

# La alimentación: factores determinantes en su elección



**Gladys Dip**

La alimentación es un acto voluntario: podés elegir, preparar e ingerir los alimentos según puedas o quieras.

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Otros factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.
- Determinantes económicos como el costo, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.
  
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.

## **Determinantes biológicos de la elección de alimentos**

### *El hambre y la saciedad*

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes para sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta). En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central.


El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidos pueden constituir una señal de saciedad importante. Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones para considerarse adecuadas y por eso ingieren un exceso de energía sin darse cuenta.

### *Palatabilidad*

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, tales como sabor, aroma, textura y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. En tal sentido, no sorprende que se consuman los alimentos como fuente de nutrición ya que también se consumen por el placer que aportan. A medida que aumenta la palatabilidad se produce un aumento de la ingesta de alimentos.

#### *Aspectos sensoriales*

El "sabor" es uno de los factores que más influye en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, sino también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales intervienen, particularmente, en las elecciones espontáneas de alimentos.

 Elección alimentos 1 Desde una edad temprana, el sabor y la familiarización con los alimentos influyen en la actitud que tenemos hacia estos últimos. Se consideran inclinaciones humanas innatas el gusto por lo dulce y el rechazo de lo amargo, que están presentes desde el nacimiento.

### **Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos**

#### *Costo y accesibilidad*

El costo de los alimentos es uno de los principales factores que determina la elección de estos. Se ha observado que los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada e ingieren pocas frutas y verduras. No obstante, el hecho de disponer de mayores cantidades de dinero no se traduce en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos debería aumentar. La accesibilidad a los centros comerciales es otro factor físico importante que influye en la elección de alimentos, y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica. Cuando están disponibles dentro de pueblos y ciudades, los alimentos saludables tienden a ser más caros que en los supermercados.

### **Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales**

#### *Educación y conocimientos*

El nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. Es conveniente que se realice desde temprana edad una correcta educación nutricional comenzando en el hogar y siguiendo en las escuelas. Es necesario que existan políticas de Estado para fomentar esta tarea educativa ya que la niñez es la edad óptima para formar hábitos adecuados en la elección alimentaria. Es importante contraer el compromiso de transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los diversos canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y, por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud.

### **Determinantes sociales de la elección de alimentos**

#### *Influencia de la pertenencia a una clase social u otra*

Existen diferencias entre las distintas clases sociales en relación con los alimentos y con la ingesta de nutrientes. Una alimentación deficiente puede provocar tanto una nutrición insuficiente (deficiencia de micronutrientes) como un exceso de alimentación (consumo excesivo de energía que ocasiona sobrepeso y obesidad); se trata de problemas a los que se enfrentan diferentes sectores de la sociedad. Los sectores de clases sociales altas tienen un cuidado especial por el cuerpo, con un control exhaustivo de la dieta y la frecuencia al gimnasio. Por otro lado, la clase social baja no controla tanto la calidad alimentaria sino que se preocupa fundamentalmente por saciar el hambre, con el acto mismo de ingerir algún alimento.

#### *Influencias culturales*

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación. Sin embargo, es posible cambiar las influencias culturales: cuando un individuo pasa a vivir en otro país, suele adoptar los hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país.

### *El entorno social*

Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa; por ejemplo: en los colegios, en el trabajo y en restaurantes. El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar la elección de alimentos, ya que hay que limitarse a las opciones que se ofrecen en dichos lugares. Por desgracia, en muchos entornos de trabajo y escolares, el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso.

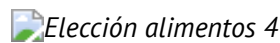
### **Determinantes psicológicos**

#### *Estrés*

El estrés (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos.

El efecto del estrés sobre la elección y la ingesta de alimentos depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, cuando se ven sometidas a estrés algunas personas comen más de lo normal, y otras menos de lo normal. Numerosos estudios demuestran que si el estrés laboral es prolongado o frecuente, pueden aparecer cambios adversos en cuanto a la alimentación, incrementándose la posibilidad de aumento de peso y, en consecuencia, el riesgo cardiovascular.

#### *Estado de ánimo*



Hipócrates fue el primero en sugerir que los alimentos pueden tener poder curativo; sin embargo, no fue hasta la Edad Media cuando se consideró que los alimentos podían constituir una herramienta para modificar el temperamento y el estado de ánimo. En la actualidad se reconoce que los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos. El estado de ánimo y el estrés pueden afectar la conducta -en cuanto a la elección de alimentos- y, posiblemente, las respuestas a corto y largo plazo a las intervenciones de tipo alimentario.

*En conclusión, todos los determinantes relacionados con la elección de alimentos son relevantes y forman parte de una amplia gama de factores que influyen en las decisiones de lo que se come, en qué momento y en qué cantidad. Las estrategias que fomentan un cambio alimentario favorable no solo deben tener en cuenta la salud física, sino también la respuesta sensorial hedónica y toda una serie de variables referidas en este artículo.*