



**Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación**

Grado de Sociología

Curso 2023/24

# ¿Qué comen los hombres y las mujeres residentes en España?

Trabajo de Fin de Grado realizado por **Alexandra E. Morán Pillajo**

**Tutora:** Rosa María Henríquez Rodríguez

Julio de 2024

---

## Resumen:

El fenómeno alimentario es un tema relativamente nuevo en el campo de la Sociología; sin embargo, se relaciona con muchos de sus campos de estudio. Por ello, el propósito de esta investigación es conocer cómo se ha abordado desde la Sociología el fenómeno alimentario, centrándonos en estudiar y conocer, desde una perspectiva de género, cómo influyen los factores de género, clase social, edad y cultura en tener o no tener una dieta saludable.

Para ello, por un lado, se desarrolló un análisis teórico, donde se expone el cómo la Sociología ha trabajado el fenómeno alimentario y cómo interactúa con los cambios sociales. Por otro lado, se realizó un estudio cuantitativo, mediante fuentes estadísticas secundarias: Encuesta Europea de Salud en España de 2020 del Instituto Nacional de Estadística, donde recoge los patrones de consumo de la población española. Los datos se organizaron y analizaron mediante gráficas y tablas. Los resultados nos mostraron diferencias significativas respecto a los hábitos alimenticios de la población residente española.

El objetivo final de este trabajo es dar a conocer la importancia de estudiarla desde un enfoque de género, los hábitos alimenticios, ya que nos va a permitir abordar aquellas diferencias socioculturales que existen entre las mujeres y hombres.

## Palabras clave:

alimentación, hábitos, género, consumo

---

## **Abstract:**

The food phenomenon is a relatively new topic in the field of sociology; however, it is related to many of its fields of study. Therefore, the purpose of this research is to find out how sociology has approached the food phenomenon, focusing on studying and finding out, from a gender perspective, how factors of gender, social class, age and culture influence having or not having a healthy diet.

To do this, on the one hand, a theoretical analysis was carried out, in which we explained how sociology has worked on the food phenomenon and how it interacts with social changes. On the other hand, a quantitative study was carried out, using secondary statistical sources: European Health Survey in Spain 2020 of the National Institute of Statistics, which collects the consumption patterns of the Spanish population. The data were organised and analysed using graphs and tables. The results showed significant differences in the eating habits of the Spanish resident population.

The final objective of this work is to raise awareness of the importance of studying eating habits from a gender perspective, as it will allow us to address the socio-cultural differences that exist between women and men.

## **Key words:**

*food, habits, gender, consumption*

## Índice

1. Introducción .....	1
2. Marco teórico .....	3
2.1. La mirada sociológica hacia la alimentación .....	3
2.2. Sociología de la Alimentación: elementos externos que influye en los hábitos alimenticios .....	5
2.2.1. Globalización: modernidad alimentaria .....	5
2.2.2. Los hábitos alimenticios y la cultura .....	9
2.2.3. Los patrones de alimentación y las clases sociales .....	10
2.2.4. El papel del género en la alimentación .....	10
3. Objetivos e hipótesis .....	14
4. Metodología .....	15
5. Resultados y análisis .....	19
5.1. Diferencias de género en los hábitos alimenticios .....	19
5.2. Hábitos alimenticios por edad .....	22
5.2.1. Hábitos alimenticios en función del género y la edad .....	24
5.3. Patrón de consumo por clases sociales .....	26
5.3.1. Patrón de consumo de hombres y mujeres según su clase social ...	27
5.4. Patrones alimenticios y cultura .....	30
5.4.1. Nacionales/extranjeros .....	30
5.4.1.1. Patrones de consumo según el género y nacionalidad .....	31
6. Conclusiones .....	33
7. Bibliografía .....	36
8. Anexos .....	38
<b>Tabla 1.</b> <i>Consumo diario de determinados alimentos según género</i> .....	38
<b>Tabla 2.</b> <i>Consumo diario de determinados alimentos según edad y género</i> .....	38
<b>Tabla 3.</b> <i>Consumo diario de determinados alimentos según edad y género</i> .....	39
<b>Tabla 4.</b> <i>Consumo diario de determinados alimentos según clase social</i> .....	40
<b>Tabla 5.</b> <i>Consumo diario de determinados alimentos según clase social y género</i> ..	40
<b>Tabla 6.</b> <i>Consumo diario de determinados alimentos según país de nacimiento</i> ....	41
<b>Tabla 7.</b> <i>Consumo de determinados alimentos según nacionalidad y género</i> .....	41

---

## 1. Introducción

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea (Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, 2016).

Si hay algo que caracteriza a la sociedad española es su Dieta Mediterránea, por sus beneficios ampliamente documentados, es promovida por la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP) como dieta saludable. «La dieta mediterránea se caracteriza por un alto consumo de vegetales crudos y cocidos, frutas frescas, legumbres y cereales, aceite de oliva; un moderado consumo de leche y *productos lácteos*; un bajo consumo de carne y un moderado consumo de alcohol, especialmente en forma de vino. En el caso de España, se añade, además, un alto consumo de pescado (Ortiz-Moncada y et al., 2012)».

Sin embargo, la Dieta mediterránea ha ido perdiendo importancia en los últimos años, frente a otros alimentos no tan saludables. Según la Fundación Dieta Mediterránea (2024), España ocupa "el segundo lugar" en cuanto a los países que más se han alejado del modelo de vida asociado a la dieta mediterránea.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización, las transformaciones en los estilos de vida y la falta de tiempo han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios, impiden a muchas personas mantener una alimentación saludable.

Asimismo, la presión social, que se da a través de las redes sociales, publicidad y el mundo de la moda, ha hecho que los hábitos alimenticios de la población se hayan degenerado. El impacto de estos cambios ha afectado más a las mujeres, ya que son las que tienen mayor presión social por cumplir unos estándares de "belleza". Esto hace que se den las "dieta milagros, no son producto de ignorancia o credulidad: es una táctica a la desesperada cuando se halla atrapada entre un cuerpo desvalorizado" (Martin, 2007:596). En las sociedades modernas, estamos en un punto en el que "comer" produce ansiedad, dando

---

lugar a trastornos alimenticios (bulimia, anorexia, sobre ingesta de alimentos), entre otras enfermedades (obesidad, diabetes). Mientras que, en las sociedades con menos recursos, sobre todo las mujeres, sufren obstáculos para el acceso y el consumo de alimentos (son objeto de la desigualdad de género).

Estas cuestiones diferenciales entre hombres y mujeres son lo que nos conduce a plantear la necesidad de un análisis de los hábitos alimenticios desde la perspectiva de género.

La motivación de esta investigación reside en un hecho personal que la sociología me ha permitido problematizar. La alimentación, como bien hemos indicado, es un hecho social que está presente en la vida cotidiana de las personas. En menor o mayor medida, absolutamente todos nos hemos preguntado: ¿qué como?, ¿dónde como?, ¿con quién como?, ¿cuándo cómo?, ¿cómo como? Pero, ¿qué pasaría si todas las respuestas a estas preguntas estuvieran condicionadas por otros factores? - es lo que pensé-. Con este proyecto busco explicar las desigualdades que pueden existir en los hábitos alimenticios, basados en factores como la cultura, la clase social, la edad y el género. Además, de dar visibilidad a cómo las Ciencias Sociales, en este caso desde la Sociología, han abordado el fenómeno alimentario hasta el momento. Teniendo en cuenta, que su trato con esta disciplina es relativamente reciente.

A continuación, en primer lugar, presentamos el marco teórico en el que se hará un breve repaso sobre los orígenes del análisis social de los hábitos alimenticios y la importancia de los cambios sociales en los mismos. Asimismo, se presentará la influencia de las variables culturales, de clase social, de edad y género.

Seguidamente, se presentan los objetivos generales y específicos, y las hipótesis que serán contrastadas en nuestra investigación. En tercer lugar, se expone la metodología que se ha utilizado. En cuarto lugar, se procede a la presentación de resultados y al análisis de estos. Y, por último, las conclusiones obtenidas a partir de la investigación llevada a cabo.

---

## 2. Marco teórico

### 2.1. La mirada sociológica hacia la alimentación

La preocupación sociológica por la alimentación es un fenómeno relativamente reciente. Aunque, tradicionalmente el consumo de alimentos ha sido objeto de estudio desde la ciencia económico, médico y biológicos, ha sido en los últimos años cuando se ha profundizado en la significación social del *comportamiento alimentario* en las *sociedades modernas*.

Según Díaz y Gómez (2005) el fenómeno alimentario como objeto de estudio se inicia en las Ciencias Sociales a través de la Antropología, a través del análisis sobre la comida (qué se come, los rituales en torno a la misma, quien cocina, como se cocina, etc...), donde los análisis antropológicos sobre la comida en diferentes sociedades son los responsables de la consideración cultural y social de la alimentación. Una de las autoras que más ha desarrollado esta cuestión y que consideran pionera de la antropología de la alimentación es Audrey Richards con su trabajo *Land, labour and diet in Northern Rhodesia* escrito en 1939 (Tierra, trabajo y dieta en Rodesia del Norte). No será, hasta los años ochenta que empiezan a registrar intentos sistemáticos de construir una “Sociología de la alimentación”. Pues hasta entonces, la comida y los comportamientos asociados a ella no habían sido considerados como temas de estudio relevantes por las sociólogas y sociólogos.

Según Mennell, Murcott y Otterloo (1992), este desinterés, por parte de la sociología, se debe a varias razones: en primer lugar, sugieren que el retraso se debe a la consideración de la alimentación responde a una necesidad biológica; en segundo lugar, apuntan hacia la cotidianidad de la alimentación en la vida social; en tercer lugar, al hecho de que la sociología en sus primeros desarrollos se centró en la sociedad industrial, restando -curiosidad a aquellas áreas de la vida social no productivas (la esfera doméstica en particular); en último lugar, contemplar que el hambre ha dejado de ser, hace bastantes años, un problema social prioritario en las sociedades occidentales desarrolladas. En efecto, los primeros tratamientos que hace la sociología del fenómeno alimentario lo hacen desde la Sociología del Consumo y la Sociología Rural. La primera, se interesa

---

por el cómo, por qué y para qué, los sujetos y grupos sociales adoptan unos determinados comportamientos y prácticas de consumo en el contexto de una estructura social, y un determinado modelo de producción y comercialización de mercancías. Mientras, la segunda, se interesa por temas relacionados con la sociedad rural como la explotación agraria familiar, las características estructurales y dinámica de ciertos colectivos sociales del medio rural, o las singularidades y relaciones de la sociedad rural con la sociedad global. Sin embargo, el fenómeno alimentario estaba supeditado en ambas al ámbito de análisis de mercado y no a los comportamientos alimentarios.

La emergencia de la Sociología de la alimentación, como una especialidad, tiene relación con las transformaciones en los hábitos alimentarios efectuadas por la modernidad alimentaria. En la actualidad, el fenómeno alimentario ha ido despertando, en varios sentidos, una mayor conciencia social sobre los problemas nutricionales del mundo, el hambre mundial ya no se relaciona con la escasez de alimentos sino con el acceso desigual a la comida. Además, en los países con sobreabundancia de alimentos aparecen otro tipo de problemas, como enfermedades relacionadas con una mala desnutrición (obesidad, anorexia, bulimia, etc.), también, hay un aumento de la preocupación por la seguridad alimentaria (desconocimiento sobre los alimentos que consumimos) y por el deterioro medioambiental (contaminación e industrialización). Es decir, el comportamiento alimentario trasciende lo económico y lo nutricional, y deja atrás la concepción de la elección de los alimentos como una mera actividad biológica y su uso como indicador se amplía, ya no se limita a los estudios de desigualdad social. La sociología junto con el fenómeno alimentario va a “abordar las prácticas alimentarias no sólo como comportamientos o hábitos, sino también como prácticas sociales, comportando ello una dimensión de significado, simbólica y común a diferentes grupos sociales a los que el individuo pertenece” (Sanz, 2008).



---

## **2.2. Sociología de la Alimentación: elementos externos que influye en los hábitos alimenticios**

Partiendo del trabajo de Díaz et al (2005) la contextualización de la Sociología de la Alimentación, como hemos visto, presenta una triple diversidad. En primer lugar, una diversidad de perspectivas, que constituyen diversos paradigmas explicativos de los fenómenos alimentarios. En segundo lugar, una herencia multidisciplinar, comprendiendo no sólo la sociología, sino también la antropología y la historia, y nutriéndose de diversas tradiciones disciplinares que les aportan temas, perspectivas teóricas y enfoques metodológicos. Y, en tercer lugar, una diversidad temática, que permite identificar sus ámbitos de actuación e interés. Además, se relaciona con todos los grandes campos de la sociología, por ejemplo, a través de la familia y la estructura social, del trabajo y la religión, del cambio social y la modernización, etc. Así, lo que en el ámbito anglosajón y francés ya cuenta con una cierta trayectoria, en el caso español empiezan a emerger estudios que intentan describir los aspectos motivacionales y las variables que puedan explicar la permanencia y los cambios de los hábitos alimentarios (Díaz y Gómez, 2005).

Ahora bien, tomando como referencia los estudios de Contreras (2000) sobre las transformaciones iniciadas a finales de los años cincuenta (que se consolidan en los años siguientes en España) y haciendo alusión a los ámbitos de estudio de la Sociología de la Alimentación (Díaz y Gómez, 2005), a continuación, se procede a analizar los procesos sociales que intervienen en la modificación de los hábitos alimenticios (de la población española).

### **2.2.1. Globalización: modernidad alimentaria**

Globalización es un término muy recurrente y relativamente nuevo, pero sus contenidos, aunque variados, no lo son tanto (Mignolo, 1998: 32). En cualquier caso, se va a entender por globalización como un proceso de transformaciones sociales, incluyendo el crecimiento del comercio, inversiones, viajes y redes informáticas (Contreras, 2019). Los procesos de globalización ocurridos con mayor velocidad desde mediados de siglo XX, han generado un dominio total de la agroindustria capitalista sobre los sistemas de producción de alimentos, así mismo, ha sido decisivo de cara a transformar las dietas y los hábitos

---

alimenticios. Este hecho forma parte de la “modernidad alimentaria” (Fischler, 1995, p. 368), que surge en las sociedades industrializadas y se caracteriza por el dominio de la ciencia sobre los procesos de producción y transformación de los alimentos, a través de laboratorios y plantas que han sustituido a las cocinas de los hogares (Wallerstein, 2014). A grandes rasgos, los estudios que se ocupan de describir este periodo lo hacen a partir de dos características esenciales (Sanz, 2008)

- **Desregularización de la alimentación**

Los procesos de urbanización e industrialización de la España de la segunda mitad del S. XX, supusieron el desplazamiento masivo de la población rural a las poblaciones urbanas, lo que generó un gran cambio en las actividades industriales y de servicios (como se verá en el siguiente punto). Estos procesos provocaron alteraciones en el comportamiento alimentario y en la actividad física- nuevo entorno, nuevas costumbres-. Para los analistas de la sociología de la alimentación, la centralidad de la comida en la vida cotidiana retrocede, en este contexto. Se desarrolla la restauración colectiva y aparece “el comer fuera de casa”, y también, con la ausencia del trabajo en el campo la actividad física se reduce y como resultado las personas llevan una vida más sedentaria (Contreras, 1999).

Los comportamientos considerados básicos (hábitos alimenticios), se ven influenciados a otras actividades como pueden ser el trabajo, los estudios, la dedicación a la familia o, incluso, el tiempo libre. Por una parte, con el trabajo asalariado en la industria y en los servicios, así como una mejora paulatina en las condiciones laborales, se produce una reestructuración de los tiempos de trabajo y ritmos sociales de la vida cotidiana: se regularizan los horarios de trabajo, disminuyen las “horas extra” y aumentan los días libres o de ocio. En consecuencia, se produce una desconcentración de las comidas y una simplificación de ellas. Es decir, primero, no va a ver un horario fijo para realizar las comidas, asignar el tiempo va a depender del quehacer diario; segundo, el tiempo de comida, ya no significa “tiempo de cocinar” sino “tiempo de encuentro e intercambio” (va a adquirir un carácter más social); por último, hay una deslocalización de las comidas, ya no van a ser realizadas en la cocina o

---

comedor, se van a trasladar, dependiendo del momento, a otro lugar. Por ejemplo, si estás trabajando se come en la oficina, si estas en el colegio en el comedor del colegio, si estas fuera de casa pues comerás fuera de casa, etc. También, se da un alargamiento del período dedicado al trabajo remunerado y fuera del hogar de las mujeres. Es cierto, que ellas siempre han desempeñado, por lo general, un trabajo remunerado fuera del hogar, pero este trabajo acostumbraba a interrumpirse con motivo de su matrimonio o del primer hijo. El período de crecimiento económico iniciado a finales de los cincuenta supone una mayor demanda de mano de obra femenina, lo que contribuyó a una cierta redefinición de los roles femeninos en la división sexual del trabajo, aunque en buena medida las tareas domésticas permanecerán recayendo sobre las mujeres, con una casi nula participación de los hombres. Así pues, siendo amas de casa y mujeres trabajadoras, se crea una demanda de alimentos que requiera menor tiempo de preparación y de limpieza, lo que comportó un traspaso de la producción doméstica alimentaria hacia el sistema de mercado (Contreras y García, 2005).

Por otro lado, también se producen cambios en las estructuras y en el tamaño de los hogares que han modificado, también, las pautas de muchas de las actividades domésticas relativas a la alimentación (hábitos de compra y almacenamiento de alimentos, preparación de las comidas, demandas de las “porciones” adecuadas, etc.) Así mismo, el cambio del sistema educativo, siendo este obligatorio, gratuito y de mayor duración. Trajo consigo, la implantación de los comedores escolares (con cocina propia o con servicio de catering) que ha supuesto una mayor autonomía de los más jóvenes (reciben dinero para comprarse el almuerzo o “chuches”), de hecho, ha generado una ruptura en el aprendizaje culinario y alimentario por parte de las y los jóvenes. Generando el fenómeno del snacking, come poco y muchas veces al día de forma continua (Contreras y De la Universitat, 1999).

- **Pérdida de vínculos entre la producción y el consumo de los alimentos**

En la actualidad, los sistemas alimentarios de la mayor parte de los países en el mundo se concentran en la producción de mercancías para los mercados nacionales e internacionales. Esta fase de desarrollo es muy importante, ya que ha afectado directamente a los comportamientos alimenticios de la población. En primer lugar, se rompe la relación entre quien produce y quien consume. Pasamos de un sistema alimentario tradicional (donde el producto era consumido directamente por quien lo producía), a un sistema productivo de mercado (donde consumidor o consumidora compra productos que son elaborados por personas que no conoce). En segundo lugar, con este cambio, la industria debe garantizar la legitimación de que lo que se consume es fiable y que no perjudica la salud (hablamos de la seguridad alimentaria). Pero esto no es todo, además, debe garantizar la posibilidad de comer todo en cualquier tiempo y lugar. Y todo este proceso de industrialización de la alimentación ha ido acompañado de una importante revolución en el campo de la distribución y de la comercialización. Se mejora el sistema de transportes y aparecen nuevas estrategias comerciales (por ejemplo, Mcdonalización). De este modo, aparecen comercios autoservicio, grandes supermercados, grandes comercios, etc. Al mismo tiempo que desaparecen los pequeños comercios (Sanz,2008).

Los alimentos viajan y se mueven, forzando a la industria a modificar sus productos alimentarios para que lleguen en buenas condiciones a un mercado remoto, lo que lleva a hacer más complejas las redes de distribución y comercialización. Los sistemas alimentarios han pasado en poco tiempo de unos ecosistemas muy diversificados a otros hiperespecializados e integrados en vastos sistemas de producción agroalimentaria a escala internacional. Hoy, en cualquier país del mundo, lo esencial de su alimentación proviene de un sistema de producción y de distribución cuya escala es planetaria. De modo que, entre la tecnología, por una parte, y el marketing y la publicidad, por otra, quedarían destruidas las referencias culturales de la alimentación. Y, el alimento quedaría convertido en un objeto sin historia conocida (Sanz, 2008).

### **2.2.2. Los hábitos alimenticios y la cultura**

La alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano. En tanto que, los seres humanos tienen actitudes hacia la comida que han sido aprendidas de otras personas dentro de sus redes sociales, ya sea en la familia, entre iguales, en el grupo étnico, en la clase social, en la comunidad local o en la nación.

Como señalan Contreras y Gracia (2005), es importante situar el consumo alimenticio dentro del contexto cultural que define lo que es apto o no, cuándo se puede comer, quienes pueden comer, qué es lo que se puede comer. Significa que la cultura alimentaria está marcada por el entorno. Por lo que, las respuestas generales en términos de dietas o regímenes dependen de un sinnúmero de factores (como se ha ido viendo en los anteriores apartados y como se verá en los siguientes).

*Por ejemplo, en aquellas culturas marcadas ideológicamente por el cristianismo, en épocas anteriores, cuando la Iglesia tenía más poder, los ayunos eran mucho más frecuentes, no remitiéndose exclusivamente al período de Cuaresma. Estos ayunos no sólo consistían en sustituir la carne por el pescado y las grasas animales como la manteca por el aceite de oliva, como hacen aquellos que hoy practican una abstinencia parcial, sino en no comer nada –salvo agua o pan- durante el día o días de ayuno. Curiosamente, en épocas de penurias y de hambre, producidas por malas cosechas, guerras o catástrofes medioambientales, el número de ayunos dictados por la iglesia aumentaba. Era una forma de calmar el hambre mediante la fe. En estos momentos, los ayunos de las sociedades industrializadas son más estéticos o facultativos que religiosos -evitar la comida para no enfermar/engordar- o incluso reivindicativos -las huelgas de hambre como medio de presión social- (Contreras y Gracia, 2005:50).*

### **2.2.3. Los patrones de alimentación y las clases sociales**

Uno de ellos es el componente de clase social, que continúa siendo un aspecto central para explicar los diferentes tipos de dieta. Una manifestación de la desigualdad social a través del consumo diferencial de algunos productos especialmente valorados como, por ejemplo, la carne (Contreras y Gracia, 2005).

El consumo de carne constituye un ejemplo significativo de cómo los consumos alimentarios reflejan la diferenciación social existente en el seno de una sociedad.

“la carne en la dieta ha sido desigual no sólo de unas culturas a otras sino, también, en el seno de una misma sociedad. Históricamente, en sociedades estratificadas y jerarquizadas, el acceso a la carne ha constituido un indicador de bienestar e, incluso, de poder; y, en esa misma medida, un elemento de diferenciación social (“Carnero, comer de caballero”) (Contreras y Gracia, 2005:221).

El componente de clase social, a pesar de que en algunos trabajos (Fischler, 1995; Warde, 1997) queda subsumido dentro de variables sociales tales como la edad o el género, continúa siendo un aspecto central para explicar los diferentes tipos de dieta. No se puede obviar, por ejemplo, que, durante las últimas décadas, se han venido incrementando las disparidades sociales en función del nivel de ingresos de las personas, de forma que los modelos de consumo de los sectores más pobres permanecen iguales respecto a algunas de las cuestiones históricamente definidas: están excluidos de la posibilidad de variedad y de calidad en la alimentación (Contreras y Gracia, 2005).

### **2.2.4. El papel del género en la alimentación**

La Sociología de la Alimentación, tiene estudios ligados a la esfera doméstica, donde atiende al papel de la mujer en la cocina y en la familia, así como, las relaciones entre la alimentación y la división sexual del trabajo en la casa o las desigualdades en el reparto de alimentos del hogar. Pero, también hay estudios ligados a los desórdenes alimenticios, es un tema relevante que no vamos a tratar aquí, pero hay que decir que la malnutrición por exceso afecta a hombres y mujeres, pero con mayor intensidad a las mujeres; afecta también a las niñas y niños desde muy pequeños incidiendo en su crecimiento y desarrollo; y afecta

---

a todos los grupos socioeconómicos, pero principalmente a los grupos socioeconómicos más vulnerables.

La capacidad de elección de lo que comemos y en cómo nos cuidamos es relativa pues hay múltiples condicionantes que la determinan. El caso de las mujeres, las desigualdades de género, las normas de género negativas y los tabúes afectan a su acceso a los recursos, servicios e insumos, como la tierra, al conocimiento y la alimentación. Constituyéndose tanto en causas como consecuencias de su pobreza y de la seguridad alimentaria y nutricional. Las mujeres vulnerables, especialmente en las que ellas son las sustentadoras principales del hogar, tienen un acceso limitado a información nutricional y a los recursos que necesitan para mejorar la seguridad alimentaria. En comparación con los hombres, las mujeres están, en general, más expuestas a escasez de alimentos e inseguridad alimentaria y fallecimiento por malnutrición. En países de ingresos medios e ingresos altos, las mujeres tienen aún más riesgo de tener sobrepeso o sufrir obesidad (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, s.f.). Su propio género es un factor que las sitúa en clara desigualdad: niñas y adolescentes son las más afectadas por las crisis del hambre, comen menos y en último lugar (Plan Internacional, 2023) El sistema agroalimentario hace negocio de la imagen estereotipada del cuerpo de la mujer, ofreciendo productos dietéticos, hipocalóricos, etc. (Justicia alimentaria, s.f.).

Por lo que se refiere a la esfera doméstica, en la mayoría de las sociedades, las mujeres son las responsables del aprovisionamiento, preparación y servicio de los alimentos. Según diferentes constataciones empíricas podemos generalizar que las mujeres han sido y son, etnográfica e históricamente, si exceptuamos aquellas que forman parte de los grupos de elite en las sociedades diferenciadas, las personas responsables de la alimentación cotidiana (Mennell et al., 1992; Goodman y Redclift, 1991; Devault ,1991), especialmente en relación con las tareas de aprovisionamiento y preparación de las comidas. Pues bien, tal y cómo señaló Criado (2004), “las elecciones alimentarias de las mujeres de clases populares no son una simple puesta en práctica de una serie de esquemas simbólicos previos: por el contrario, estas elecciones se toman en situaciones de recursos- fundamentalmente de tiempo y dinero- limitados en el ámbito de una

---

negociación continua con el resto de los componentes de la unidad familiar”. Partiendo de esta consideración, se ha de tener cuidado a la hora de generalizar, pues no todas las mujeres asumen las responsabilidades alimentarias, ni todas las delegan o comparten, como plantea Capatti (2006). Los efectos de la industrialización de la alimentación sobre la vida cotidiana y sus efectos sobre las formas de comer, en palabras de Moore (1991) afecta de forma diferente al colectivo de mujeres.

Un análisis crítico interseccional nos permite comprender que los roles de género impuestos en los espacios familiares, la clase asociada a contextos de pobreza y bajo estatus social, además de la etnia relacionada con los saberes y tradiciones culinarias, son significativos en este contexto.

La interseccionalidad es una perspectiva que permite dicho análisis. Este término surge desde el pensamiento feminista y comprende, desde una mirada crítica, las interrelaciones de las distintas identidades sociales que constituyen las bases de las desigualdades en salud (Venegas, 2023).

Hay que decir, que, en las sociedades industriales, la alimentación cubre múltiples actividades (tales como la producción, el aprovisionamiento y las compras, el almacenaje y la conservación, la preparación y el cocinado, el servicio y el lavado/recogida de utensilios, etc.) las mujeres para compaginar su vida laboral (trabajo extradoméstico) con la domestica (amas de casa) realizan cambios. Se empieza a generar alimentos de fácil preparación y que no ensucien mucho. Lo que comportó un traspaso de la producción doméstica alimentaria hacia el sistema de mercado, donde, hay una proliferación industrial de comidas rápidas y cómodas o de conveniencia listas para consumir. Hay análisis que relaciona la liberación de las mujeres con la tecnología, debido al aligeramiento de las tareas domésticas y a la disponibilidad de tiempo libre, sin embargo, está muy lejos de la verdad. Es cierto que la tecnología puede ayudar, pero como se indicó antes no todas las mujeres y hogares son iguales, todo va a depender de la disponibilidad de recursos que se tenga, tanto económico como de conocimiento. En la actualidad, existe una brecha de género en el acceso a la tecnología, la



---

cual dificulta que las mujeres puedan beneficiarse al máximo de las transformaciones (Naciones Unidas, 2023).

A partir de aquí, cabe decir, que el papel de la mujer en la organización social de la producción, preparación y el consumo alimentario, cambia. Pues, a parecer un nuevo perfil de ama de casa. La ama de casa moderna se va a imponer a la ama de casa tradicional (que sigue las ideas, normas y costumbres del pasado), ahora es una mujer con derechos.

Como instancia final, tras el recorrido teórico de como el fenómeno alimentario afianzo su relación con la Sociología y los distintos campos que esta estudia. Cabe indicar que hay muy pocos estudios estadísticos oficiales que comenten, desde una perspectiva de género, los hábitos alimenticios de los hombres y mujeres. En fin, los estudios de Martin Criado (2004) sobre este tema son de ayuda para poder divisar la importancia de realizar más investigaciones con enfoque de género, ya que, las diferencias entre hombres y mujeres no solo se ven en el ámbito doméstico. Pues como hemos indicado con anterioridad, la familia solo es el primer círculo social, en tanto, la socialización con las otras esferas también puede influir en los hábitos alimentarios de forma diferente en mujeres y hombres (Guerrero,2008).

### 3. Objetivos e hipótesis

El objetivo general de esta investigación es examinar desde una perspectiva de género cómo influyen los factores de género, clase social, edad y cultura en tener o no tener una dieta saludable. Cuyo objetivos específicos e hipótesis son los siguientes:

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis</b>
Analizar los patrones de consumo diarios de mujeres y hombres	Las mujeres comen de forma más saludable que los hombres
Distinguir el consumo de determinados alimentos según la edad y género	Los hombres más jóvenes mantienen una dieta más saludable que las mujeres jóvenes La edad no influye en los hábitos alimenticios
Explicar las diferencias según clases sociales y género en el consumo de determinados alimentos	Las personas de clase alta tienen mejor dieta que las personas de clase media y baja Se van a observar grandes diferencias entre la dieta de la clase baja y clase alta Los hombres de clase alta difieren más en su dieta que las mujeres de clase alta
Describir como interviene la variable nacionalidad y el género en el consumo de determinados alimentos	La población española tiene unos hábitos alimenticios mejor que la población extranjera No se observan entre hombres y mujeres nacionales diferencias significativas entre sí Las diferencias de género en el ámbito nacional y extranjera son similares

---

## 4. Metodología

La metodología utilizada en esta investigación, para conseguir los objetivos propuestos (general y específicos), ha sido cuantitativa, recurriendo al uso de datos de fuentes estadísticas secundarias. La fuente estadística utilizada es la Encuesta Europea de Salud en España de 2020 (en adelante EESE) del Instituto Nacional de Estadística. Así mismo, se ha llevado a cabo una extensa revisión bibliográfica relacionada con el tema de investigación.

Cabe señalar, que la relevancia de esta investigación reside en la importancia de trabajar desde la perspectiva de género los hábitos alimenticios, ya que nos permite identificar las diferencias socioculturales que existen entre mujeres y hombres. Por ello, mediante los datos proporcionado por el Instituto Nacional de estadística (INE) se realizará una comparación por género, de la alimentación de la población española.

Cabe destacar, que la EESE es una investigación de periodicidad quinquenal dirigida a los hogares, donde se recoge información sanitaria relativa a la población residente en España de 15 y más años mediante un cuestionario común europeo.

Nos hemos centrado en la dimensión "*Determinantes de salud*", en la que se incluyen los indicadores de patrón de consumo de determinados alimentos según sexo, sexo y grupo de edad, sexo y clases sociales, sexo y nacionalidad y sexo y comunidades autónomas.

La desagregación por sexos, que incluye los datos, nos ha permitido abordar la cuestión de los hábitos alimenticios desde la perspectiva de género con un carácter interseccional.

Para este estudio las variables que se han tenido en cuenta son las siguientes:

Variable	Indicadores
<b>Sexo</b>	Frecuencia de consumo según sexo
<b>Edad</b>	Frecuencia de consumo según edad Frecuencia de consumo según sexo y edad
<b>Clase Social</b>	Frecuencia de consumo según clase social Frecuencia de consumo según sexo y clase social
<b>Cultura: Nacionalidad</b>	Frecuencia de consumo según nacionalidad Frecuencia de consumo según sexo y nacionalidad

Antes de continuar, en preciso explicar por un lado la elección de las variables y por otro la clasificación de algunas variables:

### 1. Elección de las variables:

- La elección de variables residió en primer lugar, en la disponibilidad de la información en relación con el tema de investigación. Entre las distintas categorías de frecuencia de consumo que recoge el INE, optamos trabajar con la frecuencia “A diario”, pues va a determinar si las personas (hombres o mujeres) llevan o no una dieta saludable. Pues, hay alimentos que, según la Dieta Mediterránea son aconsejables consumirlos de forma diaria, porque es perjudicial. Así pues, cuanto mayor sea el consumo de alimentos no saludables más lejos de cumplir la dieta mediterránea se encontrará.

### 2. Redefinición de las categorías de las variables utilizadas por la EESE:

- Categorización de edades: seguiremos las agrupaciones de las Naciones Unidas: definen a jóvenes (*de entre 15 y 24 años*); a mayores (*65 años y más*); y adultos (*25 y 64 años*).
- Categorización de alimentos “saludables” y “no saludables”: se ha procedido a la clasificación de la lista de alimentos recogidas en el EESE, una clasificación, teniendo en cuenta lo que dice la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP) sobre lo que es una alimentación saludable: «Una alimentación saludable es la que se basa en alimentos de origen vegetal, tiene algo menos de alimentos de origen animal (pescado, carne blanca, huevos y leche), y muy escaso consumo de ultraprocesados y alimentos o bebidas superfluas.»

La EESEC recoge la siguiente lista de alimentos:

- Fruta fresca (excluye zumos)
- Carne (pollo, ternera, cerdo, cordero etc.)
- Huevos
- Pescado
- Pasta, arroz, patatas
- Pan, cereales
- Verduras, ensaladas y hortalizas
- Legumbres
- Embutidos y fiambres
- *Productos lácteos* (leche, queso, yogur)
- Dulces (galletas, bollería, mermeladas, cereales con azúcar, caramelos etc.)
- Refrescos con azúcar
- Comida rápida (pollo frito, bocadillos, pizzas, hamburguesas)
- Aperitivos o comidas saladas de picar (patatas fritas, ganchitos, galletitas saladas)
- Zumo natural de frutas a verdura

A continuación, se procederá a la recategorización de esta lista:

1. Alimentos “*no saludables*”:

- Fruta fresca (excluye zumos)
- Carne (pollo, ternera, cerdo, cordero etc.)
- Huevos
- Pescado
- Pasta, arroz, patatas
- Pan, cereales
- Verduras, ensaladas y hortalizas
- Legumbres
- Productos lácteos (leche, queso, yogur)

2. Alimentos” *saludables*”

- Embutidos y fiambres
- Dulces (galletas, bollería, mermeladas, cereales con azúcar, caramelos etc.)
- Refrescos con azúcar
- Comida rápida (pollo frito, bocadillos, pizzas, hamburguesas)
- Aperitivos o comidas saladas de picar (patatas fritas, ganchitos, galletitas saladas)

- Categorización de clase social: La EESE utiliza una clasificación de las clases sociales en función de la ocupación:
  - CLASE I. directores/as y gerentes de establecimientos de 10 o más asalariados/as y profesionales tradicionalmente asociados/as a licenciaturas universitarias
  - CLASE II. Directores/as y gerentes de establecimientos de menos de 10 asalariados/as, profesionales tradicionalmente asociados/as a diplomaturas universitarias y otros/as profesionales de apoyo técnico. Deportistas y artistas
  - CLASE III. Ocupaciones intermedias y trabajadores/as por cuenta propia
  - CLASE IV. Supervisores/as y trabajadores/as en ocupaciones técnicas cualificadas
  - CLASE V. Trabajadores/as cualificados/as del sector primario y otros/as trabajadores/as semicualificados/as
  - CLASE VI. Trabajadores no cualificados

En nuestra investigación se ha decidido utilizar, sin embargo, la agrupación realizada en base a la nota de prensa publicada el 29 de septiembre de 2021 por INE: "Salario de las personas con discapacidad (SPD). Año 2018", que nos ayuda a reducir el número de clases sociales. Se categoriza de la siguiente forma:

- Alta: directores y gerentes, técnicos y profesionales científicos, intelectuales y de apoyo
- Media: empleados, artesanos y trabajadores cualificados
- Baja: operadores y trabajadores no cualificados

Esta clasificación nos ayudara, a clasificar las clases sociales que el INE nos proporciona en EESE. Se categorizará de la siguiente forma:

Clase Alta	(I y II)
Clase Media	(III y IV)
Clase Baja	(V y VI)

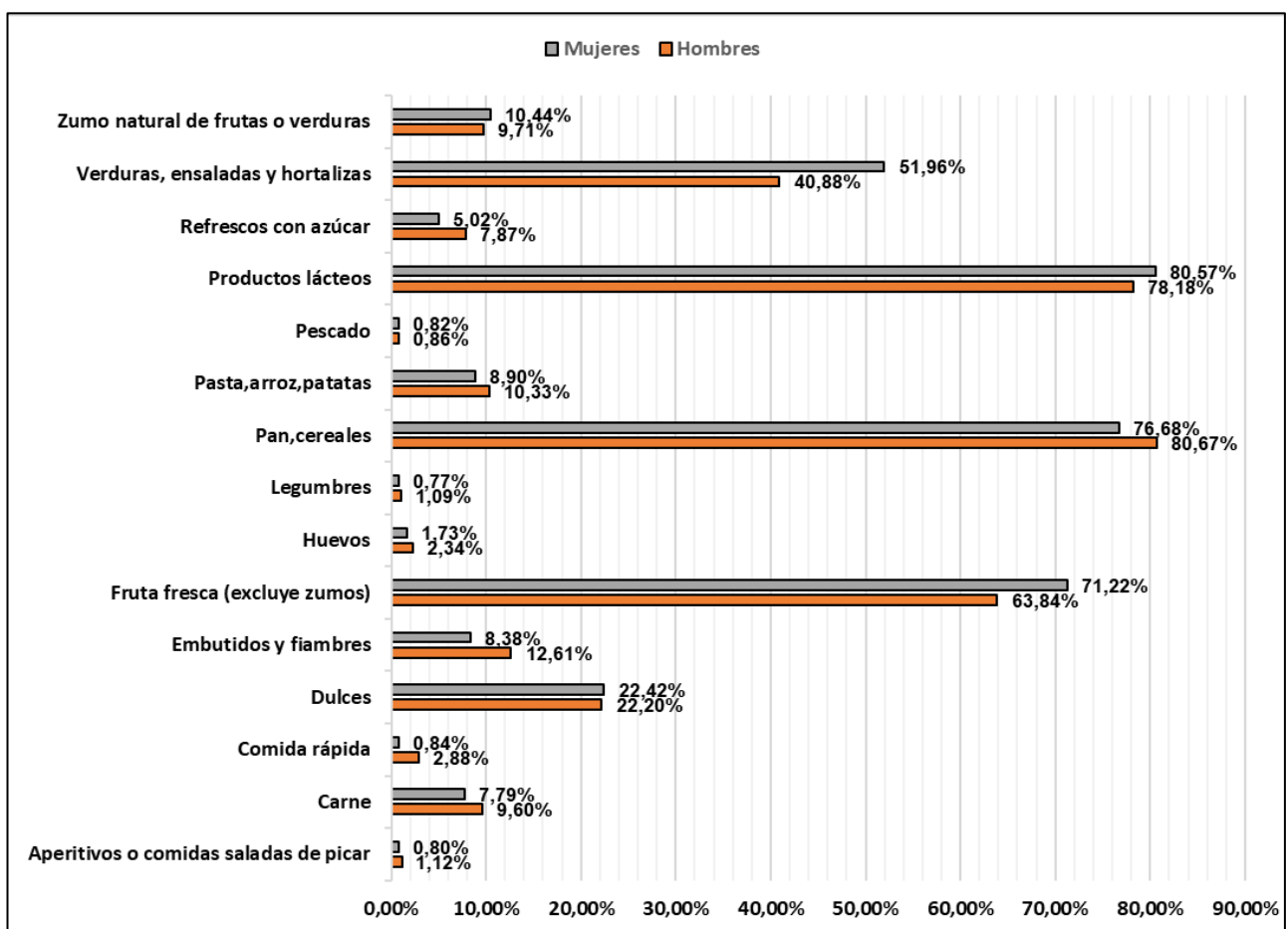
- En cuanto, a la categoría "No consta", en este caso se omite. Representa el 3,77% de la población encuestada.

## 5. Resultados y análisis

Tras el estudio de los datos cualitativos, los resultados que vamos a presentar, aunque en todos ellos vamos a tener en cuenta las diferencias de género, veremos, en primer lugar, las diferencias de género sin que intervenga ninguna otra variable, para saber si hay diferencias entre los hombres y mujeres y sus hábitos alimenticios. Seguidamente, hablaremos de la influencia de la edad, la clase social y cultura, al mismo tiempo veremos como interfiere la cuestión del género en las mismas.

### 5.1. Diferencias de género en los hábitos alimenticios

Gráfica 1: Consumo diario de determinados alimentos según género



Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

Si analizamos los patrones alimenticios diarios de hombres y de mujeres en España se puede observar cómo existe una clara diferenciación entre géneros en lo que se refiere al consumo de los diferentes productos que quedan recogidos en la EESE.

En la gráfica 1, se refleja cómo el porcentaje de mujeres que consume diariamente *verduras, ensaladas y hortalizas* es un 11,08 por ciento superior que, en los hombres, al igual que superan a los hombres en el consumo de frutas frescas (excluyendo zumo) frente al 71,22% de mujeres que consumen este alimento. Así mismo, el 80,57% de mujeres son consumidoras de *productos lácteos*, superando en un 2,39% a los hombres consumidores de *productos lácteos*. De igual modo, las mujeres también consumen más *dulces y zumo natural de frutas o verduras*. Concretamente, con una diferencia muy pequeña, los hombres consumen menos (un 0,22% menos *dulces* y un 0,73% menos *zumo*) estos dos alimentos.

Los hombres superan a las mujeres en el consumo de *embutidos y fiambres*, sobre todo en *embutidos y fiambres*, consumen un 12,61% y las mujeres un 8,38%. Otro alimento de alto consumo es el *pan, cereales*, que supera un 3,99% a las mujeres consumidoras de este alimento. También, con una diferencia del 2,04%, los hombres consumen más *comida rápida* (2,88%) frente a las mujeres (0,84%). En refresco con *azúcar*, el 7,87% consumen este producto y un 5,02% mujeres.

En cuanto, al consumo de *carne, pasta, arroz, patatas, huevos, legumbres, aperitivos o comidas saladas de picar y pescado* es mayor en hombres, pero con muy poca diferencia, no supera el 1%, frente a las mujeres (ver tabla 1).

Estos datos nos reflejan, por un lado, de forma general, que el consumo diario de determinados alimentos en hombres y mujeres varía. Por otro, y teniendo en cuenta lo que dice la SEPEAP sobre lo que es una alimentación saludable, podemos decir que la alimentación de las mujeres es más saludable, ya que los hombres consumen diariamente alimentos considerados no saludables, cuyo consumo debería estar limitado en la dieta como *aperitivos o comidas saladas de picadas, comida rápida, refrescos azucarados y embutidos*. Mientras que las

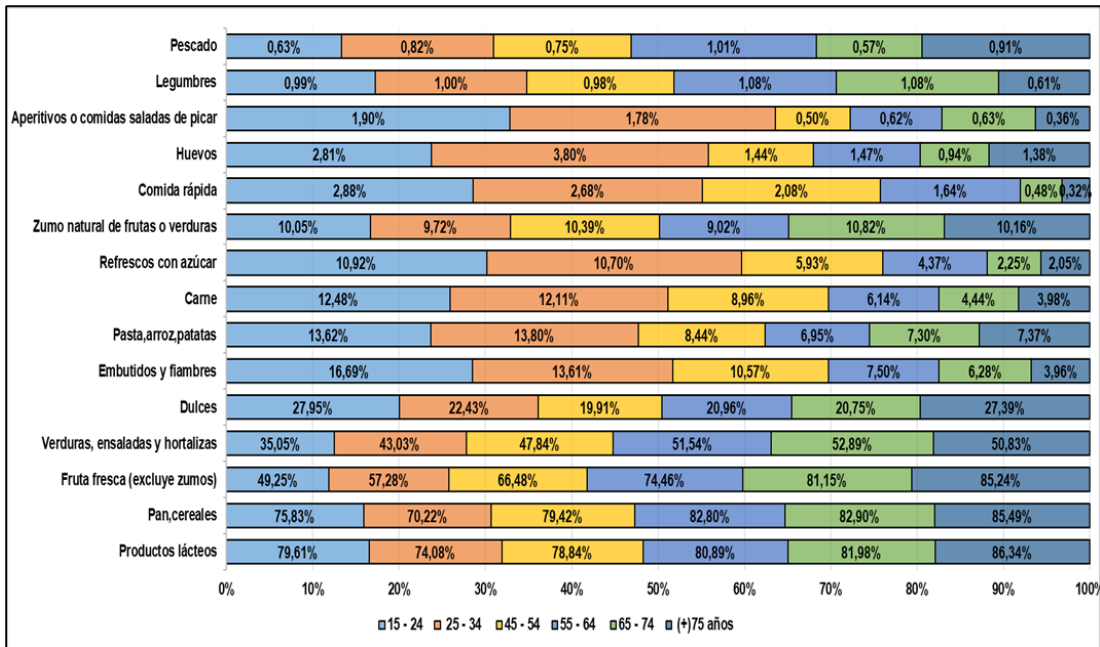


---

mujeres sobresalen en lo que implica el consumo de productos no saludables, en el consumo de *dulces*.

## 5.2. Hábitos alimenticios por edad

**Gráfica 2:** Consumo diario de determinados alimentos según edad y género



Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

El patrón de consumo según el grupo de edad de determinados alimentos cambia. Teniendo en cuenta la gráfica 2, podemos observar de manera general, que los alimentos que se consumen más son los *productos lácteos*, *pan*, *cereales*, *fruta fresca* y *verduras, ensaladas y hortalizas*, por los distintos grupos de edad. Pero, si lo analizamos detenidamente, podemos señalar diferencias entre los grupos de edad. De esta forma se evidencia que el porcentaje de consumo de *fruta fresca* y *verduras, ensaladas y hortalizas* se incrementa según más años tiene el consumidor. Mientras que el porcentaje de consumo de *embutidos y fiambres*, *pasta, arroz, patata*, *carne*, *refrescos con azúcar*, *comida rápida* y *aperitivos o comidas saladas de picar* disminuye a medida que la edad del consumidor aumenta (ver tabla 2, para más información).

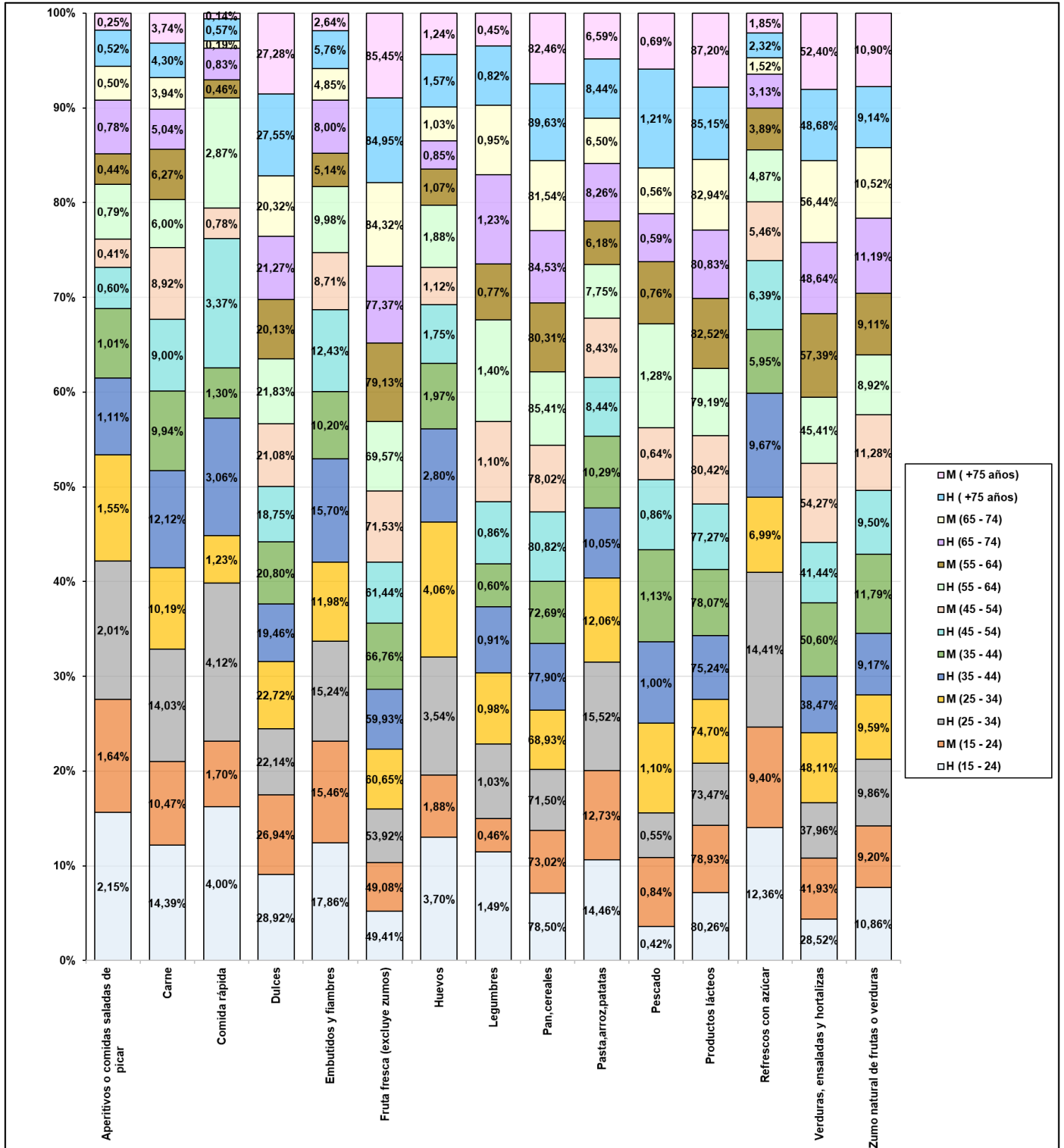
Teniendo en cuenta estos datos, podemos decir que la alimentación de las personas jóvenes (de 15 a 24 años) es menos saludable, pues se alejan de la dieta mediterránea, ya que son consumidores mayoritarios de *la comida rápida*, *aperitivos o comidas saladas de picar* y *embutidos y fiambres*, y siendo, menos

---

consumidores de *fruta fresca y verduras, ensaladas y hortalizas, pan, cereales*. Por otro lado, las personas mayores tienen una alimentación más saludable, porque consumen este tipo de alimentos en mayor proporción que la *comida rápida, aperitivos o comidas saladas de picar y embutidos y fiambres*.

### 5.2.1. Hábitos alimenticios en función del género y la edad

Gráfica 3: Consumo diario de determinados alimentos según edad y género



Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

---

Al introducir la variable de género, en conjugación con la edad, podemos observar en la gráfica 3, que las mujeres jóvenes independientemente de su edad consumen menos *pan* y *cereales* que los hombres, lo cual ya veíamos en el apartado anterior. Por lo que, nos deja ver que el consumo de este producto es una cuestión de género. Al igual, que pasa con los hombres consumidores de *embutidos* y *fiambres*.

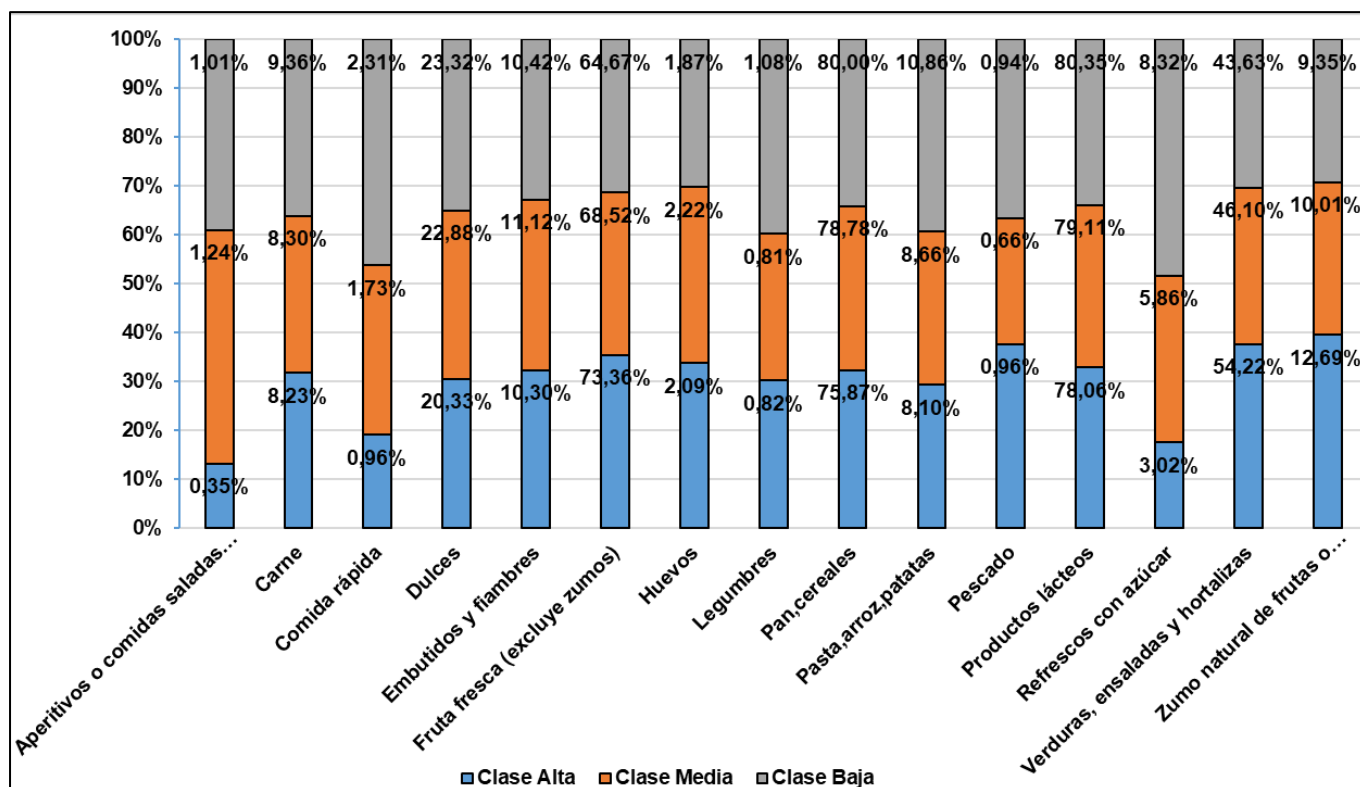
Si observamos detenidamente, cada género en función de la edad, veremos que entre las mujeres también varía el patrón de consumo de determinados alimentos. Por ejemplo, el porcentaje de consumo de *fiambres* y *embutidos* de las mujeres (*de 15 a 24 años*) es mayor que el de las mujeres adultas (*de 25 a 64 años*) y mayores (*de 65 años y más*). Ocurre lo mismo en los porcentajes de consumo de *productos lácteos* y *zumo natural de fruta o verdura*.

Por otro lado, como indicamos con anterioridad, el apartado de 5.1., las mujeres consumen más *dulces* que los hombres, pero en este caso son los hombres que consumen más este alimento. El consumo de dulces en el grupo masculino se va incrementando con los años, es decir, los jóvenes consumen menos este alimento que los hombres mayores (a mayor edad más consumo).

En definitiva, se puede decir que las mujeres independientemente de la edad mantienen unos hábitos de alimentación más saludables que los hombres, ya que consumen menos alimentos no saludables: *dulces*, *comida rápida*, *aperitivos* o *comidas saladas de picar*, *refrescos con azúcar*, *embutidos* y *fiambres*.

### 5.3. Patrón de consumo por clases sociales

**Gráfica 4:** Consumo diario de determinados alimentos según clase social



Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

Según, lo que se puede observar en la gráfica 4, podemos afirmar que existen diferencias en el consumo de alimentos según clase social. Primero, hay que indicar que el porcentaje de consumición de *fruta fresca* (la clase baja consume un 64,67%, la clase media un 68,52% y la clase alta un 73,36%), *zumo natural de fruta o verdura* (la clase alta representa un 12,69%, la clase media un 10,01% y clase baja un 9,35%); y *verduras, ensaladas y hortalizas* (la clase baja consume un 43,63%, la clase media un 46,10% y la clase alta un 54,22%) disminuye conforme aumenta el status ocupacional la clase social aumenta. Hay relación entre la clase social y el consumo de determinados alimentos (ver tabla 4, para más información).

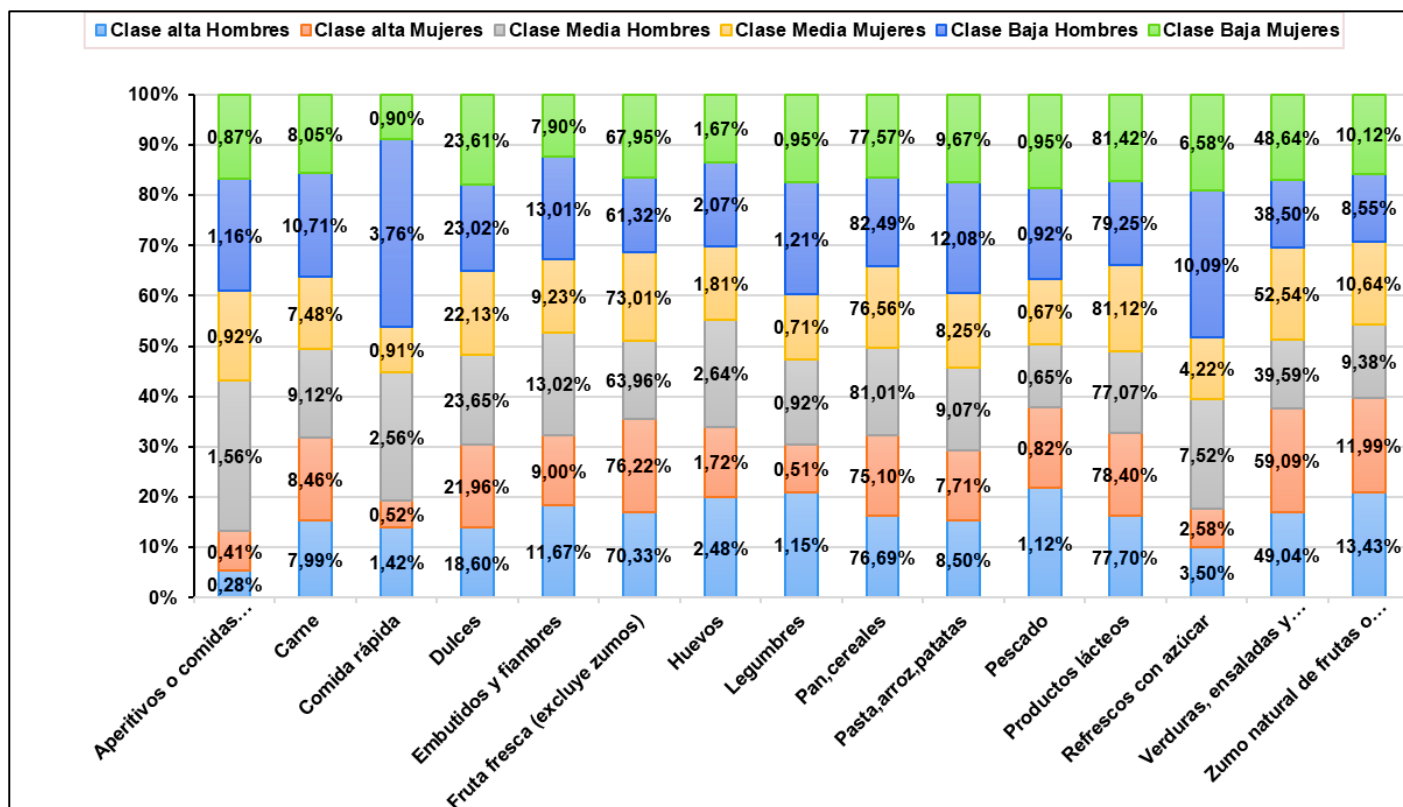
También, hay que señalar que, el alimento que menos es consumido en la clase alta es los *aperitivos o comidas saladas de picar* y el que *más los productos lácteos*. Mientras que en la clase media el menos consumido es el *pescado* y el

que más son los *productos lácteos*. Sucede, algo parecido, en la clase baja el alimento que más se consume son los *productos lácteos* y el que menos *pescado*.

En definitiva, la clase social que más se aleja de una dieta mediterránea es la clase baja, pues son los que más consumen a diario *embutidos y fiambres*, *refrescos con azúcar* y *comida rápida*. Seguidos de la clase alta, que consumen un 20,33% de dulces, un 19,10% más que la clase media consumidora de *aperitivos o comidas saladas de picar* (1,24%).

### 5.3.1. Patrón de consumo de hombres y mujeres según su clase social

**Gráfica 5:** Consumo diario de determinados alimentos según clase social y género



Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

---

Con relación al género, podemos indicar en base a la gráfica 5, las mujeres de clase alta consumen más *fruta fresca*, que las mujeres de clase media y clase baja. Es decir, a medida que aumenta la clase de la consumidora de *fruta fresca* se incrementa el consumo de este alimento. Algo similar, pasa en el género masculino, el 61,32% de hombres de clase baja consume este alimento, mientras que el 63,96% son consumidores de clase media y con un 70,33% son hombres de clase alta.

Del mismo modo, el consumo de *verduras, ensaladas y hortalizas* es mayor en las mujeres de clase alta un 59,09%, seguido de las mujeres de clase media un 52,54% y, por último, por las mujeres de clase baja un 48,64%. Esto nos deja ver qué el género influye en el consumo de *verduras, ensaladas y hortalizas*, como se viene observando y comentando.

En cuanto, el consumo de *zum natural de frutas o verduras* va descendiendo a medida que la clase lo hace, tanto para hombres como para mujeres. Sin embargo, mientras los hombres de clase alta superan a las mujeres en el consumo de estos alimentos, en el resto de las clases sociales son las mujeres las que superan a los varones.

En el grupo de consumidores de *pan, cereales y pasta, arroz, patatas*, su consumo aumenta con las clases y es mayor en los hombres.

En lo que respecta a la *comida rápida* y el consumo de *refrescos con azúcar*, el porcentaje de hombres que los consume es mayor que el de las mujeres, en cualquier clase social, pero las diferencias entre géneros se acentúan a medida que descendemos de clase social.

*Los dulces*, en este caso, siguen siendo mayor su consumo en mujeres, pero a medida que la clase social se incrementa el porcentaje de consumo disminuye (al igual que con los *productos lácteos*). Pero, frente a los consumidores masculinos, sólo en la clase media los hombres consumen más *dulces*.

Otro dato para tener en cuenta es la significación que guarda la clase social alta con clase social media y baja del grupo femenino, en cuanto al consumo de alimentos no saludables y saludables. La media de consumo de alimentos no saludables de las mujeres de clases altas y bajas se diferencia entre sí un 1,08%.



---

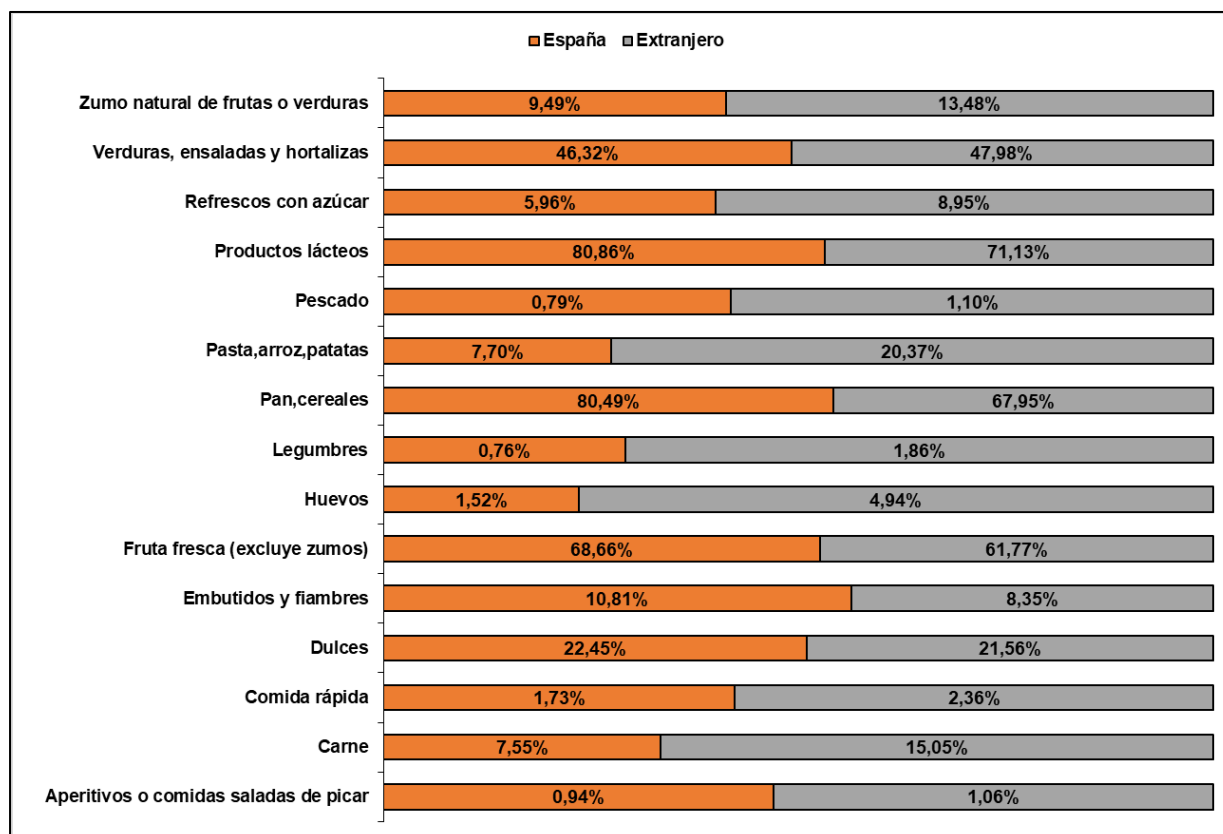
Mientras que la media de consumo de alimentos saludables de las mujeres de clases altas y bajas se diferencia entre sí un 1,30%se. Y con la clase media se diferencia, en consumo de alimentos no saludables un 0,56%, (siendo la clase social media la que consume más alimentos no saludables) y en alimentos saludables consume un 0,72 % más que la clase alta (hablamos del grupo femenino).

En definitiva, a modo general, los alimentos menos saludables, comparando el grupo femenino y el masculino, podemos decir que mantienen una dieta menos saludable que las mujeres. En relación, al grupo femenino, las mujeres de clase alta mantienen una dieta más saludable y menos lejana a la dieta mediterránea.

## 5.4. Patrones alimenticios y cultura.

### 5.4.1. Nacionales/extranjeros

**Gráfica 6:** Consumo diario de determinados alimentos según nacionalidad



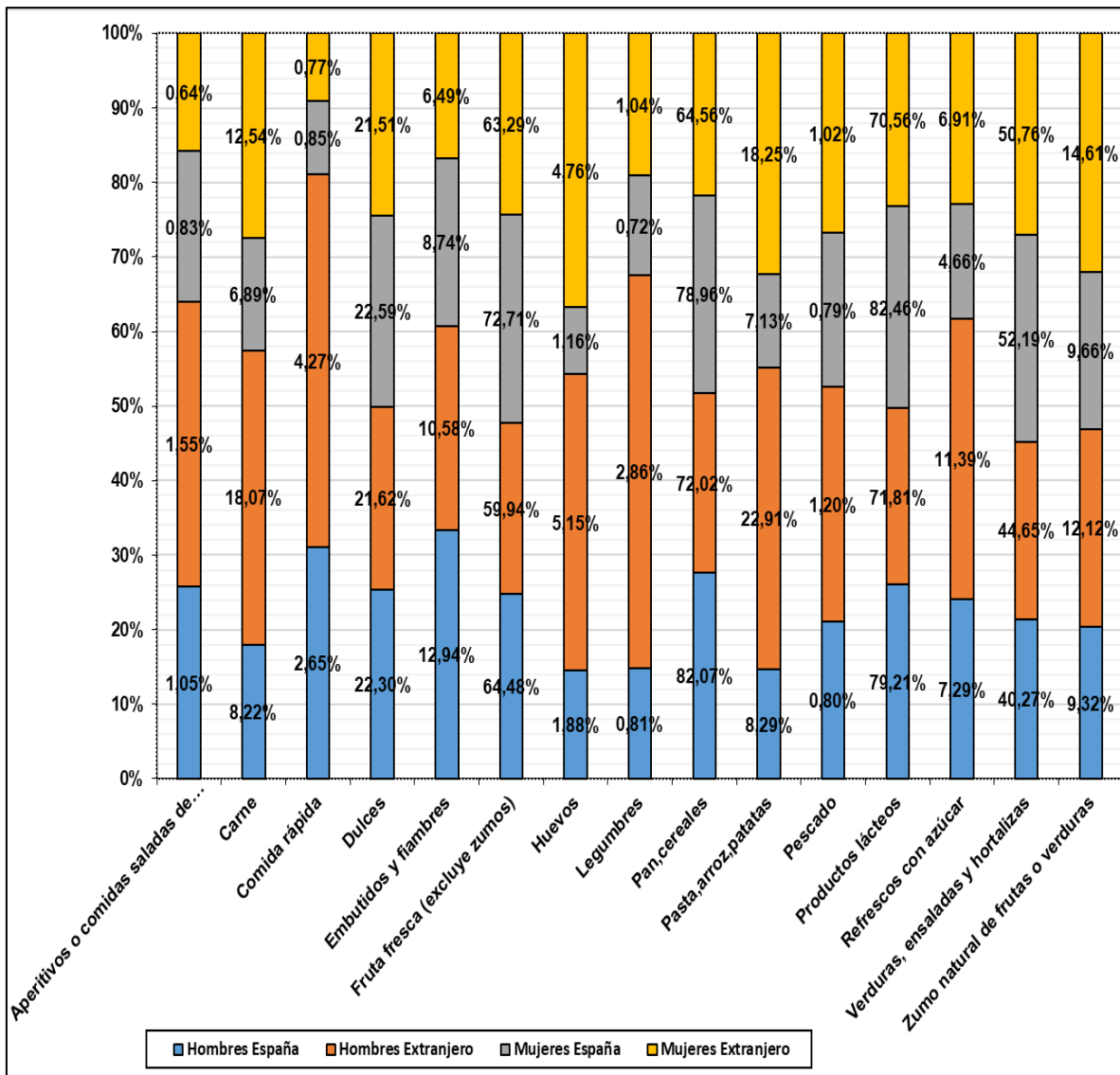
*Fuente:* Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

Mientras la población de nacionalidad española consume diariamente más dulces, embutidos y fiambres, fruta fresca, pan-cereales y productos lácteos, el porcentaje de población extranjera que consume alimentos como aperitivos o comidas saladas, carne, comida rápida, huevos, legumbres, pasta, arroz, patatas, pescado, refrescos con azúcar, verduras, ensaladas y hortalizas y zumo natural de frutas o verduras es mayor que la española. Los resultados, por tanto, no son concluyentes en cuanto a quienes presentan unos hábitos más saludables, a simple vista. Pues, si observamos detenidamente la gráfica 6 (o tabla 6 del anexo) y tenemos en cuenta la media de consumo de alimentos no saludables de la población española y extranjera, con una diferencia muy

reducida, concretamente del 0,08%, la población española mantiene una alimentación más saludable y cercana a la Dieta Mediterránea.

### 5.4.1.1. Patrones de consumo según el género y nacionalidad

**Gráfica 7:** Consumo de determinados alimentos según nacionalidad y género



Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

Podemos ver que el consumo de alimentos saludables está presente en mayor proporción en los grupos femeninos y masculinos no nacionales. Mientras que los grupos nacionales se encuentran más alejados de la dieta mediterránea, ya que son los que más alimentos no saludables consumen. Pues, sus porcentajes

---

de consumo en *embutidos y fiambres y dulces* superan a los de refrescos azucarados, comida rápida y aperitivos o comidas saladas de picar.

Si nos fijamos, detenidamente en cada grupo: masculino y femenino, veremos que los hombres extranjeros son consumidores más asiduos de alimentos no saludables que los españoles. Por ello, y teniendo en cuenta lo señalado en el marco teórico sobre la dieta mediterránea, los hombres extranjeros son quienes más se aleja son los consumidores extranjeros.

En relación con el grupo femenino, podemos ver que las mujeres españolas son las que consumen alimentos no saludables. En este sentido, como indiqué con anterioridad, el consumo diario de alimentos no saludables es lo que nos va a indicar si se aleja más o menos de la dieta mediterránea. Por ello, podemos afirmar que las mujeres españolas se alejan más de la dieta.

Cabe decir que, el género sí que influye, pues la población española femenina frente a la extranjera tiene una dieta menos saludable, por su alto consumo en *comida rápida, dulces, embutidos y fiambres, refrescos con azúcar y aperitivos o comidas saladas de picar*. Aunque el consumo de estos alimentos, en el caso de los hombres españoles es menor frente a los hombres extranjeros. Por tanto, la mitad de la población mantiene una dieta medianamente saludable y cercana a la mediterránea.

---

## 6. Conclusiones

Una vez realizado el análisis de los resultados, proseguiremos con el contraste de hipótesis relacionadas con los objetivos propuestos, de manera individual.

**Objetivo 1:** *Analizar los patrones de consumo diarios de mujeres y hombres*

Respecto al objetivo uno de esta investigación, se llevó a cabo un análisis de los hábitos alimenticios diarios de los hombres y mujeres residentes en España, mediante la base de datos seleccionada, la EESE.

Se ha podido determinar que tanto los hombres como las mujeres tienen un consumo diario de alimentos no saludables, lo que hace que se alejen de la dieta mediterránea. Pero, dentro de esta semejanza, se observó que las mujeres mantienen unos hábitos alimenticios más saludables que los hombres, pues el porcentaje de consumo de las mujeres de alimentos no saludables es menor que los consumidores varones (como podemos observar en el apartado 5.1.). Estos resultados nos llevan a aceptar su hipótesis: “Las mujeres comen de forma más saludable que los hombres”.

**Objetivo 2:** *Distinguir el consumo de determinados alimentos según la edad y género*

Para abordar el objetivo dos, se diferenció el consumo de alimentos a diario, en primer lugar, por edad del consumidor y, luego, por la edad y el género del consumidor. Nos mostró, en su análisis de resultados, que las personas mayores, independientemente de su género, mantienen una dieta más saludable que las jóvenes. Del mismo modo, cuando incluimos la variable género en el análisis, se observó variaciones en el patrón de consumo de la población masculina y femenina independiente de la edad. Lo cual nos deja ver que el género influye en los hábitos alimenticios de la población residente en España.

Por tanto, en relación con las hipótesis, podemos decir que la primera: “La edad no influye en los hábitos alimenticios”, es aceptada, porque los consumidores jóvenes siguen manteniendo una dieta menos saludable que los otros grupos. En relación con la segunda hipótesis: “Los hombres más jóvenes mantienen una dieta más saludable que las mujeres jóvenes”, es aceptada, como hemos

---

indicado (en el apartado 5.2.1) con anterioridad, las mujeres, independientemente de su edad, mantienen unos hábitos alimenticios más saludables que los hombres.

**Objetivo 3:** *Explicar las diferencias según clases sociales y género en el consumo de determinados alimentos*

El planteamiento de este objetivo nos llevó a determinar el cumplimiento de las dos hipótesis: “Las personas de clase alta tienen mejor dieta que las personas de clase media y baja” y “Hay diferencias significativas entre la dieta de las mujeres de clase baja y clase alta”. Pues como hemos señalado (en el apartado 5.3.) la clase alta no se aleja tanto de la dieta mediterránea como las otras clases. También, hemos visto que la alimentación de las mujeres de clase alta es mejor que las de las otras clases sociales.

**Objetivo 4:** *Describir cómo interviene la variable nacionalidad y el género en el consumo de determinados alimentos*

Este objetivo, con su planteamiento, nos permite aceptar su primera hipótesis: “La población española tiene unos hábitos alimenticios mejores que la población extranjera”, según lo indicado (en el apartado 5.4.1) la población extranjera tiene una media de consumo mayor que la española en alimentos no saludables.

La hipótesis dos: “No se observan entre hombres y mujeres nacionales diferencias significativas entre sí”, es rechazada, ya que sí que se observan diferencias significativas. Pues, los hombres españoles consumen más alimentos no saludables que las mujeres españolas. Y las mujeres españolas consumen alimentos más saludables que los hombres españoles.

La hipótesis tres: “Las diferencias de género en el ámbito nacional y extranjera son similares”, efectivamente sí, tanto las mujeres nacionales y extranjeras mantienen una dieta más saludable que la de los hombres.

Para concluir, como se ha expuesto, las mujeres, independientemente de la edad, clase social y cultura, mantienen un porcentaje de consumo diario de alimentos *saludables*, mientras que los hombres mantienen un porcentaje alto en el consumo diario de alimentos *no saludables*.

---

Lo cual, nos indica que los patrones de consumo diario pueden variar según sea uno u otro, pero al interaccionar con el género, podemos ver que las diferencias son más significativas, pues los datos evidencian que el género sí va a influenciar en el porcentaje de consumo diario de determinados alimentos.

Para finalizar con esta investigación, cabe señalar que me he encontrado con limitaciones en cuanto a las fuentes cualitativas y cuantitativas. Pues como he comentado, la Sociología de la Alimentación, es relativamente nueva en España, aunque existen investigaciones sobre los hábitos alimenticios de la población residente en España, la mayoría de las investigaciones están vinculadas al consumo de los alimentos en el mercado y no a los comportamientos o hábitos alimenticios como tal. Además, la bibliografía consultada no trabajaba desde un enfoque de género, por lo que fue un poco tedioso poder contrastar la información.

A través de la EESE, he podido trabajar “desde un enfoque de género”, ya que me permitía diferenciar entre “masculino y femenino”, pero me encontré limitada en cuanto a las variables, pues solo medio la opción de elegir 5 variables: clase social, edad, sexo, país de nacimiento y comunidades autónomas.

Considero, que este trabajo puede ayudar en futuras investigaciones relacionadas con el tema, como he indicado con anterioridad, hay muy poca información. Y, la que hay, está relacionada con las ciencias de la salud, que carecen de perspectiva de género.

Por tanto, sería interesante, estudiarla más detenidamente desde la perspectiva de género, ya que los hábitos alimenticios se ven influenciados no solo por la clase social, edad, cultura sino por otros elementos que interaccionan de manera diferente entre hombres y mujeres. No es lo mismo ser una mujer joven que ser un hombre joven, los estilos de vida de cada uno se ven condicionados de manera diferente.

## 7. Bibliografía

- Contreras, H., Jesús & De la Universitat, G. D. A. (1999). Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo XX. *Anuario de Psicología*, vol.:30, nº.:2, pp17-33. URL: <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/8886>
- Contreras, Jesús y Gracia, Mabel (2005). Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas. Barcelona, Ed: Ariel, 2005, pp.14-266. ISBN: 84-244-2223-9. URL : [https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Contreras-14/publication/332190746\\_Alimentacion\\_y\\_cultura\\_Perspectivas\\_antropologicas/links/5ea189aaa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Contreras-14/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas/links/5ea189aaa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf)
- Díaz, M., Cecilia y Gómez, B., Cristóbal. (2001). Del consumo alimentario a la sociología de la alimentación. *Dialnet*. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=168902>
- Díaz, M., Cecilia. y Gómez, B., Cristóbal (2005). Sociología y alimentación. *Revista Internacional De Sociología*, N°40, 21–46. URL: <https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/download/188/239/297>
- Díaz, M., Cecilia (2005). Los debates actuales en la Sociología de la alimentación. *Revista Internacional De Sociología*, 63(40), 47–78. URL: <https://doi.org/10.3989/ris.2005.i40.189>
- Díaz, M., Cecilia., y García, E., Isabel (2014). La mirada sociológica hacia la alimentación: análisis crítico del desarrollo de la investigación en el campo alimentario. *Dialnet*. URL:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4911558>
- Contreras, H., Jesús. (2005). La modernidad alimentaria: entre la sobreabundancia y la inseguridad. *Dialnet*. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1160477>



- 
- Fundación Dieta Mediterránea (2024). ¿Qué es la dieta mediterránea? URL: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>
- Instituto Nacional de Estadística (2024). Encuesta europea de salud en España (2020) URL: [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176784&menu=resultados&idp=1254735573175](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176784&menu=resultados&idp=1254735573175)
- Instituto Nacional de Estadística (29, sep., 2020). El Salario de las personas con discapacidad. URL: [https://www.ine.es/prensa/spd\\_2018.pdf](https://www.ine.es/prensa/spd_2018.pdf)
- Martín, C., Enrique (2004). El valor de la buena madre: oficio de ama de casa, alimentación y salud entre las mujeres de clases populares. Dialnet. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1220326>
- Martín, C., Enrique (2007). La dieta desesperada. Algunas condiciones sociales que obstaculizan el control del peso entre madres de clases populares. Dialnet. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2480140>
- Martín, C., Enrique (2010). Las tallas grandes perjudican seriamente la salud. La frágil legitimidad de las prácticas del adelgazamiento entre las madres de clases populares. *Revista Internacional de Sociología*, vol.68, n.2, pp349-373. ISSN 0034-9712. DOI:10.3989/ris.2008.03.05
- Naciones Unidas (s.f.). Juventud. URL: <https://www.un.org/es/global-issues/youth#:~:text=No%20existe%20una%20definici%C3%B3n%20internacional,entre%2015%20y%2024%20a%C3%B1os.>
- Sanz, P., Jordi. (2008). Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. *Nutrición Hospitalaria*, 23(6), pp. 531-535. ISSN 1699-5198. URL: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112008000800002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000800002)

## 8. Anexos

**Tabla 1.** Consumo diario de determinados alimentos según género

Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

Alimentos	Ambos sexos (%)	Hombres (%)	Mujeres (%)
Aperitivos o comidas saladas de picar	0,96%	1,12%	0,80%
Carne	8,67%	9,60%	7,79%
Comida rápida	1,83%	2,88%	0,84%
Dulces	22,32%	22,20%	22,42%
Embutidos y fiambres	10,44%	12,61%	8,38%
Fruta fresca (excluye zumos)	67,63%	63,84%	71,22%
Huevos	2,03%	2,34%	1,73%
Legumbres	0,93%	1,09%	0,77%
Pan,cereales	78,62%	80,67%	76,68%
Pasta,arroz,patatas	9,59%	10,33%	8,90%
Pescado	0,84%	0,86%	0,82%
Productos lácteos	79,41%	78,18%	80,57%
Refrescos con azúcar	6,40%	7,87%	5,02%
Verduras, ensaladas y hortalizas	46,57%	40,88%	51,96%
Zumo natural de frutas o verduras	10,09%	9,71%	10,44%

**Tabla 2.** Consumo diario de determinados alimentos según edad y género

Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

Alimentos	15 - 24 (%)	25 - 34 (%)	35-44 (%)	45 - 54 (%)	55 - 64 (%)	65 - 74 (%)	(+)75 años (%)
Productos lácteos	79,61%	74,08%	76,66%	78,84%	80,89%	81,98%	86,34%
Pan,cereales	75,83%	70,22%	75,29%	79,42%	82,80%	82,90%	85,49%
Fruta fresca (excluye zumos)	49,25%	57,28%	63,35%	66,48%	74,46%	81,15%	85,24%
Verduras, ensaladas y hortalizas	35,05%	43,03%	44,53%	47,84%	51,54%	52,89%	50,83%
Dulces	27,95%	22,43%	20,13%	19,91%	20,96%	20,75%	27,39%
Embutidos y fiambres	16,69%	13,61%	12,95%	10,57%	7,50%	6,28%	3,96%
Pasta,arroz,patatas	13,62%	13,80%	10,17%	8,44%	6,95%	7,30%	7,37%
Carne	12,48%	12,11%	11,03%	8,96%	6,14%	4,44%	3,98%
Refrescos con azúcar	10,92%	10,70%	7,81%	5,93%	4,37%	2,25%	2,05%
Zumo natural de frutas o verduras	10,05%	9,72%	10,48%	10,39%	9,02%	10,82%	10,16%
Comida rápida	2,88%	2,68%	2,18%	2,08%	1,64%	0,48%	0,32%
Huevos	2,81%	3,80%	2,39%	1,44%	1,47%	0,94%	1,38%
Aperitivos o comidas saladas de picar	1,90%	1,78%	1,06%	0,50%	0,62%	0,63%	0,36%
Legumbres	0,99%	1,00%	0,75%	0,98%	1,08%	1,08%	0,61%
Pescado	0,63%	0,82%	1,07%	0,75%	1,01%	0,57%	0,91%

**Tabla 3. Consumo diario de determinados alimentos según edad y género**

*Fuente:* Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

**Hombre**

Alimentos	H (15 - 24) %	H (25 - 34) %	H (35 - 44) %	H (45 - 54) %	H (55 - 64) %	H (65 - 74) %	H (+75 años)
Aperitivos o comidas saladas de picar	2,15%	2,01%	1,11%	0,60%	0,79%	0,78%	0,52%
Carne	14,39%	14,03%	12,12%	9,00%	6,00%	5,04%	4,30%
Comida rápida	4,00%	4,12%	3,06%	3,37%	2,87%	0,83%	0,57%
Dulces	28,92%	22,14%	19,46%	18,75%	21,83%	21,27%	27,55%
Embutidos y fiambres	17,86%	15,24%	15,70%	12,43%	9,98%	8,00%	5,76%
Fruta fresca (excluye zumos)	49,41%	53,92%	59,93%	61,44%	69,57%	77,37%	84,95%
Huevos	3,70%	3,54%	2,80%	1,75%	1,88%	0,85%	1,57%
Legumbres	1,49%	1,03%	0,91%	0,86%	1,40%	1,23%	0,82%
Pan,cereales	78,50%	71,50%	77,90%	80,82%	85,41%	84,53%	89,63%
Pasta,arroz,patatas	14,46%	15,52%	10,05%	8,44%	7,75%	8,26%	8,44%
Pescado	0,42%	0,55%	1,00%	0,86%	1,28%	0,59%	1,21%
Productos lácteos	80,26%	73,47%	75,24%	77,27%	79,19%	80,83%	85,15%
Refrescos con azúcar	12,36%	14,41%	9,67%	6,39%	4,87%	3,13%	2,32%
Verduras, ensaladas y hortalizas	28,52%	37,96%	38,47%	41,44%	45,41%	48,64%	48,68%
Zumo natural de frutas o verduras	10,86%	9,86%	9,17%	9,50%	8,92%	11,19%	9,14%

**Mujer**

Alimentos	M (15 - 24) %	M (25 - 34) %	M (35 - 44) %	M (45 - 54) %	M (55 - 64) %	M (65 - 74) %	M (+75 años)
Aperitivos o comidas saladas de picar	1,64%	1,55%	1,01%	0,41%	0,44%	0,50%	0,25%
Carne	10,47%	10,19%	9,94%	8,92%	6,27%	3,94%	3,74%
Comida rápida	1,70%	1,23%	1,30%	0,78%	0,46%	0,19%	0,14%
Dulces	26,94%	22,72%	20,80%	21,08%	20,13%	20,32%	27,28%
Embutidos y fiambres	15,46%	11,98%	10,20%	8,71%	5,14%	4,85%	2,64%
Fruta fresca (excluye zumos)	49,08%	60,65%	66,76%	71,53%	79,13%	84,32%	85,45%
Huevos	1,88%	4,06%	1,97%	1,12%	1,07%	1,03%	1,24%
Legumbres	0,46%	0,98%	0,60%	1,10%	0,77%	0,95%	0,45%
Pan,cereales	73,02%	68,93%	72,69%	78,02%	80,31%	81,54%	82,46%
Pasta,arroz,patatas	12,73%	12,06%	10,29%	8,43%	6,18%	6,50%	6,59%
Pescado	0,84%	1,10%	1,13%	0,64%	0,76%	0,56%	0,69%
Productos lácteos	78,93%	74,70%	78,07%	80,42%	82,52%	82,94%	87,20%
Refrescos con azúcar	9,40%	6,99%	5,95%	5,46%	3,89%	1,52%	1,85%
Verduras, ensaladas y hortalizas	41,93%	48,11%	50,60%	54,27%	57,39%	56,44%	52,40%
Zumo natural de frutas o verduras	9,20%	9,59%	11,79%	11,28%	9,11%	10,52%	10,90%

**Tabla 4. Consumo diario de determinados alimentos según clase social**

*Fuente:* Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

Alimentos	Clase Alta (%)	Clase Media (%)	Clase Baja (%)
Aperitivos o comidas saladas de picar	0,35%	1,24%	1,01%
Carne	8,23%	8,30%	9,36%
Comida rápida	0,96%	1,73%	2,31%
Dulces	20,33%	22,88%	23,32%
Embutidos y fiambres	10,30%	11,12%	10,42%
Fruta fresca (excluye zumos)	73,36%	68,52%	64,67%
Huevos	2,09%	2,22%	1,87%
Legumbres	0,82%	0,81%	1,08%
Pan, cereales	75,87%	78,78%	80,00%
Pasta, arroz, patatas	8,10%	8,66%	10,86%
Pescado	0,96%	0,66%	0,94%
Productos lácteos	78,06%	79,11%	80,35%
Refrescos con azúcar	3,02%	5,86%	8,32%
Verduras, ensaladas y hortalizas	54,22%	46,10%	43,63%
Zumo natural de frutas o verduras	12,69%	10,01%	9,35%

**Tabla 5. Consumo diario de determinados alimentos según clase social y género**

*Fuente:* Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

Alimentos	Clase alta		Clase Media		Clase Baja	
	Hombres (%)	Mujeres (%)	Hombres (%)	Mujeres (%)	Hombres (%)	Mujeres (%)
Aperitivos o comidas saladas de picar	0,28%	0,41%	1,56%	0,92%	1,16%	0,87%
Carne	7,99%	8,46%	9,12%	7,48%	10,71%	8,05%
Comida rápida	1,42%	0,52%	2,56%	0,91%	3,76%	0,90%
Dulces	18,60%	21,96%	23,65%	22,13%	23,02%	23,61%
Embutidos y fiambres	11,67%	9,00%	13,02%	9,23%	13,01%	7,90%
Fruta fresca (excluye zumos)	70,33%	76,22%	63,96%	73,01%	61,32%	67,95%
Huevos	2,48%	1,72%	2,64%	1,81%	2,07%	1,67%
Legumbres	1,15%	0,51%	0,92%	0,71%	1,21%	0,95%
Pan, cereales	76,69%	75,10%	81,01%	76,56%	82,49%	77,57%
Pasta, arroz, patatas	8,50%	7,71%	9,07%	8,25%	12,08%	9,67%
Pescado	1,12%	0,82%	0,65%	0,67%	0,92%	0,95%
Productos lácteos	77,70%	78,40%	77,07%	81,12%	79,25%	81,42%
Refrescos con azúcar	3,50%	2,58%	7,52%	4,22%	10,09%	6,58%
Verduras, ensaladas y hortalizas	49,04%	59,09%	39,59%	52,54%	38,50%	48,64%
Zumo natural de frutas o verduras	13,43%	11,99%	9,38%	10,64%	8,55%	10,12%

**Tabla 6.** Consumo diario de determinados alimentos según país de nacimiento

Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

Alimentación	España (%)	Extranjero (%)
Aperitivos o comidas saladas de picar	0,94%	1,06%
Carne	7,55%	15,05%
Comida rápida	1,73%	2,36%
Dulces	22,45%	21,56%
Embutidos y fiambres	10,81%	8,35%
Fruta fresca (excluye zumos)	68,66%	61,77%
Huevos	1,52%	4,94%
Legumbres	0,76%	1,86%
Pan,cereales	80,49%	67,95%
Pasta,arroz,patatas	7,70%	20,37%
Pescado	0,79%	1,10%
Productos lácteos	80,86%	71,13%
Refrescos con azúcar	5,96%	8,95%
Verduras, ensaladas y hortalizas	46,32%	47,98%
Zumo natural de frutas o verduras	9,49%	13,48%

**Tabla 7.** Consumo de determinados alimentos según nacionalidad y género

Fuente: Elaboración propia en base a datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020, INE (2020)

Alimentación	Hombres		Mujeres	
	España (%)	Extranjero (%)	España (%)	Extranjero (%)
Aperitivos o comidas saladas de picar	1,05%	1,55%	0,83%	0,64%
Carne	8,22%	18,07%	6,89%	12,54%
Comida rápida	2,65%	4,27%	0,85%	0,77%
Dulces	22,30%	21,62%	22,59%	21,51%
Embutidos y fiambres	12,94%	10,58%	8,74%	6,49%
Fruta fresca (excluye zumos)	64,48%	59,94%	72,71%	63,29%
Huevos	1,88%	5,15%	1,16%	4,76%
Legumbres	0,81%	2,86%	0,72%	1,04%
Pan,cereales	82,07%	72,02%	78,96%	64,56%
Pasta,arroz,patatas	8,29%	22,91%	7,13%	18,25%
Pescado	0,80%	1,20%	0,79%	1,02%
Productos lácteos	79,21%	71,81%	82,46%	70,56%
Refrescos con azúcar	7,29%	11,39%	4,66%	6,91%
Verduras, ensaladas y hortalizas	40,27%	44,65%	52,19%	50,76%
Zumo natural de frutas o verduras	9,32%	12,12%	9,66%	14,61%