra angular de una comida y, para los vegetarianos, es el alimento que debe evitarse.

## LA COMIDA COMO AMOR

Charles y Kerr (1987) estudiaron el significado de la comida y señalaron que, con frecuencia, los alimentos dulces se utilizaban para apaciguar a los niños y mantener la armonía familiar.

Lawrence dice que "la comida es el medio por el que las mujeres demostramos nuestro amor y preocupación por nuestros hijos, amantes, maridos y amigos" y que "ocuparnos de la preparación de la comida es un acto de amor".

La comida y el amor hacen una simbiosis perfecta y la combinación de ambas logran un entrelazado perfecto y armónico que además solidifican la relación.

## COMIDA Y SEXUALIDAD

Esta interrelación entre comida y sexo está presente en muchas culturas y en muchas épocas.

Los anuncios de helado ofrecen sus productos con una vía para la satisfacción sexual; con frecuencia, el chocolate se consume de forma erótica. Así mismo, se considera que comer carne despierta los impulsos sexuales.

Las explicaciones de la asociación entre la comida y el sexo suelen destacar la semejanza biológica entre las dos actividades, por tratarse en ambos casos de "un impulso básico para la supervivencia" y "que ambos perpetúan a la vida, que ambos pueden ser placenteros y que ambos implican una vulnerabilidad al violar los límites corporales normales".