



Nutrición Hospitalaria

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.05430>

LA NECESARIA Y COMPLEJA MIRADA BIOPSIKOSOCIAL A LA ALIMENTACIÓN

Sr. Editor:

En el número 3 de la revista *Nutrición Hospitalaria* de este año se publicó una interesante réplica realizada por Zúñiga (1) que, entre otros aspectos de la malnutrición por exceso en Chile, expresa la necesidad de que cada persona deba presentar concienciación sobre la alimentación que realiza, considerando el grado de voluntad que el comer en sí implica en la presentación de enfermedades crónicas. Estando de acuerdo con este paradigma, ¿qué otros factores condicionan la alimentación?

Desde la teoría, el acto voluntario de comer conjuga a la vez factores intraindividuales biológicos y psicológicos, y extra individuales, donde se pueden mencionar la cultura o la situación económica de la persona, diferenciado, además, la existencia de una diversidad en la alimentación según el sexo, el género y las conductas alimentarias (2). Este entrelazado complejiza a la alimentación y la enmarca en la necesidad de revalorar las condicionantes que facultan a una persona a comer, teniendo en cuenta situaciones que son direccionadas, entre otros aspectos, por los entornos y patrones alimentarios, así como por la disponibilidad de algunos alimentos.

Entonces, ¿las personas comen lo que pueden o eligen comer lo que quieren? Si existiera una respuesta adecuada a esta interrogante, las políticas públicas, las actividades y las acciones destinadas a lograr una alimentación saludable estarían más resueltas. Pero, esta enmarañada situación vuelve a contextualizar a la alimentación en la complejidad biopsicosocial que representa. Motivaciones emocionales, culturales, sociales o sanitarias, entre otras, son reconocidas al momento del comer (3).

¿Se puede elegir qué comer? Entre las atribuciones propias del ser humano y sus derechos está la autonomía en el co-

mer; pero ¿siempre elijo lo que como? Vuelve esta compleja situación biopsicosocial que acompaña a la alimentación: la presentación de alguna enfermedad, la afectación del estado anímico, el nivel educacional o la situación económica, entre otras condicionantes, retoman el levantamiento de una barrera que limita la elección de alimentos o preparaciones culinarias para el consumo.

Entonces, ¿las personas comen lo que pueden? Esta pregunta se alinea inevitablemente al reconocer una influencia de los aspectos económicos que dirigen la alimentación que, a veces o en momentos de crisis, lleva a recibir ayuda social para cubrir estas necesidades básicas o, en otros casos, obliga al endeudamiento individual y familiar con tarjetas de crédito en la adquisición de alimentos (4).

Otro aspecto relevante en el “comer lo que se puede” está direccionado por las normas socioculturales de la comunidad de origen de una persona (5), las que a la vez se ven potenciadas por los entornos alimentarios saludables... o no saludables. En estos últimos, ambientes alimentarios donde exista, por ejemplo, una mayor oferta del comercio minorista de frutas y verduras, se relaciona con un mayor consumo de estos alimentos saludables, acción que suele acompañarse de un limitado marketing alimentario y, por lo mismo, presenta una baja adherencia comunitaria o individual (6).

Como reflexión final, la alimentación debe estar acompañada de una mirada más holística que entretela aspectos biológicos, psicológicos, sociales y también, por qué no mencionarlo, espirituales. La individualidad se expresa de manera latente en la alimentación, ya que los miembros de una misma cultura o los grupos familiares presentan diversos patrones alimentarios. Es complejo pero necesario recordar por quienes practicamos la dietética en sujetos que están viviendo diversas trayectorias vitales.

Conflictos de interés: la autora declara no presentar conflictos de interés en relación con el artículo.

Uso de inteligencia artificial (IA): para su redacción, no se ha hecho uso de la IA ni de otras tecnologías que usen IA en el proceso de elaboración del artículo.

Claudia Troncoso-Pantoja^{1,2}

¹*Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC). Departamento de Salud Pública.*

Facultad de Medicina. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile. ²*Vicerrectoría de Investigación e Innovación. Universidad Arturo Prat. Iquique, Chile*

BIBLIOGRAFÍA

1. Zúñiga M. Sobrepeso y obesidad en Chile. *Nutr Hosp* 2024;41(3):728-9. DOI: 10.20960/nh.05170
2. Grzymistawska M, Puch EA, Zawada A, Grzymistawski M. Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? *Adv Clin Exp Med* 2020;29(1):165-72. DOI: 10.17219/acem/111817
3. Wongprawmas R, Mora C, Pellegrini N, Guiné RPF, Carini E, Sogari G, Vittadini E. Food Choice Determinants and Perceptions of a Healthy Diet among Italian Consumers. *Foods* 2021;10(2):318. DOI: 10.3390/foods10020318
4. Díaz-Méndez C, García-Espejo I, Otero-Estévez S. Discourses on scarcity: strategies for coping with food deprivation during the crisis. *EMPIRIA* 2018;(40):85-105. DOI: 10.5944/empiria.40.2018.22012
5. Nguyen A, Platow MJ. "I'll eat meat because that's what we do": The role of national norms and national social identification on meat eating. *Appetite* 2021;164:105287. DOI: 10.1016/j.appet.2021.105287
6. Pérez-Ferrer C, Auchincloss AH, de Menezes MC, Kroker-Lobos MF, Cardoso LO, Barrientos-Gutierrez T. The food environment in Latin America: a systematic review with a focus on environments relevant to obesity and related chronic diseases. *Public Health Nutr* 2019;22(18):3447-64. DOI: 10.1017/S1368980019002891