

# El Patrón Dietético y su relación con el significado de la comida, la satisfacción con la vida y la centralidad de la identidad alimentaria

---

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE PSICOLOGÍA

*Facultad de Psicología y Logopedia*

*Universidad de La Laguna, curso académico 2019-2020*

Alumna: Ana García Puyol

Tutores/a académicos:

Ernesto Jesús Suárez Rodríguez

Cristina China Montesdeoca



## ÍNDICE

Resumen.....	2
Introducción.....	3
Método.....	8
▪ Participantes.....	11
▪ Instrumentos.....	12
▪ Procedimiento.....	12
▪ Análisis de datos.....	13
Resultados.....	17
Discusión.....	20
Bibliografía.....	26

## RESUMEN

La descripción, predicción y explicación del comportamiento alimentario es un tema de gran relevancia en el ámbito de la psicología social, pues permite comprender de manera más exhaustiva las implicaciones de la alimentación en la calidad de vida de las personas además de su salud física y psicológica. Sin embargo, hay pocos estudios al respecto de este tema. La investigación tiene como objetivo evaluar si existen diferencias significativas en las personas que adoptan un patrón de alimentación específico con respecto a las personas que no llevan a cabo un patrón declarado, en relación al significado que tienen sobre la comida, su satisfacción con la vida, y en qué medida llevar a cabo un patrón de alimentación concreto puede llegar a influir en la centralidad de la identidad alimentaria. Para ello se administró un cuestionario a 145 personas voluntarias con una edad media de 27,68. Los datos se organizaron y analizaron a partir de estadísticos descriptivos, tablas de frecuencias, además de matriz de correlaciones y la prueba no paramétrica de  $U$  de Mann-Whitney. Los resultados mostraron diferencias significativas entre las personas que adoptan un patrón de alimentación definido y las que no, con respecto al significado de la comida, su satisfacción con la vida y la centralidad de la identidad alimentaria.

**Palabras clave:** Patrón Declarado de Alimentación, Centralidad de la Identidad Alimentaria, Significado de la comida y Satisfacción vital.

## ABSTRACT

The description, prediction and explanation of eating behavior is a topic of great relevance in the field of social psychology, since it allows a more comprehensive understanding of the implications of eating on people's quality of life in addition to their physical and psychological health. However, there are few studies on this topic. The research aims to assess whether there are significant differences in people who adopt a specific eating pattern compared to people who do not carry out a declared pattern, in relation to the meaning they have on food, their satisfaction with life, and to what extent carrying out a specific eating pattern can influence the centrality of food identity. To do this, a questionnaire was administered to 145 volunteers with an average age of 27.68. Data were organized and analyzed using descriptive statistics, frequency tables, as well as a correlation matrix and the non-parametric Mann-Whitney U test. The results showed

significant differences between people who adopt a defined eating pattern and those who do not, regarding the meaning of food, their satisfaction with life and the centrality of food identity.

**Key words:** *Declared Feeding Pattern, Food Centrality and Meaning of Food*, and Life Satisfaction.

## INTRODUCCIÓN

En el campo de la nutrición, son numerosos los estudios que avalan la importancia de la alimentación. Sin embargo, hay poca investigación psicológica desde el punto de vista social y cultural, en referencia al comportamiento alimentario. La cultura, el sistema de valores y las creencias juegan un papel fundamental en el comportamiento alimentario. Las personas están influenciadas por su entorno a la hora de tomar decisiones sobre qué comer, por tanto, ha cobrado una vital importancia aprender a tomar buenas decisiones alimentarias.

Las prácticas alimentarias comienzan a racionalizarse en torno al siglo XIX como resultado del movimiento de la salud pública. Las figuras de nutricionistas y dietistas fomentan las disciplinas del dominio del propio cuerpo, como dietas/régimen con el objetivo de llevar una alimentación sana, control del peso, prevención de enfermedades y obtener como fin último una mejor calidad de vida (Conveny, 1998; Contreras y Gracia, 2005). La evidente relación entre alimentación y salud ha sido un tema de gran disputa dentro del ámbito científico en los últimos años, pues se entiende que uno de los componentes esenciales para la calidad de vida es la comida. Una dieta inaceptable o desagradable puede conducir a una mala ingesta de alimentos provocando efectos nocivos para la salud como pérdida de peso y desnutrición. (American Dietetic Association, 2005).

En este sentido, el comportamiento alimentario va más allá de satisfacer una necesidad biológica, constituye una construcción social y cultural. La necesidad de alimentarse ha pasado a ser un componente del bienestar que está relacionado a su vez con la satisfacción de otras necesidades humanas. En las que todas ellas, contribuyen en la mejora de la calidad de vida de los individuos. (Andrade, 2007)

La literatura entiende como calidad de vida al conjunto de condiciones que contribuyen al bienestar de los individuos. En concreto, Moons, Budts y De Greest (2006;

p 892) conciben la calidad de vida como “una etiqueta genérica utilizada para describir variables físicas y psicosociales”.

Desde la psicología positiva, la percepción subjetiva de la calidad de vida se denomina “Bienestar subjetivo” (Cuadra y Florenzano, 2013; Videra-García y Reigal-Garrido, 2013). Diener y Biswas-Diener., (2000) entienden el bienestar subjetivo como: la evaluación que hacen las personas acerca de su propia vida incluye felicidad, emociones placenteras, satisfacción vital y relativa ausencia de estados emocionales de displacer. (Citado en Denegri Coria, Castaño Cano, Schnettler Morales y Vivallo Urrea, 2016; p106). Para ello, la medida más conocida del componente cognitivo del bienestar subjetivo es la Escala de Satisfacción con la vida, desarrollada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) compuesta por 5 ítems con opciones de respuesta tipo likert, donde 0 es *totalmente en desacuerdo* y 10 *totalmente de acuerdo*. La satisfacción con la vida implica una valoración positiva que la persona hace de su vida en general, o de aspectos particulares de ésta (familia, estudios, trabajo, salud, amigos, tiempo libre). (Diener, 1994; Diener, Suh, Lucas, y Smith, 1999; García-Viniegras y González, 2000; Liberalesso, 2002; Citado por Schnettler, Miranda, Sepúlveda y Denegri, 2011).

La Satisfacción con la vida se puede medir de manera global o bien a partir de dominios. Campbell et al (1976) entiende un dominio como un área de experiencia humana que las personas, en su mayoría, consideran significativa. Hay numerosos dominios que se han estudiado para valorar la satisfacción con la vida como, por ejemplo, la salud, el trabajo, el tiempo libre o bien la situación financiera. Sin embargo, se ha perdido un dominio vital importante, como son los alimentos (Klaus. et al; 2007). Asimismo, estudios recientes realizados en población adulta ponen de manifiesto la importancia de la alimentación como dominio vital. Se ha encontrado una relación positiva entre la satisfacción vital y la alimentación como un dominio de la vida, de forma que aquellas personas que están satisfechas con su alimentación se encuentran satisfechas con su vida. (Schnettler et al;2013).

En esta misma línea Schnetter et al (2011) defienden que los hábitos alimentarios, es decir, el repertorio de conductas que predisponen a una persona a seleccionar o consumir determinados alimentos o dietas, así como el tiempo dedicado para alimentarse, influyen en la satisfacción con la vida. Por tanto, se espera que las personas que adopten un patrón de alimentación determinado muestren una mayor satisfacción con la vida.

No obstante, la satisfacción con la vida no es la única explicación que lleva a las personas adoptar elecciones alimentarias específicas. Los individuos adoptan

preferencias alimentarias por diversos motivos, que vienen implícitos en el significado que le han atribuido a la comida. Las elecciones alimentarias no responden únicamente a factores fisiológicos o nutricionales, sino que depende en su gran mayoría del significado que le hemos atribuido a la alimentación. (Mead, 1943, 1970; Richards [1939] 1995; Smith, [1894] 2002; Levi-Strauss, [1966] 2008; Verdier, 1969; Citado en Daza-Caicedo, 2017). Según indica Leontiev (2013), el significado implica la relación de un evento, experiencia u objeto, a un contexto determinado, por lo tanto, no hay significado sin contexto. En este sentido, el significado de los alimentos conlleva que los individuos establecen una conexión entre las elecciones alimentarias y otros dominios no relacionados con los alimentos, como su contexto cultural, la salud, las relaciones sociales, el sistema de valores, estándares éticos, etc., (Leontiev, 2013).

Con el objetivo de tratar de evaluar los significados de los alimentos en la vida Arbit (2017), elaboraron la escala de significado de la comida (MFLQ). Esta se compone de 22 ítems con respuestas tipo Likert, donde 0 es *totalmente en desacuerdo* y 10 *totalmente de acuerdo*. Además, el instrumento cuenta con 5 dominios de significado: Salud, Estética, Espiritual, Social y Moral.

Cada uno de los cinco dominios se asoció con diferentes resultados de ingesta dietética. En el dominio de Salud, las personas atribuyen un significado al nutrir sus cuerpos. Es decir, entienden los alimentos como medio para nutrirse, mostrando a su vez, una mayor motivación de salud a la hora de elegir los alimentos. Por otro lado, en el dominio de Estética, las personas ven la comida como una obra de arte, una expresión de creatividad, apreciando las dimensiones de estéticas de los alimentos, además, este dominio se asocia de manera positiva y significativa con la motivación alimentaria hacia alimentos que gustan. (Arbit et al; 2017). El dominio Espiritual, relaciona las elecciones alimentarias con los valores espirituales, así como los vínculos entre la naturaleza y los alimentos. En el dominio Social, las personas se dirigen hacia la comida como medio para expresar valores, afecto, cuidado etc. Por último, el dominio Moral, hace referencia a las implicaciones éticas de las elecciones alimentarias, es decir, la comida es un reflejo de sus valores éticos, de manera que realizan las elecciones alimentarias más afines a su conexión con la naturaleza y la tierra.

Los diferentes dominios de significado reflejan cómo la comida se convierte en un vehículo social, un marcador de estatus social, un mecanismo para el afrontamiento psicológico y la comodidad, una forma de expresar amor y cuidado, una forma de

expresión estética, y para algunos, la comida adquiere una importancia moral y ética (Arbit et al; 2017).

Además, los significados atribuidos son cambiantes y dependen, en gran medida, de las ideas y valores que se interiorizan en un colectivo concreto. Fischler (1995), realizó un estudio sobre las diferencias culturales en el acto de comer en Estados Unidos y Francia. La investigación evidenció como las representaciones de la alimentación son completamente diferentes en diversas culturas. Asimismo, el acto de comer puede ser una responsabilidad individual o colectiva. En el caso de Estados Unidos se adoptaban patrones alimentarios más individualistas, dedicaban un menor tiempo a comer y lo realizaban en cualquier sitio, a cualquier hora. Mientras tanto, en Francia, la alimentación suponía un signo de responsabilidad social, al mismo tiempo que un acto colectivo y un ritual. Seguían hábitos, rutinas y pautas alimentarias diferentes a causa del significado que le atribuían a la alimentación. En resumen, las personas adoptan patrones alimentarios específicos influenciados en su mayoría por los contextos. La cultura se rige por reglas implícitas en las pautas alimentarias que los individuos interiorizan y asumen cómo parte de su identidad hasta tal punto que tienden a conservar sus prácticas tradicionales a lo largo del tiempo.

Por otro lado, haciendo referencia al componente de salud, el metaanálisis de Huang, Yang, Zheng, Li, Wahlqvist (2012) trató de evaluar la mortalidad de enfermedades cardiovasculares y la incidencia de cáncer en vegetarianos y no vegetarianos. Estos resultados nos muestran como la menor mortalidad se debe a diferencias dietéticas entre vegetarianos y no vegetarianos. Es decir, adoptar un determinado patrón alimentario puede contribuir en aspectos relacionados con la salud. Asimismo, las investigaciones ponen de manifiesto que una de las principales razones que motivan a las personas a excluir la carne de sus dietas o limitar su consumo a pescado o bien elegir solo productos ecológicos son los problemas de salud. (American Dietetic Association 2003, Bedford y Barr 2005, Hoek et al. 2004, p266). En esta línea los estudios de Fox y Ward (2008) defienden dos perspectivas de los vegetarianos: la perspectiva ética y la perspectiva de salud. En esta última, los vegetarianos adoptan este patrón alimentario para mejorar su propia calidad de vida.

Para Rosenfeld (2017) el patrón alimentario es la exclusión o inclusión de productos de origen animal en la dieta, por ende, mientras algunas personas comen cualquier tipo de alimento, las personas que siguen un patrón dietético generalmente realizan comportamientos de selección de alimentos o restricciones. La elección de alimentos que

realizan en torno a su patrón de alimentación deriva en la construcción de la identidad individual y pertenencia a una categoría social. Rosenfeld y Burrow (2017; p183) afirman que "el patrón dietético constituye el núcleo de la identidad alimentaria". La *identidad* se caracteriza por tener dos significados: por un lado, el concepto de semejanza, es decir, la relación entre dos o más elementos; y el concepto de distinción, pues a partir de que existe una diferencia algo puede ser semejante. (Hernando, 2002; Tappan, 1992; Vigliani, 2006, Citados por Flores. y Götz.; 2013)

El Cuestionario de identidad dietética (DIQ) elaborado por Rosenfeld y Burrow (2017) tiene como objetivo evaluar la identidad dietética, es decir, cómo piensan, sienten y se comportan las personas con respecto al consumo o restricción de productos concretos. El instrumento se compone de 5 ítems de respuesta tipo Likert, donde 0 es *Totalmente en desacuerdo* y 10 *Totalmente de acuerdo*. Además, cuenta con diferentes subescalas, entre ellas en esta investigación utilizamos la escala de centralidad. Rosenfeld y Burrow, (2017; p184), entienden la dimensión de centralidad como la medida en que "seguir un patrón dietético es una característica predominante del autoconcepto general en todos los contextos".

En esta línea, la teoría de la autocategorización. (Turner, Hogg, Oakes, Reicher y Wetherell, 1987), defienden que las personas se autoidentifican con su patrón alimentario, por ejemplo, vegetariano/vegano, porque se sienten partícipes de un grupo social específico, y se diferencian con respecto a otros colectivos, por ejemplo, las personas que no adoptan un patrón de alimentación declarado. Por tanto, adoptar un patrón alimentario específico es una fuente de identidad social, y un fenómeno psicosocial. La teoría de la Identidad social (Tajfel y Turner, 1985) avala esta idea, pues los individuos que consiguen tener una autoimagen positiva de sí mismos desarrollan comportamientos más afines a su autopercepción. Por tanto, se espera que las personas que adopten un patrón de alimentación específico tengan una mayor centralidad de la identidad alimentaria.

La investigación tiene como objetivo evaluar si existen diferencias significativas en las personas que adoptan un patrón de alimentación específico con respecto a las personas que no llevan a cabo un patrón, en relación al significado que tienen sobre la comida, su satisfacción con la vida, y en qué medida llevar a cabo un patrón de alimentación concreto fomenta la centralidad de la identidad alimentaria. Para ello se establecen las siguientes hipótesis:



1. Las personas con un patrón alimentario tienden a atribuir más significado a su alimentación que las personas que no siguen un patrón declarado.
2. Las personas que siguen un patrón alimentario muestran una mayor satisfacción con la vida respecto al grupo que no sigue un patrón declarado.
3. Las personas que siguen un patrón alimentario muestran mayores niveles de centralidad de la identidad alimentaria que las personas que no adoptan un patrón declarado.

## MÉTODO

### Participantes

El estudio consta de una muestra total de 145 participantes entre ellos 68 hombres, 75 mujeres y 2 sujetos que prefieren no decirlo. Las edades estaban comprendidas entre los 18 y 69 años con una media de 27,68 y una DT de 10,54. En cuanto al estado civil de los participantes el 77,9% era soltero/a, el 20,7% estaba casado/a o viviendo con alguien y el 1,4% estaba divorciado/a.

Respecto a los tipos de alimentación, encontramos un porcentaje mayor en personas con un patrón alimentario asociado a la práctica deportiva, concretamente el 24,8% mientras que el 15% siguen un patrón de alimentación en restricción calórica. De estas últimas, contamos con que el 10,3% lleva a cabo alimentación con restricción calórica por motivos de estética, el 9% asociado a la práctica deportiva, mientras que el 5,5% por diagnósticos médico. El 2,1% por diagnóstico médico de sobrepeso, y el 1,4% por obesidad. El 1% se debe a otros motivos, y el 64,5% no sigue una dieta en restricción calórica. Además, encontramos que el 6,9% se identifica con varios motivos de los anteriores. Por otro lado, el 6,2% sigue una dieta sin gluten y/o sin lactosa, el 4,8% sigue un patrón vegetariano/vegana y el 1,4% lleva un patrón alimentario de control médico. El resto de los participantes, concretamente el 34,5% no sigue ningún patrón alimentario de los anteriores.

En la tabla 1 se puede observar la información recogida acerca del nivel económico familiar. En la figura 1 se refleja el nivel de estudios, la figura 2 encontramos la situación laboral, en la figura 3 el principal sustentador económico de la unidad

familiar, la figura 4 los tipos de prestación económica y en la figura 5 el número de personas que viven en el hogar.

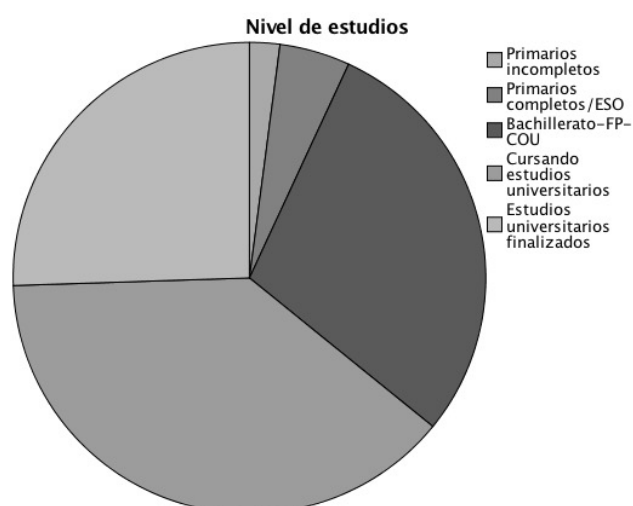
TABLA 1

*Nivel económico familiar*

	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1000 euros	21	14,5%
De 1001 a 1500 euros	38	26,2%
De 1501 a 2000 euros	30	20,7%
De 2001 a 25000 euros	21	14,5%
De 2500 a 3000 euros	17	11,7%
Más de 3000 euros	18	12,4%

En la tabla 1, podemos observar una oscilación de los ingresos mensuales del núcleo familiar.

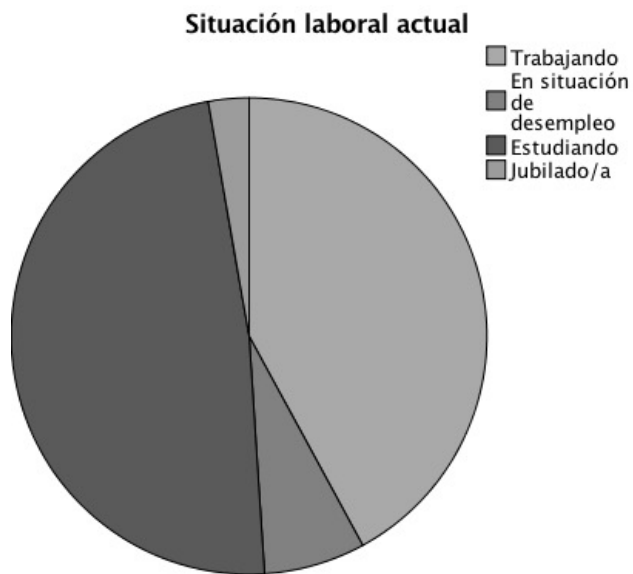
Figura 1. *Nivel de estudios*



Del total de participantes el 38,6 % cursan estudios universitarios, el 29% cuentan con estudios de bachillerato-FP-COU. El 25,5% ha finalizado sus estudios universitarios, mientras que el 4,8% cuenta con estudios primarios completos/ESO y el 2,1% tienen estudios primarios incompletos.

Figura 2.

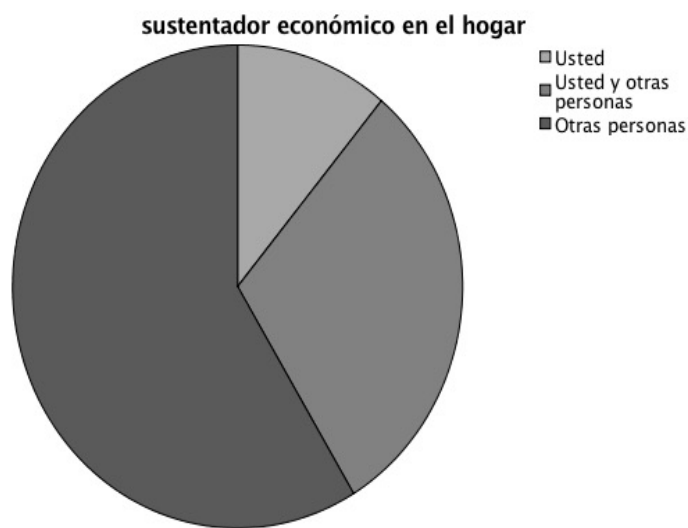
*Situación laboral actual*



El 42,1 % de a población se encuentra trabajando mientras que el 48,3% estudian. El 6,9% se encuentra en situación de desempleo y el 2,8% jubilado.

Figura 3.

*Sustentador económico de la unidad familiar.*



El 58,6% los sustentadores económicos en el hogar son otras personas, el 30,3% son otras personas y el encuestado. Mientras que el 11% de los participantes son los propios sustentadores económicos.

### **Instrumento**

Esta investigación empleó un cuestionario construido por 32 ítems en el que se solicitó el nivel de acuerdo de los participantes utilizando una puntuación tipo Likert, que oscila de 0 "*totalmente en desacuerdo*" a 10 "*totalmente de acuerdo*". En la última sección se añadieron 18 ítems de cuestiones sociodemográficas de respuesta múltiple. El cuestionario fue elaborado a partir de las siguientes escalas:

- **Escala SWLS:** La escala de Satisfacción con la Vida fue creada originalmente por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), a posteriori, su versión en castellano fue adaptada por Atienza *et al.* (2000). Esta escala se compone de 5 ítems agrupados en un único factor para evaluar los juicios generales que hacen las personas sobre la satisfacción con su vida. El instrumento cuenta con opciones de respuesta tipo Likert siendo una puntuación de 0 *totalmente en desacuerdo* y 10 *totalmente de acuerdo*.
- **Escala MFLQ** El cuestionario MFLQ elaborado por Arbit, Ruby & Rozin (2017), es una herramienta de evaluación que mide de forma empírica el significado de los alimentos en la vida. La escala se compone de 22 ítems agrupada en 5 dominios de significados: Moral, Espiritual, Salud, Social y Estético. El instrumento cuenta con opciones de respuesta tipo Likert, donde una puntuación de 0 es *Totalmente en desacuerdo* y 10 *Totalmente de acuerdo*
- **La escala de centralidad de identidad alimentaria:** La escala de centralidad de la identidad alimentaria proviene del Cuestionario de identidad dietética (DIQ) *elaborado por* Rosenfeld y Burrow (2017) con el objetivo de evaluar la identidad dietética, es decir, cómo piensan, sienten y se comportan las personas con respecto al consumo o restricción de productos concretos. El cuestionario se compone de diferentes subescalas, entre otras la escala de centralidad. Esta escala se compone de 5 ítems de respuesta tipo Likert, donde 0 es *Totalmente en desacuerdo* y 10 *Totalmente de acuerdo*. La centralidad evalúa en qué medida el patrón dietético que siguen las personas es una característica predominante en el autoconcepto general en todos los contextos.

- **Cuestionario sociodemográfico:** Se recabó información sociodemográfica con el objetivo de conocer el género, la edad, nivel de estudios, situación laboral actual, ingresos familiares mensuales, estado civil, y patrones de alimentación.

### **Procedimiento**

En primero lugar se organizaron los ítems de las diferentes escalas, y se unieron todas las escalas en un cuestionario creado a través de la plataforma “Formularios de Google”. Posteriormente se compartió el enlace a partir de redes sociales (WhatsApp, Instagram etc.) entre diversos grupos, amigos y familiares con el fin de obtener el mayor número de participantes posibles. Los participantes lo cumplieron de forma anónima, voluntaria y sin ninguna compensación económica. La duración estimada fue entre 10 y 15 minutos. De las 155 personas que realizaron la encuesta, se eliminaron un total de 10 los cuáles no contaban con la mayoría de edad. De resto, no se detectaron patrones de respuestas aleatorias.

### **Análisis de datos**

Los datos fueron agrupados y se codificaron en una base de datos en el programa Microsoft Excel, y posteriormente se introdujeron en el paquete estadístico SPSS. Para empezar, se procedió a transformar las variables, etiquetarlas, además de, asignar valores a cada una de ellas. Seguidamente, se procedió a la identificación de casos atípicos con el fin de eliminar posibles sujetos que tuviera puntuaciones fuera de la normalidad de la muestra. Una vez identificados, se realizó el análisis de los estadísticos descriptivos.

A continuación, se analizó la fiabilidad del instrumento y se evaluó la normalidad de la muestra a partir de la prueba Kolmogorov-Smirnov. Tras observar que la muestra no sigue una distribución normal, por ende, se realizó un análisis no paramétrico. En primer lugar, se analizaron las correlaciones entre las diferentes escalas y los constructos de significado de la comida con el fin de evaluar en qué medida se correlacionan los diferentes constructos entre sí. Por último, se llevó a cabo la comparación de dos muestras independientes mediante la prueba de *U de Mann-Whitney*.

## Resultados

En primer lugar, se calcularon los puntajes de confiabilidad de la consistencia interna (alfa de Cronbach) de las diferentes escalas como se puede ver en la Tabla 1.

Tabla 1

*Fiabilidad de las escalas*

<b>Escalas</b>	<b>Alfa</b>
<b>Significado de la comida</b>	,897
<b>Centralidad de la Identidad alimentaria</b>	,927
<b>Satisfacción con la vida</b>	,814
<b>Social</b>	,826
<b>Moral</b>	,850
<b>Espiritual</b>	,721
<b>Salud</b>	,723
<b>Estética</b>	,822

En general, las puntuaciones de consistencia interna fueron generalmente altas (>.70) en todas las escalas. La consistencia interna de los factores del significado de la comida, muestran a su vez valores superiores a 0.70.

Al comprobar que la escala muestra unos valores altos de fiabilidad implica que los constructos han sido medidos de forma correcta. La consistencia de las escalas nos permite continuar y proceder a realizar los análisis.

Para verificar el tipo de análisis a realizar, se evaluó la normalidad de la muestra a partir de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados verifican que la muestra no sigue una distribución normal, pues encontramos que todos los ítems muestran puntuaciones significativas ( $p < .05$ ), por tanto, se procedió a realizar un análisis no paramétrico de los datos tal como indica Zimmerman, 1998.

En primer lugar, se realizó el análisis de correlaciones con las diferentes escalas y los constructos del significado de la comida. Por último, se procedió a realizar el análisis no paramétrico, concretamente, la prueba de U de Mann-Whitney. En tabla 2 encontramos las correlaciones entre las escalas utilizadas.

Tabla 2

*Matriz de correlaciones entre las variables en la muestra*

	<b>M</b>	<b>Esp</b>	<b>Social</b>	<b>Est</b>	<b>Salud</b>	<b>MFLQ</b>	<b>SWLS</b>	<b>DIQC</b>
<b>M</b>	1							
<b>Esp</b>	<b>,303**</b>	1						
<b>Social</b>	<b>,349**</b>	<b>,361**</b>	1					
<b>Est</b>	<b>,410**</b>	<b>,221**</b>	<b>,351**</b>	1				
<b>Salud</b>	<b>,569**</b>	,073	<b>,250**</b>	<b>,575**</b>	1			
<b>MFLQ</b>	<b>,771**</b>	<b>,588**</b>	<b>,684**</b>	<b>,673**</b>	<b>,596**</b>	1		
<b>SWLS</b>	<b>,262**</b>	,138	,104	<b>,341**</b>	<b>,349**</b>	<b>,284**</b>	1	
<b>DIQC</b>	<b>,443**</b>	<b>,247**</b>	<b>,540**</b>	<b>,449**</b>	<b>,558**</b>	<b>,603**</b>	<b>,194*</b>	1

\* La correlación es significativa en el nivel .05 ( $p < .05$ )

\*\* La correlación es significativa en el nivel .01 ( $p < .01$ )

En negrita se señalan las correlaciones significativas.

M=Moral. Esp= Espiritual; Est= Estética; MFLQ= Significado de la comida; SWLS= Satisfacción con la vida; DIQC= Centralidad de la identidad alimentaria.

En la matriz de correlaciones se puede observar cómo se produce una relación significativa entre las distintas variables. La escala de significado de la comida muestra correlaciones significativas altas con la escala de centralidad de la identidad alimentaria (DIQC), ( $r=.603$   $p<0.1$ ). En concreto encontramos correlaciones significativas moderadas principalmente con el factor Salud ( $r=.558$ ,  $p<0.1$ ), el factor Social ( $r=.540$ ,  $p<0.1$ ) y el factor Estética ( $r=.449$ ,  $p<0.1$ ).

Además, el significado de la comida muestra correlaciones significativas, pero son en su mayoría bajas en relación a la satisfacción con la vida ( $r=.284$   $p<0.1$ ). Entre los factores que muestran correlaciones significativas moderadas destaca el factor Salud ( $r=.349$   $p<0.1$ ) y Estética ( $r=.341$   $p<0.1$ ). En cuanto al factor Moral ( $r=.262$   $p<0.1$ ) muestra correlación significativa baja.

No se observan correlaciones significativas entre satisfacción vital y el factor Social del significado de la comida

En cuanto a los factores de la escala del significado de la comida observamos que hay una relación significativa con todos los factores, en concreto observamos una correlación significativa y altas con el factor Moral ( $r=.771$ ;  $p<.01$ ), Social ( $r=.684$   $p<.01$ ) y Estética ( $r=.673$   $p<.01$ ). En cuanto al factor salud se observa una correlación significativa moderada con respecto al significado de la comida ( $r=.596$   $p<.01$ )

Con el objetivo de evaluar si existen diferencias entre las personas que adoptan un patrón de alimentación específico y las que no lo llevan a cabo, se realizó la prueba de U de Mann-Whitney, tomando como variable dependiente el patrón de alimentación declarado y como independiente las demás variables: significado de la comida en general y por factores, centralidad de identidad dietética y satisfacción con la vida.



Tabla 3.

*Prueba U de Mann-Whitney de los dominios del significado de la comida, centralidad de la identidad alimentaria y satisfacción con la vida.*

	Patrón de alimentación	n	Rango	U	p
Salud	Sí	95	80,95	1620,000	,002**
	No	50	57,90		
Estética	Sí	95	78,94	1811,000	,019*
	No	50	61,72		
Social	Sí	95	78,26	1875,000	,037*
	No	50	63,00		
Moral	Sí	95	75,75	2114,000	,277
	No	50	67,78		
Espiritual	Sí	95	74,64	2219,500	,515
	No	50	69,89		
Media significado de la comida	Sí	95	78,31	1871,000	,036*
	No	50	62,92		
Centralidad de la Identidad Alimentaria	Sí	95	83,64	1364,500	,000**
	No	50	52,79		
				1887,500	,042*

Satisfacción	Sí	95	78,13
con la vida	No	50	63,25

---

N total=145 \*p ≤ .05 y \*\*p ≤ .01

En la tabla 3 se muestran los resultados de la prueba U de Mann-Whitney por un lado en relación con los factores del significado de la comida y el patrón de alimentación y por otro lado encontramos los resultados de la prueba U de Mann-Whitney respecto a las escalas de centralidad alimentaria y satisfacción con la vida en relación al patrón de alimentación. Existen diferencias significativas entre tener un patrón de alimentación específico y no tenerlo con el factor de Salud (R=80,95; p<.01), Estética (R= 78,94; p <.05), y Social (R=78,26; p<.05). En cuanto a la media de la escala del significado de la comida observamos una relación significativa con respecto al patrón alimentario declarado (R=78,31: p<.05), es decir, hay diferencias en el significado de la comida en las personas que adoptan un patrón de alimentación declarado de las que no adoptan un patrón alimentario.

Por último, encontramos diferencias significativas entre tener un patrón de alimentación específico y no tenerlo en el factor de centralidad de la escala de identidad alimentaria y en la escala de satisfacción con la vida.

Esto resultados sugieren que adoptar un patrón alimentario declarado se diferencia de las que no adoptan un patrón definido en los distintos constructos analizados.

### **Discusión**

Con este estudio se pretendía conocer si existían diferencias significativas en el grupo que sigue un patrón de alimentación con respecto al grupo que no sigue un patrón declarado en relación al significado que le atribuyen a la comida, su satisfacción con la vida y en la centralidad de la identidad alimentaria.

Para ello se procedió analizar la fiabilidad de las diferentes escalas, con el objetivo de evaluar si los constructos a medir tenían una buena consistencia interna, además de una fiabilidad del constructo a medir. Las correlaciones de las escalas Satisfacción con la

vida, centralidad de la identidad alimentaria, escala de significado de la comida y los dominios de la escala de significado de la comida mostraron correlaciones significativas. Para observar que existían diferencias con el patrón de alimentación declarado, se realizó un análisis no paramétrico, a partir de la prueba U- de Mann Whitney. Los resultados muestran diferencias significativas entre el grupo que tiene un patrón alimentario declarado y del grupo que no.

El significado de la comida es una construcción social determinada por aprendizajes colectivos, que se han ido transmitiendo a lo largo de las generaciones (Arbirt, et al; 2017). En la matriz de correlaciones, observamos que el significado de la comida se correlaciona con los dominios social, moral, salud, y estética. Sin embargo, si analizamos a las personas que adoptan un patrón de alimentación definido, observamos que los dominios significativos son: Estética, Salud y Social. No se encuentran resultados significativos con respecto al dominio moral, ni el factor espiritual. Los resultados permiten sugerir de forma preliminar que el patrón de alimentación que adoptan las personas frente al grupo que no, se relaciona con el significado de la comida en tres de los cinco dominios del significado de la comida.

En relación con el dominio social, la investigación sobre las actitudes alimentarias en los EE. UU., descubrió que la comida se considera una parte importante de las tradiciones familiares, una fuente importante de placer en la vida y como una expresión de amor, todo lo cual llevó a los autores a concluir que la comida tiene significado social significativo (Bellows et al; 2010). La alimentación es, además, un medio para establecer relaciones con las personas y tiene un papel determinante en el modo de sociabilización de muchas culturas.

En cuanto al dominio de salud, el metaanálisis realizado por los autores Huang T, et al (2012) con población vegetariana y no vegetariana, confirman que los primeros tenían una menor tasa de mortalidad. Por otro lado, Fox y Ward (2008), entienden que los vegetarianos adoptan este patrón alimentario para mejorar su propia calidad de vida. No obstante, se ha visto que no solo la salud es determinante en la adopción de un patrón alimentario, sino que además se asocia al disfrute de los alimentos y la satisfacción que proporcionan los mismos (Dean et al; 2008)

Por último, en referencia al dominio de la Estética, la comida es un medio para expresar creatividad y arte. Además, este dominio se asocia de manera positiva y significativa con la motivación alimentaria hacia alimentos que gustan. (Arbit et al; 2017).

Estos resultados sugieren que la relación entre los patrones alimentarios y los dominios Social, Salud y Estética, podrían tener efectos positivos para el bienestar y el significado en la vida.

En cuanto a la satisfacción con la vida, se confirma nuestra hipótesis. Asumimos que las personas que siguen un patrón alimentario muestran una mayor satisfacción con la vida respecto al grupo que no sigue un patrón declarado. En este sentido, hay investigaciones que avalan estos resultados. En concreto Schnettler, Miranda, Sepúlveda, Denegri, Mora y Lobos (2012) encontraron en sus estudios relaciones significativas entre la satisfacción con la comida y satisfacción con la vida. Es decir, las personas que se sentían satisfechas con la alimentación mostraban niveles más elevados de satisfacción con la vida. Además, la satisfacción con la vida se correlaciona de manera significativa con la salud, en este sentido, investigaciones muestran que las personas que están más satisfechas con su alimentación también reportan un mejor estado de salud. ( Dela Coleta, y Dela Coleta ;2006).

En la presente investigación, el patrón alimentario puede ser un predictor de la satisfacción en la vida. No obstante, este aspecto requiere una mayor investigación por lo que se propone como posible objetivo para futuras investigaciones.

Respecto a la centralidad de la identidad alimentaria se encontraron resultados significativos en el grupo que adopta un patrón alimentario definido con respecto a las personas que no lo adoptan. Podemos decir, que las personas que siguen una alimentación declarada se identifican más con sus pautas alimentarias, lo que los lleva adoptar elecciones de alimentos más afines a su autoconcepto. La teoría de la disonancia cognitiva (Festinger, 1957), lo explica con claridad. Las personas tienden a realizar comportamientos coherentes con sus autodefiniciones centrales, es por ello, que las personas que adoptan un patrón dietético muestran valores más altos en centralidad alimentaria. Los estudios de Rosenfeld y Burrow (2017), muestran cómo las personas que adoptan un patrón vegetariano ,restringiéndose del consumo de carne, frente a las omnívoras que no hacen este tipo de restricción alimentaria, adoptan procesos de categorización e identificación social que los diferencian. En este sentido los vegetarianos asumen que los omnívoros forman parte del grupo externo, al no adoptar el mismo patrón alimentario. Lo mismo ocurre con los omnívoros frente a los vegetarianos u otro tipo de patrón alimentario.

Tal cómo muestran los resultados, podemos concluir que las hipótesis de esta investigación se confirman. Las personas que adoptan un patrón alimentario se muestran diferentes con respecto a las que no siguen un patrón alimentario declarado. En primer lugar, se observaron diferencias en el significado de los alimentos, además de la satisfacción con la vida, y en la centralidad de la identidad alimentaria. De este modo, podemos concluir que adoptar un patrón alimentario fomenta comportamientos, pensamientos e identidades diferentes respecto a las personas que no lo adoptan y que puede ser determinante a la hora de realizar elecciones alimentarias.

El presente estudio muestra algunas limitaciones que se deben tener en cuenta para futuras investigaciones. En primer lugar, sería más interesante contar con mayor número de participantes, con el fin de obtener unos resultados más significativos. Por otro lado, resulta de interés analizar las diferencias que hay entre los diferentes patrones alimentarios con el objetivo de tener una mayor comprensión del comportamiento alimentario, así como sus determinantes psicosociales.

Es de interés para la psicología conocer las diferencias entre las personas que adoptan un determinado patrón alimentario, con respecto a los que no lo adoptan. En primer lugar, facilita crear condiciones que mejoren la calidad de vida de las personas, pues tal como muestran los resultados, cuando las personas adoptan un patrón de alimentación se observan mayores niveles de satisfacción con la vida con respecto al grupo que no lo adopta. En este sentido, analizar el componente de satisfacción con la vida y el patrón de alimentación, nos ayuda a comprender los determinantes del bienestar. Por otro lado, desde la psicología social, es interesante conocer cómo influye en la manera de pensar, actuar y sentir el adoptar un patrón declarado de alimentación.

## Bibliografía

- American Dietetic Association (2003). Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 103, p748-765. Recuperado de: [https://www.vrg.org/nutrition/2003\\_ADA\\_position\\_paper.pdf](https://www.vrg.org/nutrition/2003_ADA_position_paper.pdf)
- American Dietetic Association (2005). Position of the American Dietetic Association: Benchmarks for Nutrition Programs in Child Care Settings, 105 (6), p979-986. Recuperado de: <https://europepmc.org/article/MED/15942553>
- Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Osorno - Chile: Módulo I: Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción. Recuperado de: <https://www.guiadisc.com/wp-content/uploads/2013/04/tercera-edad-beneficios-de-los-ejercicios.pdf>
- Bedford, J.L. and Barr, S.I. (2005). Diets and selected lifestyle practices of self defined adult vegetarians from a population-based sample suggest that are more 'health conscious'. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2, 4-14. Recuperado de: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-2-4>
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation. Recuperado de: <https://www.russellsage.org/publications/quality-american-life>
- Conveney, J. (1998) "The government and ethics of health promotion: the importance of Michel Foucault", *Health Education Research*. Recuperado de : <https://academic.oup.com/her/article/13/3/459/677115>
- Coria, Marianela Denegri, Jara, Constanza García, Rivera, Nicolle González, Calderón, Ligia Orellana, Maldonado, José Sepúlveda, & Morales, Berta Schnettler. (2014). Bienestar subjetivo y satisfacción con la alimentación en

estudiantes universitarios del sur de Chile: un estudio cualitativo. *Summa psicológica UST (En línea)*, 11(1), 51-63. Recuperado en 24 de junio de 2020, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-448x2014000100005&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-448x2014000100005&lng=pt&tlng=es).

- Daza-Caicedo, S (2017). Cap 3. *Saber-Comer: Una aproximación al estudio de las relaciones entre tecnociencia y vida cotidiana a partir de las prácticas alimenticias*. Universidad de los Andes, Colombia.

Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Sandra\\_Daza-Caicedo/publication/324783706\\_Saber\\_comer\\_Una\\_aproximacionn\\_al\\_estudio\\_de\\_las\\_relaciones\\_entre\\_tecno-ciencia\\_y\\_vida\\_cotidiana\\_a\\_partir\\_de\\_las\\_practicas\\_alimenticias/links/5ae23269458515c60f681487/Saber-comer-Una-aproximacionn-al-estudio-de-las-relaciones-entre-tecno-ciencia-y-vida-cotidiana-a-partir-de-las-practicas-alimenticias.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sandra_Daza-Caicedo/publication/324783706_Saber_comer_Una_aproximacionn_al_estudio_de_las_relaciones_entre_tecno-ciencia_y_vida_cotidiana_a_partir_de_las_practicas_alimenticias/links/5ae23269458515c60f681487/Saber-comer-Una-aproximacionn-al-estudio-de-las-relaciones-entre-tecno-ciencia-y-vida-cotidiana-a-partir-de-las-practicas-alimenticias.pdf)

- Daniel L. Rosenfeld & Anthony L. Burrow (2018) Development and validation of the Dietarian Identity Questionnaire: Assessing self-perceptions of animal-product consumption. *Appetite*, 127, 182-194.  
Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.05.003>
- Daniel L. Rosenfeld & A. Janet Tomiyama (2019) When vegetarians eat meat: Why vegetarians violate their diets and how they feel about doing so. *Appetite* 143 1044171. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104417>
- Daniel L. Rosenfeld & Anthony L. Burrow (2018) Development and validation of the Dietarian Identity Questionnaire: Assessing self-perceptions of animal-product consumption. *Appetite*, 127, 182-194. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.05.003>

- Dean, MA, Roth, PL y Bobko, P. (2008). Diferencias de subgrupos étnicos y de género en las calificaciones de los centros de evaluación: un metanálisis. *Revista de psicología aplicada*, 93 (3), 685-691. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.685>
  
- Dela Coleta, José Augusto, & Dela Coleta, Marília Ferreira. (2006). Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Psicologia em Estudo*, 11(3), 533-539. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000300009>
  
- Fox, N. and Ward, K. (2008) *Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations*, *Appetite*, 50(2-3), 422-429. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.007>
  
- Gracia, M., Contreras, J. (2005). *Cap. 1 La alimentación Humana: Un fenómeno biocultural*. En *Atención y cultura: perspectivas antropológicas* (pp.14-32). *Atención y cultura: perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/332190746\\_Alimentacion\\_y\\_cultura\\_Perspectivas\\_antropologicas?enrichId=rgreq-3d74fdf028a192cc7775994bf98749fb-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMzMjE5MDc0NjtBUzo4ODM0NjA2NTQ3NjgxMjhAMTU4NzY0NDg0MjI0Mw%3D%3D&el=1\\_x\\_2&\\_esc=publicationCoverPdf](https://www.researchgate.net/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas?enrichId=rgreq-3d74fdf028a192cc7775994bf98749fb-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMzMjE5MDc0NjtBUzo4ODM0NjA2NTQ3NjgxMjhAMTU4NzY0NDg0MjI0Mw%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf)
  
- Goldenberg, Mirian. (2011) Cultura e gastro-anomia: psicopatologia da alimentação cotidiana. Entrevista com Claude Fischler. *Horizontes Antropológicos*, 17 (36), 235-256. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/S0104-71832011000200010>
  
- Hoek, A.C., Pieternel, A.L., Stafleu, A. and de Graaf, C. (2004). Food-related lifestyle and health of Dutch vegetarians, non-vegetarian consumers of meat substitutes, and meat consumers. *Appetite*, 42, 265-272. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15183917/>



Huang T, Yang Bin, Zheng, J, Wahqvist, L.M, & Duo li (2012) Cardiovascular Disease Mortality and Cancer Incidence in Vegetarians: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Nutrition&Metabolism* 60 233-240. Recuperado de: <https://www.karger.com/Article/Pdf/337301>

- Klaus. G, Grunert, Dean. M, Monique. M, Raats, Nielsen. A, Lumbers. M, Food in later life team (2007) A measure of satisfaction with food-related life. *Appetite (En línea)*, 49, 486-493. Recuperado de: [https://www.academia.edu/912625/A\\_measure\\_of\\_satisfaction\\_with\\_food-related\\_life](https://www.academia.edu/912625/A_measure_of_satisfaction_with_food-related_life)
- Leontiev, D. A. (2013). Personal meaning: A challenge for psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 459-470. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2013.830767>
- Moons, P., Budts, W., & De Geest, S. (2006). Critique on the conceptualization of quality of life: A review and evaluation of different conceptual approaches. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 891-901. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16696978/>

Morales, Berta Schnettler, Vargas, Horacio Miranda, Maldonado, José Sepúlveda, & Coria, Marianela Denegri. (2011). Satisfacción con la alimentación y la vida, un estudio exploratorio en estudiantes de la universidad de la frontera, Temuco-Chile. *Psicología & Sociedade*, 23(2), 426-435. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000200024>

- Moyano Díaz, Emilio, & Ramos Alvarado, Nadia. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Universum (Talca)*, 22(2), 177-193. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-23762007000200012>
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., & Denegri, M. (2011). Satisfacción con la alimentación y la vida, un estudio exploratorio en estudiantes de la Universidad de La Frontera, Temuco-Chile. *Psicología & Sociedade*, 23(2), 426-435. Recuperado

de:[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-71822011000200024&lng=es&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822011000200024&lng=es&tlng=es)

- Schnettler, Berta, Denegrí, Marianela, Miranda, Horacio, Sepúlveda, José, Orellana, Ligia, Paiva, Galo, & Grunert, Klaus G. (2013). Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 2221-2228. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6751>
- Schnettler Morales, B, Coria Denegri, M; Vargas Miranda, H; Maldonado Seúlveda, J; González Mora, M & Andrade Lobos, G (2014) Satisfaction with life and with foo-related life in Central Chile. *Psicothema (En línea)*, 26(2),200-206. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/4179.pdf>
- Pavot. W & Diener. Ed (1993). Riview of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assesment*, 5(2), 164-172. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Klaus. G, Grunert, Dean. M, Monique. M, Raats, Nielsen. A, Lumbers. M, Food in later life team (2007) A measure of satisfaction with food-related life. *Appetite (En línea)*, 49, 486-493. Recuperado de: [https://www.academia.edu/912625/A\\_measure\\_of\\_satisfaction\\_with\\_food-related\\_life](https://www.academia.edu/912625/A_measure_of_satisfaction_with_food-related_life)
- Turner, JC, Hogg, MA, Oakes, PJ, Reicher, SD y Wetherell, MS (1987). *Redescubriendo el grupo social: una teoría de autocategorización*. Basil Blackwell. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1987-98657-000>
- Tajfel, H. y Turner, JC (1985) The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. En: Worchel, S. y Austin, WG, Eds., *Psychology of Intergroup Relations*, 2nd Edition, Nelson Hall, Chicago, 7-24. Recuperado de : [https://student.cc.uoc.gr/uploadFiles/%CE%92310/Tajfel%20&%20Turner%2086\\_SIT\\_xs.pdf](https://student.cc.uoc.gr/uploadFiles/%CE%92310/Tajfel%20&%20Turner%2086_SIT_xs.pdf)

- Zimmerman, D. (1998). Invalidation of parametric and nonparametric statistical tests by concurrent violation of two assumptions. *Journal of Experimental Education*, 67(1), 55-68. Recuperado de: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220979809598344>