

## CAPÍTULO VI

Las prácticas alimentarias: una mirada reflexiva a partir del culto al cuerpo



### Dra. Ysabel Noemi Tejeda Diaz

Universidad Autónoma de Santo Domingo  
ynoemitejeda@hotmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-8095-8961>



Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD). Doctor en Medicina (UASD). Licenciatura en Farmacia (UASD). Doctorado en Educación. Nova Southeastern University (NSU), Miami, Florida. EE UU. Doctorado en Filosofía. Universidad del País Vasco (UPV). Directora del Instituto de Investigación en Salud INSIS. FCS-UASD. Maestría en Alimentación y Nutrición.(UASD). Maestría en Metodología de la Investigación Científica.(UASD). Maestría en Ciencias de la Complejidad y Pensamiento complejo. Instituto Global de Altos Estudios en Ciencias Sociales, (IGLOBAL) Maestría en Filosofía, Universidad del País Vasco (UPV). Especialización en Elaboración de Dietas y Dietoterapia. Universidad de León, España. Especialidad en Nutriología Clínica, Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC). Coordinadora de la Catedra de Bromatología y Nutrición, Escuela de Farmacia, FCS-UASD. Coordinadora del programa de Maestría en Nutrición, Grupo B, Sede, Escuela de Farmacia, FCS-UASD. Coordinadora del Doctorado en Ciencias de la Salud, 2022-2025, Sede, FCS-UASD.

## Las prácticas alimentarias: una mirada reflexiva a partir del culto al cuerpo

Dra. Ysabel Noemi Tejeda Diaz

### Resumen

La ingesta de alimentos corresponde a una de las necesidades básicas para el mantenimiento de la vida. Esta acción permite el desarrollo de diversas prácticas impregnadas de significados y subjetividades que responden a las demandas del contexto sobre algunos patrones idealizados de la imagen corporal. El alcance de un ideal físico involucra una gran presión social en la obtención de un cuerpo estandarizado. En la ejecución de éstas acciones pueden existir alteraciones en el equilibrio de los procesos bioquímicos del organismo, así como en las interacciones sociales de los sujetos.

El propósito del estudio es inferir los significados de cómo algunos sujetos que adoptan un patrón de vida a partir del culto al cuerpo se apropian y asignan sentido a las prácticas alimentarias. La presente investigación se enmarca dentro del paradigma cualitativo, bajo un enfoque naturalista interpretativo vivencial, el cual supone, por un lado, la construcción de sentido del consumo de los alimentos y por el otro, los distintos modos de construir ese sentido.

El diseño metodológico correspondió al método fenomenológico - hermenéutico, el cual estuvo orientado a la descripción e interpretación de las estructuras fundamentales de la experiencia vivida y al reconocimiento del significado del valor de esta experiencia. La técnica de investigación seleccionada fue la entrevista a profundidad o abierta. La unidad de análisis estuvo representada por los discursos emanados de los sujetos claves recogidos en dichas entrevistas, lo cual permitió dar cuenta de los significados construidos a partir de la comprensión, apropiación y asignación de sentido a las prácticas alimentarias de algunos sujetos que adoptan un patrón de vida a partir del culto al cuerpo.

El sentido que tiene para estos sujetos corresponde al sentido de construcción y pertenencia, así como la manifestación de poder, de acuerdo a lo establecido en la sociedad contemporánea como “salud, bienestar y belleza”. Las experiencias vividas por los sujetos en el desarrollo de las prácticas alimentarias presentes en este fenómeno social, corresponden a la aceptación-rechazo de algunos grupos de alimentos, el predominio de ingestas, la selección de métodos de cocción y la utilización de suplementos nutricionales.

### **Palabras clave:**

Prácticas alimentarias, culto al cuerpo, interacción social, suplementos nutricionales.

## **Introducción**

La alimentación representa una de las prácticas esenciales para la existencia del hombre. El consumo de los grupos de alimentos recomendados por los profesionales de la salud en las diferentes herramientas educativas para dotar a la población del conocimiento necesario, garantiza el aporte de los nutrientes requeridos para el mantenimiento de las constantes vitales. Esta realidad permite el desarrollo de diversas prácticas impregnadas de significados y subjetividades, las cuales responden a las demandas del contexto social, y por tanto, al establecimiento de algunos patrones idealizados de la imagen corporal.

Por consiguiente, una alimentación adecuada en calidad y cantidad de los diferentes grupos de alimentos favorece un apropiado estado de salud en todos los grupos etarios. En tal sentido, la desnutrición, tanto por defecto como por exceso, así como los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) corresponden a una condición mórbida que afecta el desarrollo de la cotidianidad en los aspectos social, afectivo, laboral, intelectual y económico del individuo que la padece.

El sentido de significado de los alimentos permite una propuesta teórica para el replanteamiento de los propósitos de dichas acciones en la manera de seleccionar y consumir dichos insumos alimentarios. El desarrollo del comportamiento alimentario humano está determinado por diversos aspectos como son los aportes ancestrales y la producción agropecuaria, así como la “cambiante permanencia” de la cultura alimentaria, lo cual favorece a la construcción simbólica establecida a los diferentes grupos de alimentos de una determinada población. En ese orden, Henríquez (2006) establece que “el acto alimentario como hecho social total deja de ser un puro comportamiento y se concibe también como un valor y un hecho de conciencia y de poder” (p.84). El acto de comer tiene un profundo significado social, permite el intercambio y fortalece las relaciones interpersonales, porque esta dinámica debe ser establecida dentro de un marco o contexto agradable y afectivo.

El deseo desmesurado por el alcance de un ideal de belleza es uno de los aspectos puntuales impuestos por la secularidad emergente de la sociedad actual, a partir del ego como experiencia humana. Según Schutz (2003), “Tomando mi cuerpo como origen de las coordenadas que delimitan mi mundo, puedo decir que la posición de mi cuerpo constituye mi aquí, con relación al cual el cuerpo de un semejante se encuentra allí” (p. 20). En ese sentido, existe una importante presencia de la idealización de la imagen personal y la presencia que cada uno posee; la cual se ve reflejada en una mayor demanda de todo tipo de servicios y productos, así como de las prácticas o actividades relacionadas con ello.

Siguiendo esta línea, cada vez se adhieren mayor cantidad de sujetos, de ambos sexos, que ambicionan tener un cuerpo perfecto o de una belleza similar al de algunas figuras famosas. El culto al cuerpo representa una construcción social determinada por el aspecto antropológico y contextual de la población en cuestión. La promoción de un estilo de vida saludable favorece la práctica de diversas dinámicas sociales cuya finalidad son: longevidad, esbeltez y vigorosidad.

La presente investigación establece una mirada desde la perspectiva fenomenológica a las prácticas alimentarias incorporadas en la cotidianidad de los sujetos que viven la dinámica del culto al cuerpo donde, para cada individuo como parte de un colectivo, la representación de las prácticas alimentarias corresponde al sentido, utilidad y significado que estos asumen a partir de las relaciones sociales que se establecen en los entornos de actividad física y que parten de la experiencia previa, la cual, puede ser propia o asumida. Todo lo cual permite la identificación de las relaciones dialécticas entre las diferentes posturas teorías, así como el emerger de las categorías propias y contextuales de los sujetos objeto de estudio.

En este sentido, ante lo descrito una interrogante significativa es: ¿Cuáles son los significados que tienen para los sujetos que viven el culto al cuerpo, las prácticas alimentarias que emergen en este modo de vida? Por lo cual se ha establecido como propósito, inferir los significados de cómo algunos sujetos que adoptan un patrón de vida a partir del culto al cuerpo se apropian y asignan sentido a las prácticas alimentarias.

Los diferentes modos de ingestas están delimitados por la elección de consumo de los diferentes grupos de alimentos establecidos en la pirámide nutricional, el método de cocción seleccionado en la preparación, el tamaño de las porciones, así como la frecuencia de consumo de alimentos por día, debido a que este conjunto de acciones o actos voluntarios corresponde a un patrón conductual configurado a partir de influencias externas dentro de las que se pueden citar aquellas de tipo educativo, económico, social, contextual, geográfico y religioso. Como lo hace notar Diaz et al. (2006):

Además, estar «sano» ya no es un deseo y una aspiración natural de toda persona, sino una especie de «tiranía» que ha convertido la salud en un deber que, según la industria del bienestar, sólo podemos satisfacer mediante el consumo de determinados productos y servicios comerciales. Se ha impuesto la delgadez (incluso extrema) como canon de belleza, con la consiguiente explosión de dietas milagrosas y la expansión de los alimentos light, la extensión de la cirugía estética a clases sociales a las que antes estaba vedada, la apología del ejercicio físico, y el florecimiento de los gimnasios, spas, balnearios y centros wellness (p.8).

La ingesta de alimentos representa uno de los pilares fundamentales en el estilo de vida de una población porque permite el desarrollo de intercambio de significados, sentidos y valores ya que “la alimentación como proceso social y cultural implica el reconocimiento de una dimensión productora de representaciones y relaciones materiales que determinan y proporcionan nuevos significados a las relaciones alimentarias” (Diaz, 2018, p. 14). El modo de presentación de los alimentos, así como las técnicas culinarias utilizadas, están cargadas de significados.

Tal como apunta De Garine (2016, p.15) “La identidad simbólica, étnica y estatutaria, prima muchas veces sobre la conveniencia nutricional. Con todo, pese al cumplimiento y a la manipulación de símbolos, en un contexto tradicional los hombres generalmente logran satisfacer sus necesidades alimentarias”. En tal sentido, (Bolaños, 2009, p. 957) establece que “la evolución de la alimentación a lo largo de la historia, ha estado influenciada por cambios sociales, políticos y económicos”, siendo la publicidad alimentaria en los diferentes medios de comunicación, sobre todo en las redes sociales, una influencia de gran relevancia para el consumo y seguimiento de ciertas tendencias en el comportamiento alimentario.

Uno de los aspectos fundamentales en la selección de este tema de investigación ha sido el interés por explorar la relación existente entre las prácticas alimentarias y las dinámicas sociales de quienes viven el fenómeno del culto al cuerpo, acorde a la constante evolución en que está inmersa nuestra sociedad. En estos individuos predomina una constante dedicación hacia el cuidado estético disfrazado, muchas veces, por una aparente preocupación de la salud, donde se organizan en colectivos que reproducen determinadas actividades para “moldear” su propio cuerpo con el objetivo de lograr alcanzar un ideal impuesto socialmente en cuanto a la apariencia física. Dicho de otra manera, en la sociedad actual, los sujetos o agentes que asumen la cultura del culto al cuerpo, se constituyen en un colectivo, siendo esta realidad social un objeto de percepción.

La construcción del mundo de los agentes se opera bajo condiciones estructurales, por lo tanto, las representaciones de los agentes varían según su posición (y los intereses asociados) y según su habitus, como sistema de esquemas de percepción y apreciación, como estructuras cognitivas y evaluativas que adquieren a través de la experiencia duradera de una posición del mundo social (Bourdieu, 1987a: 134).

Esto indica que, a partir del contexto e historia vivida en cuestión, incorporan valores, ideas y significados que comparten una idealización por ciertos alimentos e incorporan de forma colectiva unas prácticas alimentarias donde existe un consumo de alimentos considerados “saludables”, dentro de los cuales predominan los productos de presentación industrializadas promovidas por la publicidad y el mercadeo como suplementos orgánicos, dietéticos y demás. Puesto que en muchas ocasiones lo que se promueve no es del todo cierto, existe una tendencia a megalizar las propiedades de estos productos.

Lo antes citado permite conocer que el acto de alimentarse como práctica / acción permite un espacio social cargado de una multidimensionalidad de campos autónomos, lineamientos y reglas propias, lo cual corresponde a un importante objeto de investigación para la Teoría de las Prácticas Sociales. Reckwitz (2002) establece:

La práctica es una forma rutinizada de conducta que está compuesta por distintos elementos interconectados: actividades del cuerpo, actividades mentales, objetos y uso, y otras formas de conocimiento que están en la base tales como significados, saberes prácticos, emociones y motivaciones, forman una unidad cuya existencia depende de la interconexión específica entre estos distintos elementos (p. 249).

El culto del cuerpo corresponde a una práctica emergente en busca de satisfacción, aceptación y gratificación. Mantenerse en el peso “ideal”, cumplir con ciertos cánones de belleza y de estética, la apariencia de “estar sano”, hacer ejercicio, consumo de suplementos nutricionales, seguimiento de dietas o la sustitución de alguna de las ingestas de comida por preparados que supuestamente contienen todos los nutrientes necesarios para un cuerpo saludable y delgado, corresponden a algunas de las demandas que exige el mundo contemporáneo.

En las últimas décadas existe una tendencia en aumento, que exhibe un importante e ininterrumpido crecimiento de la industria alimentaria en respuesta a un cambio constante en los requerimientos del consumidor y a la continua urbanización de los habitantes del planeta. Un aspecto de gran importancia es el hecho de la presencia cada vez mas en ascenso de la mujer en el mundo laboral, lo cual permite algunas desventajas en cuanto al delegar ciertas dinámicas en cuanto a la alimentación en el hogar, lo cual ejerce un impacto no adecuado en la configuración de los hábitos alimentarios de los hijos. Los primeros cinco años de vida son esenciales para los padres en la estructuración de los gustos y preferencias alimentarias de sus vástagos. Heynig (2008) indica:

El valor social que se le ha atribuido a la salud, la belleza y la alimentación ha aumentado en forma constante desde la segunda mitad del siglo XX; los científicos destacando por un lado, la relación entre alimentación y salud, y por otro lado, los medios de comunicación produciendo imágenes de la belleza que se debe aspirar (p.11).

La sociedad demanda cada día mayor consumo de alimentos preparados, aumentando así la respuesta de producción por parte de la industria, con el agravante de que no siempre se ofrece el aseguramiento del valor nutritivo, y por lo tanto, la seguridad alimentaria como responsabilidad gubernamental no siempre esta garantizada. El estudio del mercado de los alimentos aborda las preferencias de los diferentes grupos de la población. Dicho analisis aprovechado por la industria alimentaria permite la adopción de diferentes estrategias publicitarias sobre todo en escolares y adolescentes, así como en aquellos individuos que exhiben un estilo de vida donde predomina la idealización de la imagen corporal.

La cotidianidad favorece a la fragmentación del sujeto, siendo el cuerpo ese espacio en donde de forma simultánea se desarrollan los procesos bio-psico-culturales que abarcan la totalidad del individuo y su discurrir en la vida. De lo que se trata es de pensar en el cuerpo como un todo integrado porque “pensar el cuerpo en clave sociológica, como una entidad que trasciende lo meramente biológico, reclama una perspectiva relacional. Es en este sentido que constituye un desafío importante elaborar una noción “científica” del cuerpo, como categoría sociológica” (Barreto, 2015, p. 29). Por otro lado, Prudencio y Crespo (2015) sostienen:

El culto al cuerpo en la actualidad se ha convertido en una obsesión para una gran parte de la sociedad, la preocupación por el estado físico e imagen corporal, lleva a los sujetos a realizar hábitos y conductas de riesgo para su propia salud. Todo ello para cumplir un patrón estético impuesto por la propia sociedad, el cual es apoyado y difundido por los distintos medios de comunicación (p.2).

Por lo que, la sociedad actual ha inclinado su mirada al cuerpo como símbolo estético que promueve la esbeltez, vigorosidad y longevidad, a cualquier costo, fenómeno que se hace presente en las diferentes etapas de vida y en ambos sexos.

La selección del tema corresponde a una secuencia de más de una década de investigación sobre el comportamiento alimentario humano: Desnutrición por exceso y sus implicaciones biopsicosociales, antropología alimentaria y nutricional, así como el valor simbólico de los alimentos; lo cual ha permitido la identificación de algunas prácticas alimentarias no adecuadas vinculadas al culto al cuerpo como símbolo de deseo, discurso, saber y poder.

En cuanto a los contextos de intervención de la presente de investigación, correspondieron a entramados de grupos sociales que exhiben como característica colectiva la idealización del cuerpo a través de las diferentes dinámicas existentes en las prácticas alimentarias que impone esta tendencia en aumento. En la actualidad, diversas prácticas en busca del ideal propuesto en la obtención del cuerpo ideal han favorecido una desviación del propósito fundamental, emergiendo así el culto al cuerpo como forma de enmascarar inquietudes no resueltas a lo interno del ser humano.

De modo que esta reflexión permite elevar el interés nuestro por el estudio del fenómeno del culto al cuerpo como problemática en la sociedad actual, lo cual permite éste posicionamiento, la apertura de nuevas interrogantes respecto a las diversas dinámicas establecidas en el alcance de un ideal impuesto por la sociedad a quienes viven inmersos en el culto al cuerpo, a fin de encontrar respuestas en futuras investigaciones.

El contenido general de este estudio se presenta en cinco apartados. En el primero se plantean los aspectos introductorios, que destacan la construcción del objeto de estudio, considerando los contextos de intervención desde la dimensionalidad macro, meso y micro correspondientes a las prácticas alimentarias en los sujetos que viven el culto al cuerpo. Se describe el contexto de la problemática y seguidamente se plantea el propósito general de la investigación, así como las vías de aproximación al conocimiento.

El segundo apartado, correspondiente a los supuestos teóricos en las prácticas alimentarias del culto al cuerpo aborda, desde una visión crítica y reflexiva, la selección de los autores trabajados y sus modos de pensamiento en los posicionamientos teóricos. El tercer apartado presenta el horizonte metodológico, conformado por los fundamentos teóricos-epistemológicos y la descripción metodológica. En cuanto a los fundamentos teóricos-epistemológicos que situaron este estudio, se plantean las siguientes teorías: teoría de la conducta en la transición del comportamiento alimentario, la teoría de la economía de las prácticas sociales y la teoría de los usos del cuerpo.

La primera teoría establece como la ingesta de alimentos se cimienta a partir de un proceso de significado simbólico de los alimentos como comestibles, los inserta en un sistema de preferencias, establece las formas de métodos de cocción y sus momentos de consumo. Desde la segunda teoría, la economía de las practicas sociales de Pierre Bourdieu plantea que la práctica se desarrolla a partir de dos conceptos claves: habitus y campo. Esta teoría busca dar cuenta de la relación entre los determinantes estructurales o estructura de capitales, las actividades y cuerpos de los actores o agentes que movilizan las disposiciones del habitus en la vida cotidiana y se dimensionan los procesos de intercambio a partir de los cuales los alimentos forman parte esencial de las dinámicas de prácticas sociales, porque la alimentación es una construcción social que surge de la propia dinámica que circunda al sujeto humano. Y, finalmente, la teoría de los usos del cuerpo de David Le Breton, la cual exhibe como base de expresión el dolor o el silencio de la experiencia vivida y la modernidad en la perfección de la tecnología, que sostiene una distinción ontológica entre poseer y ser el cuerpo.

Este estudio corresponde al paradigma cualitativo y se enmarca dentro del enfoque naturalista interpretativo vivencial, el cual se aborda desde la perspectiva fenomenológica. La investigación permite explorar, describir, examinar y entender las ideas, creencias, significados y conocimientos presentes en dichas prácticas alimentarias, permitiendo así descubrir los elementos en común de la experiencia vivida de quienes viven el fenómeno social del culto al cuerpo. En el cuarto apartado se presentan los principales hallazgos, recreando un encuentro dialógico entre los supuestos teóricos y el posicionamiento de la investigadora a partir de los resultados. Finalmente, se presentan algunas reflexiones que favorecen la continuidad de futuras investigaciones.

## **Supuestos teóricos en las prácticas alimentarias del culto al cuerpo.**

En la conferencia internacional sobre Atención Primaria en Salud (APS) de Alma-Ata en 1978, se definen los cuidados básicos de la salud como un aspecto fundamental de libre acceso a la población de acuerdo a su contexto. En ese sentido, se establece la alimentación como pilar fundamental del cuidado de la salud, en conjunto con la realización de una actividad física regular para el incremento del consumo de energía.

En el abordaje de las prácticas alimentarias se debe indicar que la inquietud por la adopción de una alimentación saludable ha sido abordada desde diferentes áreas del conocimiento dentro de las cuales se encuentran la educativa, social, económica, ecológica, psicológica, seguridad alimentaria, biológica y política. Es así que desde diferentes posicionamientos teóricos se ha develado la relación entre alimentación, salud, educación, representación social y cultura a través del comportamiento alimentario.

Para esta investigación se concibe el concepto de “práctica” como el vínculo constante y concreto entre pensar y accionar, de modo que, las prácticas permiten la materialización del conocimiento en el quehacer cotidiano. (Pennycook citado por Guerrero et al., 2011, p18). Por lo que la noción de prácticas alimentarias hace referencia a cómo perciben, sienten y piensan los individuos las prácticas culinarias, los rituales de intercambio, la participación colectiva en la preparación y el consumo de alimentos, el conjunto de sistemas clasificatorios y formas de organización simbólica que definen lo comestible y aquello que no lo es, que prescriben las posibilidades de combinación y los ritmos del consumo (Pérez et al., 2007).

En la adopción de la postura de quien vive el fenómeno del culto al cuerpo, se incorporan modificaciones importantes en el menú en cuanto al patrón de consumo de los diferentes grupos de alimentos, frecuencia y tamaño de las porciones, así como la sustitución de algunas ingestas por suplementos tipo batidas, barras proteicas, tabletas y demás. Dichas prácticas, las cuales en su mayoría no cuentan con el seguimiento de un profesional médico especialista en alimentación y nutrición, se derivan en los llamados Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), los cuales tienen en común un patrón continuo de ingestas no saludables, debido a que no existe un balance, equilibrio y variedad en la mayoría de las comidas. Esto asociado a episodios de angustia emocional, física y social. Los TCA no discriminan género, edad, o raza, se pueden encontrar en ambos sexos, con predominio en el sexo femenino, en cualquier edad y pueden ocurrir en cualquier raza o grupo étnico. De acuerdo a Vargas (2013):

Los TCA se enmarcan entre aquellos fenómenos sociales y culturales que trascienden más allá del campo médico y científico, a la sociedad. Estos trastornos se ven afectados por el ideal de belleza que propugnan los medios de comunicación de extrema delgadez, una idea de belleza representada por modelos, mujeres y hombres cuyas proporciones, peso y estatura son una auténtica excepción estadística (p. 476).

Este conglomerado constituye un grupo de trastornos conductuales caracterizados por una ingesta alimentaria no adecuada dirigida al control del peso y aumento de masa muscular, lo cual favorece a la aparición de algunas disfunciones orgánicas y psicosociales, exhibiendo como características principales un comportamiento distorsionado de la alimentación y una extrema preocupación por la autoimagen y el peso corporal. En este sentido “los trastornos de la conducta alimentaria, así como las alteraciones de la imagen corporal han sido consideradas como alteraciones típicamente femeninas, proponiéndose relaciones de 1/10 en cuanto a prevalencia” (Maqueda y Gómez, 2019. p.15).

Los principales cuadros de este grupo son la Anorexia Nerviosa (AN), la Bulimia Nerviosa (BN) y el TCA no especificado, los cuales se presentan como cuadros con manifestaciones clínicas de AN O BN incompletos. Dentro de este grupo de trastornos se incluyen las conductas

compensatorias inapropiadas, como es el hecho de ingerir pequeñas porciones, masticarlas y expulsarlas, por otro lado, están los episodios compulsivos y recurrentes de ingesta, pero sin conductas compensatorias.

Estas prácticas alimentarias no adecuadas establecidas en el fenómeno del culto al cuerpo, tienen una relación con la actual sociedad de consumo, ya que representan una de las mejores ilustraciones sobre la existencia de las confrontaciones entre los distintos intereses sociales: la salud, la belleza y los espacios de poder.

En el sujeto que vive inmerso en el culto al cuerpo existen características puntuales como la preocupación desmesurada por el peso e imagen corporal, así como una autovaloración determinada por la apariencia física. De modo que, en el entorno deportivo se observa un predominio de aquellas conductas alimentarias frecuentemente asociadas a los TCA que en el resto de la población, siendo de predominio en mujeres.

Dentro de la población de deportistas, aparece una prevalencia superior en mujeres que, en hombres, sin embargo, hay que destacar un aumento de la presencia de TCA en la población de deportistas varones. También se ha demostrado que, los deportes aeróbicos muestran ser más propensos a presentar TCA que los deportes anaeróbicos (Martínez-Rodríguez, 2015).

Existe la tendencia a relacionar la delgadez con el éxito en aquellos individuos que realizan alguna práctica deportiva, ya sea a nivel profesional o aficionado, por lo que son comunes algunos seguimientos de dietas no adecuadas que favorecen a la instalación de alguno de los TCA. Esto es así a pesar de la no disponibilidad de la evidencia científica pertinente que establezca una relación entre el bajo peso y el rendimiento deportivo. En el culto al cuerpo existe una obsesión por el alcance del peso “ideal”, por lo que autores como Galán (2009) hacen referencia a cuatro grupos de deportes considerados de mayor riesgo:

1. Deportes de categorías por peso: son los que el peso condiciona la participación en una categoría o en otra (por ejemplo, boxeo, lucha, halterofilia, powerlifting, etc.).
2. Deportes de estética: son aquellos deportes en los que un peso bajo resulta beneficioso para el desarrollo de los movimientos, de modo que el aspecto físico y la figura de los deportistas son aspectos a tener en cuenta por los jueces (por ejemplo: gimnasia rítmica, natación sincronizada, patinaje artístico, etc.).
3. Deportes de resistencia: son aquellos en los que sus participantes se pueden beneficiar de tener un bajo peso para mejorar el rendimiento (por ejemplo: atletas de fondo, semifondo, maratón, natación, etc.).

4. Deportes de gimnasio: este tipo de prácticas de gimnasio como el culturismo y el fitness, suelen tener como características, el acompañamiento de entrenador que controla el tipo, cantidad y tiempo de ejercicio, quien además por lo general, realiza las recomendaciones dietéticas (Dosil y Diaz, 2002).

## Fundamentos teóricos-epistemológicos

Desde la fundamentación teórica-epistemológica, la investigación se fundamentó en tres postulados teóricos: Teoría de la conducta en la transición del comportamiento alimentario, Teoría de las representaciones sociales en el estudio de la alimentación y la Teoría de los usos del cuerpo.

En cuanto a la primera teoría, Martínez y López-Espinoza (2016) plantean que a partir de las funciones psicológicas propuestas por Ribes y López en 1985, las premisas de la Teoría de la Conducta se establecen en los cinco niveles de organización del comportamiento denominados: 1) función contextual, 2) función suplementaria, 3) función selectora, 4) función sustitutiva referencial y 5) función sustitutiva no referencial. Pensar en los alimentos antes de ingerirlos involucra una serie de dinámicas, condicionadas por las funciones propuestas en esta teoría. De igual modo, Johnston (2018) afirma:

Un cuerpo no habla por sí mismo, es preciso que esté habitado de alguna forma por lo que escuchamos como el deseo del otro, y por supuesto del sujeto que goza. Lo que hace humano a un cuerpo es, en efecto, que sea un cuerpo hablante. Como señala Lacan, ese ser solo es ser en la medida en que habla, es hablante o es hablado. Por lo tanto, no es el cuerpo el que habla sino el sujeto (p.39).

Lo antes planteado indica la dimensión psicológica que involucra el evento alimentario, donde las prácticas alimentarias se establecen como símbolos que permiten el intercambio de sentidos y significados, estructurado como lenguaje en quienes viven la transición del comportamiento alimentario en el fenómeno del culto al cuerpo. Se muestra como la ingesta de alimentos se cimienta a partir de un proceso de significado simbólico de los alimentos como comestibles, los inserta en un sistema de preferencias y les establece las formas de métodos de cocción y sus momentos de consumo.

El segundo supuesto teórico corresponde a la Teoría de la Economía de las Prácticas Sociales (TEPS) de Pierre Bourdieu. Allí se establece como una teoría general de las prácticas sociales, es decir, una tentativa de intelección sobre lo que los sujetos o agentes sociales realizan de forma cotidiana, y lo hace bajo la fórmula “Campo + [Capital + Habitus] = Prácticas

sociales” (Bourdieu, 1998, p. 99), en la que se reúnen dos tradiciones científicas particulares, el objetivismo y el subjetivismo, a las que considera, no como excluyentes, sino como momentos complementarios para la comprensión científica de esas prácticas sociales.

Esta teoría permite un marco explicativo de los procesos de transformación y cambio social porque “intenta superar la dualidad entre la acción social y el subjetivismo, esto es, que las acciones que realizan las personas, los hechos sociales, son símbolos que han de interpretarse” (Bourdieu, 1987b: 139) ya que su base se establece sobre la dinámica existente en las prácticas, trayectorias, experiencia de vida y las formas de vinculación de los sujetos agentes. Este posicionamiento teórico propone un recuadro hermenéutico de los procesos de cambio social, evitando así los dualismos tradicionales en la teoría social. De modo que, esta teoría se asemeja a otras teorías emergentes, sobre la manera de repensar formas de aproximaciones a lo social, de forma tal que se pueda develar a partir del sentido del sujeto o agente, el habitus como estructura estructurada y el campo, como esfera social delimitada.

En ese sentido, las prácticas permiten distintas formas de materialidad. El enfoque de Bourdieu, considera como principios de estructuración de prácticas, la posición y trayectoria que ocupa el sujeto o agente en el sistema de relaciones, así como a los habitus incorporados por el agente, en cuanto esquemas de percepción, de evaluación y de acción.

El tercer posicionamiento teórico-epistémico está constituido por la teoría de los usos del cuerpo de David Le Breton, basado en la antropología del cuerpo como expresión del dolor o del silencio, a partir del sometimiento del mismo para ser esculpido acorde a lo socialmente aceptado. Tal como apunta en lo adelante:

El culto del cuerpo es la voluntad de modelar el cuerpo, de “trabajarlo”. El cuerpo que no fue “trabajado” no resulta un cuerpo interesante. La sociedad convirtió el cuerpo en un accesorio, una suerte de materia prima con la que podemos construir un personaje. Por medio del fisicoculturismo, de las dietas, nos volvemos en cierto modo ingenieros de nuestro propio cuerpo (Le Breton, 2007a, p. 87).

Este planteamiento aborda la estigmatización hacia aquellos individuos que no trabajan su cuerpo, donde la idealización de la belleza para las mujeres y los músculos para los varones, favorece al incremento de la agresividad simbólica en todas las clases sociales son como un refugio para los viejos estereotipos.

Por otro lado, la modernidad en la perfección de la tecnología, sostiene que existe una distinción ontológica entre “poseer un cuerpo” y “ser el cuerpo”. La información transmitida por los dispositivos para vestir que monitorean la actividad física puede tener relación con datos personales sensibles presentes o futuros.

Para ellos el cuerpo es el vestigio de una humanidad obsoleta y deplorable y hay que preocuparse por eliminarlo. El hecho de querer permanecer siempre joven, de no morir nunca. A partir de ahora simplemente ya no es Dios o un elixir quien va a darnos la coartada de la eternidad, sino la tecnología (Le Breton, 2007b, p. 110).

Lo antes planteado permite el establecimiento del cuerpo como un objeto de mercado donde se plasman las tendencias por la apariencia e imagen corporal, donde la tecnología es utilizada para el perfeccionamiento del cuerpo.

## Descripción metodológica

El presente estudio se enmarca dentro del paradigma cualitativo, el cual, a decir de Fuster (2019) indica que, “La investigación cualitativa consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos, que son observables. Además, incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones, tal y como son expresadas por ellos mismos” (p.56). Este planteamiento se corresponde al modo de estudiar la experiencia vivida en el desarrollo de las prácticas alimentarias de quienes viven el fenómeno social del culto al cuerpo. Bajo un enfoque naturalista interpretativo vivencial, el cual supone, por un lado, la construcción de sentido del consumo de los alimentos y por otro, distintos modos de construir ese sentido. Aquí se entrecruzan dos narrativas, las cuales son las narraciones que hacen los sujetos o agentes sociales acerca de sus prácticas alimentarias y las narraciones que realizó la investigadora a partir de lo observado. Según Vain (2011):

El enfoque naturalista interpretativo vivencial supone un doble proceso de interpretación que, por un lado, implica a la manera en que los sujetos humanos interpretan la realidad que ellos construyen socialmente. Por otro, refiere al modo en que los científicos sociales intentamos comprender cómo los sujetos humanos construyen socialmente esas realidades (p.39).

En tal sentido, se debe tener presente que, para la preparación del trabajo de campo, en su desarrollo y en el análisis de los datos, se debe evitar la aproximación mediante un esquema lineal de expectativas previas.

En cuanto al diseño seguido, correspondió al método fenomenológico-hermenéutico, el cual está orientado a la descripción e interpretación de las estructuras fundamentales de la experiencia vivida, al reconocimiento del significado del valor de esta experiencia, tal y como lo señaló Rizo-Patrón (2015):

Conduce a encontrar la relación entre la objetividad y subjetividad, que se presenta en cada instante de la experiencia humana. La trascendencia no se reduce al simple hecho de conocer los relatos u objetos físicos; por el contrario, intenta comprender estos relatos desde la perspectiva valorativa, normativa y prácticas en general (p.27).

La técnica de investigación seleccionada correspondió a la entrevista a profundidad o abierta. La misma permite explorar, describir, examinar y entender las ideas, valores, creencias, significados y conocimientos de los sujetos informantes claves. Por ello, esta técnica: “es aquella que se realiza sin un guion previo. Sigue un modelo de conversación entre iguales. En esta modalidad, el rol del entrevistador supone no sólo obtener respuestas sino también saber que preguntas hacer o no hacer” (Folgueiras, 2004, P. 3), permitiendo así la construcción vivencial de quienes viven el fenómeno social del culto al cuerpo.

La unidad de análisis estuvo representada por los discursos emanados de los sujetos claves, recogidos en las entrevistas a profundidad sobre el desarrollo de las prácticas alimentarias, como respuesta a las necesidades emergentes a partir de las dimensiones corporales impuestas en la sociedad contemporánea, influenciados sobre todo por los medios de comunicación, vale decir, las redes sociales.

El desarrollo del diseño metodológico fenomenológico hermenéutico, constó de cuatro fases:

La primera fase. Correspondió a la etapa previa o de clarificación, donde asumimos como investigadora, una postura libre de ideologías, crítica y expectante. “El fenomenólogo no relega a los teóricos, pero prefiere prescindir de ellos para obtener la libertad de pensamiento” (Martínez, 2008, p. 76).

Se establecieron los supuestos teóricos seleccionados y las concepciones teóricas sobre las cuales fueron estructurados los posicionamientos teóricos que orientaron la investigación, así como los sistemas referenciales, espacio-temporales relacionados con los datos obtenidos a partir de las experiencias vividas del fenómeno social del culto al cuerpo.

La segunda fase se empleó para el recogimiento de la experiencia vivida, a partir de una descripción de las informaciones obtenidas en las entrevistas a profundidad con los sujetos agentes, donde se rescataron la conciencia de estos como de experiencia vivida, en otras palabras, rescatar los relatos de cómo se viven las prácticas alimentarias realizadas en el fenómeno social del culto al cuerpo. Según Van Manen (2003a), quien encomendó que “antes de solicitar a otros que nos brinden una descripción sobre un fenómeno a explorar, tendríamos que intentar hacer una primera nosotros, para poseer una percepción más puntual de lo que pretendemos obtener” (p. 82). Para lo cual se realizó un documento tipo experiencia personal, correspondiente a una anécdota sobre el comportamiento alimentario y las prácticas asumidas en busca de un estado nutricional adecuado. De modo que “la anécdota simboliza a una de las herramientas con la cual se pone al descubierto los significados ocultos” (Van Manen 2003b, p. 132).

En la tercera fase, se realizó una reflexión acerca de la experiencia vivida-etapa estructural. Aquí el propósito radicó en la aprehensión de los significados asignados por los sujetos a los alimentos y demás ingestas o preparaciones nutricionales. Esta reflexión fenomenológica permitió examinar el significado o la esencia de las subjetividades emergentes en la relación sujeto-alimento, como proceso de vida cotidiana. Tal como apunta Van Manen (2003), en la reflexión fenomenológica la búsqueda del significado de las respuestas recogidas se constituye en un ejercicio de gran laboriosidad, ya que se trata de alcanzar el contacto más fidedigno con la experiencia vivida de los sujetos participantes.

En la cuarta fase, se procedió a la escritura-reflexión sobre la experiencia vivida. Para esto realizamos una integración de todas las estructuras específicas en una estructura general. Husserl afirmaba que la finalidad del método fenomenológico es lograr trascender de lo singular al ser universal, entonces es una descripción fenomenológica completa (Martínez, 2008). El propósito de este momento metodológico consistió en la construcción de una descripción individualizada de todos los hallazgos de los sujetos estudiados, lo cual permitió el establecimiento de la estructura caracterizadora del grupo estudiado. La formación consistió en una descripción sintética de las prácticas alimentarias de quienes viven en el fenómeno social del culto al cuerpo. De acuerdo a Fuster (2019):

La fenomenología por su naturaleza se enfoca en las vivencias y destaca el sentido que envuelve lo cotidiano, el significado del ser humano, es decir, la experiencia que somos. La fenomenología es sensible a la problemática desatada en torno al mundo de la vida (p. 207).

De acuerdo a lo antes planteado para el desarrollo del trabajo fenomenológico, se privilegió el uso de la entrevista a profundidad o abierta, pues permite registrar la realidad del fenómeno sin descontextualizar los datos de su entorno natural, en este sentido, los aspectos considerados en la entrevista se establecieron a partir de cuatro ejes orientadores:

**Primer eje:** Hábitos alimentarios durante la crianza.

**Segundo eje:** Incorporación en el mundo del culto al cuerpo.

**Tercer eje:** Opiniones y creencias sobre el aprendizaje de la alimentación.

**Cuarto eje:** Simbolización y sentidos asignados al acto de alimentarse.

Estos ejes orientadores permitieron la construcción de cuestionantes atomizadoras como son, la forma en que el sujeto construye su propia experiencia: lo cual representa el posicionamiento de este frente a su realidad, esto es como vive el evento en su vida cotidiana. El modo de alimentarse: preferencia y selección de los diferentes grupos de alimentos de acuerdo a los hábitos de crianza. Su proceso de cuidado del cuerpo: tipo, frecuencia, intensidad y tiempo

dedicado a la actividad física. Creencia sobre el consumo de los alimentos: supuestos idealizados a partir de lo establecido en el entorno, fomentados por entrenadores e individuos con mayor experiencia en la disciplina corporal. Significado de las prácticas alimentarias: experiencia vivida en el desarrollo de la compra, preparación e ingesta de los alimentos, sentido de compensación y gratificación en el consumo de preparados artesanales y suplementos industrializados.

**Tabla 1.** *Información de los sujetos de estudio.*

Sujeto	Sexo	Edad	ocupación	Práctica corporal/ Años dedicados	Entrenamiento diario
S 1. PB	F	46	Médico	Halterofilia (18)	2 horas
S 2. AB	F	45	Arquitecto Actriz	Halterofilia (22)	2. 5 horas
S 3. EF	F	46	Psicología clínica	Halterofilia (13)	2 horas
S 4. BB	M	51	Entrenador personal	Halterofilia (33)	2 a 3 horas
S 5. AV	M	35	Rehabilitación Física	Halterofilia (17)	1 a 2 horas

**Fuente:** *Elaboración propia a partir de las respuestas obtenidas en las entrevistas a profundidad.*

En la selección de los sujetos claves o informantes se implementó una selección completamente intencional, esto debido a que solo formaron parte del estudio quienes vivían el fenómeno social de culto al cuerpo. “Aquí la palabra intencional significa que el investigador selecciona personas debido a que ellos, intencionalmente y, de forma deliberada, pueden proporcionar una rica y profunda comprensión del problema en estudio” (Miles, Huberman y Saldaña, 2013, p. 67).

De modo que, luego de realizar observaciones directas en distintos momentos en los diferentes entornos de actividad física, se procedió a la selección de cinco sujetos o informantes claves, dado que lo requerido no es la cantidad de participantes, sino el grado de saturación de la información obtenida, lo cual permite mayor compromiso con la profundidad del análisis.

En un primer momento, se estableció contacto, luego se indicó el propósito y se obtuvo el consentimiento informado, asegurando en todo momento la confidencialidad, acordar el lugar (citas individuales por Zoom) y tiempo de los encuentros, obteniendo así los permisos para grabar y publicar. Se desarrollaron las instrucciones y preguntas o temas guía necesarios para la entrevista de investigación fenomenológica. Cabe señalar que para la ejecución de las entrevistas, los ejes orientadores, las preguntas atomizadoras y el análisis de la información, se mantuvo la autovigilancia por parte de la investigadora para mantener la subjetividad disciplinada, lo cual corresponde al cuestionamiento y evaluación continua en cada uno de los pasos a seguir. En la triangulación de la información obtenida en las entrevistas, se procedió a la verificación intersubjetiva con las sesiones de observación en el contexto habitado y las teorías existentes en la revisión de literatura, con lo que se logra cierto grado de credibilidad en los hallazgos de la presente investigación.

En cuanto a las unidades de significados, tenemos: el alimento, el cuerpo y el ejercicio. El alimento como sustancia de incorporación de los nutrientes en el organismo, cargado de significados en cuanto al método de cocción, tamaño de la porción, así como el aporte energético y vitamínico-mineral. El cuerpo como constructo sometido y símbolo de posicionamiento y poder. Finalmente, el ejercicio como medio de práctica cotidiana en el sometimiento del cuerpo.

Estas unidades de significado presentan una segmentación, categorización e interpretación; las cuales son:

- Recolección de la experiencia vivida.
- Transcripción de los discursos emanados de corte fenomenológico.
- Ampliación del discurso narrativo.
- Decantación de las palabras y significados.
- Interpretación del material experiencial.
- Reducción eidética y heurística a fin de cuestionar los significados obtenidos.
- Redacción reflexiva del texto fenomenológico.

## Principales hallazgos

El desarrollo de la metodología propuesta en la presente investigación permitió el establecimiento de cuatro ejes orientadores a partir del análisis de la información obtenida en las entrevistas realizadas a los sujetos claves. Cabe destacar que estos ejes corresponden a los hábitos alimentarios durante la crianza, la incorporación en el mundo del culto al cuerpo, las opiniones y las creencias sobre el aprendizaje de la alimentación, finalmente, la simbolización y sentidos asignados al acto de alimentarse. De este último eje, posicionando el sentido y significado inferidos a las prácticas alimentarias como parte del conjunto de acciones cotidianas que realizan quienes viven el fenómeno del culto al cuerpo.

Los hábitos alimentarios durante la crianza, primer eje, entendidos éstos como el conjunto de normas incorporadas en torno al consumo de alimentos aportados por los cuidadores. En los sujetos participantes obedecen a un aporte variado de todos los grupos de alimentos mediados en mayor medida por la madre. Es importante destacar que en los primeros cinco años de vida, los padres tienen la oportunidad de configurar los patrones alimentarios de sus hijos en cuanto a la aceptación y rechazo de los diferentes grupos de alimentos. Estos resultados remiten a dar un orden a los estímulos que provienen inicialmente del entorno familiar.

Lo antes indicado coincide con lo establecido en el primer posicionamiento teórico-epistémico sobre la teoría de la conducta en la transición del comportamiento alimentario, donde los autores plantean que a partir de las algunas funciones psicológicas, se establecen tres niveles de organización del comportamiento alimentario. Dentro de los que se destacan, a propósito de los hallazgos obtenidos, la función contextual que hace referencia a la influencia ejercida por el entorno de crianza y la función suplementaria a partir de aquellas preparaciones artesanales con que se inicia la alimentación complementaria no adecuada en los lactantes, generalmente antes de los seis meses de edad y con el aporte de infusiones o té, papillas y otros.

La función selectora que corresponde a la asociación que realiza el infante de los alimentos con algunos eventos cotidianos como la hora del baño y siesta con la merienda. De modo que, pensar en los alimentos antes de ingerirlos involucra una serie de dinámicas, condicionadas por las funciones propuestas en esta teoría que guardan relación directa con la experiencia vivida en los primeros años.

En el segundo eje orientador se aborda la incorporación en el mundo del culto al cuerpo. La iniciación de los cinco sujetos claves estuvo entre los 10 a 14 años de edad, la cual en el caso de los Sujetos 1 y 2, estuvieron estimuladas por la práctica deportiva del padre. En el caso de los sujetos 4 y 5, contribuyó el hecho de la presión de sus pares en cuanto al aumento muscular en brazo y pecho, muy frecuente en los adolescentes masculinos. Estos resultados se enmarcan dentro de la citada teoría de los usos del cuerpo de David Le Breton, sobre el sometimiento del cuerpo para ser esculpido acorde a lo socialmente aceptado.

La imagen corporal es un lienzo comunicativo de significado cultural que median nuestra experiencia del mundo. Este planteamiento permite la idealización de la belleza para las mujeres y los músculos para los varones, lo cual, en la disciplina deportiva halterofilia se establece el volumen muscular para ambos sexos, favoreciendo al incremento de la manifestación simbólica en todas las clases sociales.

En el eje correspondiente a las opiniones y creencias sobre el aprendizaje de la alimentación, todos los sujetos coincidieron en la importancia de la educación alimentaria y nutricional para el seguimiento de una ingesta adecuada, equilibrada y balanceada. Se observó que, a excepción del sujeto 1, cuya profesión corresponde al área de ciencias de la salud, exhibieron un manejo de información incorrecta sobre la combinación en los menús, frecuencia y volumen de las porciones. Por otro lado, existe una tendencia a sobredimensionar la función y aportes de algunos macro y micronutrientes. Esto permite conocer que el proceso de conocimiento es social e intersubjetivo, y que se organiza a través de categorizaciones que permiten estímulos de comportamientos colectivos sobre algunas prácticas alimentarias presentes en el tejido social en cuestión.

En cuanto a la simbolización y sentidos asignados al acto de alimentarse, predominó la importancia del comportamiento alimentario para el alcance de un cuerpo esculpido. En el caso del sujeto 3 insistió en que “más que el modo de alimentarse, es el tiempo dedicado a la disciplina deportiva lo que ayuda a conseguir la definición y tono del músculo”. Dentro de los alimentos que simbolizan una ingesta correcta, están las fuentes de proteína animal, aunque se evidenció el caso de un sujeto que lleva un régimen alimenticio vegetariano, indicando que “para sustituir la carne, utilizó suplementos de proteína de soja”, lo cual afirmaba una y otra vez a modo de establecer este consumo como suficiente.

Por otro lado, el sentido asignado encontrados en esta investigación en cuanto al consumo de ciertos preparados artesanales, como son los jugos verdes y la suplementación con diversas presentaciones industrializadas, fue de pertinencia, dado que es una práctica predominante en todos los sujetos informantes y por tanto, en quienes viven el fenómeno social del culto al cuerpo.

Los hallazgos aquí planteados coinciden con lo pautado en la teoría de las representaciones sociales sobre el estudio de la alimentación, la cual indica el papel del cuerpo frente al espejo de la sociedad como objeto concreto de valoración colectiva, soporte de representaciones y expresión de signos, a través de las prácticas alimentarias realizadas por el colectivo.

Las categorías contenedoras sobre la experiencia vivida, emanadas por los sujetos informantes, establecen de qué manera las prácticas alimentarias son representadas en el cuerpo, percibiendo el cambio propuesto en categorías temporales, esto es, antes, durante y después de la modificación del comportamiento alimentario y la manera de percibir el cambio en el cuerpo. Se presentan de la siguiente manera:

- Vivencias de las prácticas alimentarias: la vivencia del cuerpo atrae unos significantes en el consumo de los alimentos de corte fenomenológico, simbolismo y representaciones sociales de los alimentos.
- Expectativa de la imagen corporal: a partir del establecimiento sistemático y compulsivo de rutinas, intensidad y tiempo dedicado al ejercicio.
- Afectividad por el culto al cuerpo: aceptación y rechazo de las dimensiones corporales, auto percepción del cuerpo, dinámicas de interacción social, admiración y egoísmo del ser (hedonismo), adquisición de conocimiento sobre la alimentación y es que la formación académica está ligada al culto al cuerpo.

## Reflexiones finales

Las reflexiones presentadas a continuación permiten inferir los significados de la experiencia vivida en quienes adoptan un patrón de vida a partir del culto al cuerpo. Esto es, de qué manera comprenden, se apropian y asignan sentido a las prácticas alimentarias. Pues el sujeto que se ejercita atrae a su conciencia el significado de los alimentos y la percepción de su propio cuerpo.

Los participantes abordados coinciden y centran su discurso en diversas prácticas alimentarias que prometen resultados saludables. Todo lo relacionado con la comida “ chatarra y rápida” es valorado negativamente, especialmente si aportan hidratos de carbono simples o de fácil absorción. Los productos preparados y envasados industrialmente son aceptados con mayor confianza, a pesar de que ciertos lugares, como los supermercados son asociados a productos artificiales y manipulados.

El camino recorrido en el desarrollo de esta investigación dio cuenta de los significados que tienen para estos sujetos las prácticas alimentarias que emergen en este modo de vida. El sentido que tiene para los sujetos el culto al cuerpo corresponde al sentido de construcción y pertenencia, manifestación de poder, para así situarse acorde a lo establecido en la sociedad contemporánea como “Salud, bienestar y belleza”.

Las experiencias vividas por los sujetos en el desarrollo de las prácticas alimentarias presentes en la cotidianidad de este fenómeno social, corresponden a la aceptación y rechazo de algunos grupos de alimentos, selección de métodos de cocción, utilización de suplementos y predominio de ingestas. Los principales hábitos que inciden en el comportamiento alimentario de los sujetos objeto de estudio son el consumo frecuente y de volumen gradual de algunos macronutrientes, rechazo parcial a alimentos procesados, ingesta mínima de alcohol, preferencia de productos light y orgánicos.

Al finalizar este escrito considero que este estudio permite el rescate del sentido, significados y experiencias vividas en el modo de alimentarse de quienes viven en el culto al cuerpo como recurso de construcción y entramado social, permitiendo un diálogo entre iguales sobre las cuotas de deseo, discurso y poder que permiten el alcance de un cuerpo idealizado. Se impone la pronta reflexión sobre el comportamiento alimentario como espacio de manifestación de sentido y significado de vida.

## Referencias

- Barreto, R. (2015). Cuerpo y Literatura: Una Introducción a la Fenomenología existencial de Merleau- Ponty y la Memoria Colectiva de Maurice Halbwachs. <http://investigaciones.uniatlantico.edu.co/revistas/index.php/Collectivus/article/view/1380/1043>
- Bolaños. P. (2009). Trastornos de la Conducta Alimentaria. [http://tcasevilla.com/archivos/evolucion\\_de\\_los\\_habitos\\_alimentarios\\_de\\_la\\_salud\\_a\\_la\\_enfermedad\\_por\\_medio\\_de\\_la\\_alimentacion.pdf](http://tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios_de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf)
- Bourdieu, P. (1987). “Espace social et pouvoir symbolique”, Choses dites, Paris, Ed. De Minuit, pp. 106-166. [“Espacio social y poder simbólico”, Cosas dichas, Buenos Aires, Gedisa, 1988, pp. 127-142] [https://archive.org/stream/BourdieuPierreOPoderSimbolico1989/BOURDIEU\\_Pierre.\\_O\\_poder\\_simb%C3%B3lico\\_djvu.txt](https://archive.org/stream/BourdieuPierreOPoderSimbolico1989/BOURDIEU_Pierre._O_poder_simb%C3%B3lico_djvu.txt)
- Bourdieu, P. (1998). La distinción. Criterio y bases sociales del gusto. Taurus. <https://sociologiac.net/biblio/Bourdieu-IntroduccionDistincion.pdf>
- De Garine, I. (2016). Antropología de la Alimentación. [http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/esthom/pdfs/antropologia\\_de\\_%20la\\_alimentacion.pdf](http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/esthom/pdfs/antropologia_de_%20la_alimentacion.pdf)
- Díaz, M. (2018). ¿Antropología de la alimentación o antropología de la nutrición? [https://www.researchgate.net/publication/262103920\\_Antropologia\\_de\\_la\\_alimentacion\\_o\\_antropologia\\_de\\_la\\_Nutricion](https://www.researchgate.net/publication/262103920_Antropologia_de_la_alimentacion_o_antropologia_de_la_Nutricion)
- Díaz, J., Morant, R. y Westall, D. (2006). El discurso crítico contra la “tiranía” del culto al cuerpo. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/43203/1.pdf>
- Dosil, J. Y Díaz, O. (2002). Valoración de la conducta alimentaria y de control del peso en practicantes de aeróbic. Revista de Psicología del Deporte, 11(2), 183-195.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill.
- Folgueiras. P. (2004). Técnica de recogida de información: La entrevista. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico Hermenéutico. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992019000100010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010)
- Galán, G. (2009). Aproximaciones a la historia del cuerpo como objeto de estudio de la disciplina histórica. <http://www.redalyc.org/pdf/589/58922949008.pdf>
- Guerrero J. (2011). Reflexiones Rap. [Weblog post]. <http://reflexionesrap.blogspot.com/2011/11/espejismos-porta.html>

- Henríquez, N. (2006) Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos. <http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v15n30/v15n30a3.pdf>
- Heynig, E. (2008). El contexto social y los condicionantes de la obesidad en Chile: las políticas públicas y su implementación. (Tesis de pregrado). Universidad de Chile, Santiago de Chile. [http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2008/cs-heynig\\_e/pdfAmont/cs-heynig\\_e.pdf](http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2008/cs-heynig_e/pdfAmont/cs-heynig_e.pdf)
- Johnston, A. (2018). Jacques Lacan. The Stanford Encyclopedia of Philosophy. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2018/entries/Lacan>.
- Le Breton, D. (2007). El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos. Nueva Visión, Buenos Aires.
- Martínez, M. (2008). Epistemología y metodología cualitativa en las ciencias sociales. México: Editorial Trillas.
- Martínez-Rodríguez, A. (2015). Efectos de la dieta y práctica de deportes aeróbicos o anaeróbicos sobre los trastornos del comportamiento alimentario. *Nutrición Hospitalaria*, 31 (3): 1240-1245
- Martínez, A y López-Espinoza, A. (2016). La transición del comportamiento alimentario: una explicación desde la teoría de la conducta. *Universitas Psychologica*, 15 (4). <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-4.tcae>
- Maqueda, M. y Gómez, B. (2019). Vigorexia y culto al cuerpo, alteraciones de la imagen corporal. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8317300>
- Miles, M. B., Huberman, A. M. and Saldaña, J. (2013). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10572252.2015.975966?journalCode=htcq20>
- Pérez Gil-Romo SE, Vega-García LA, Romero-Juárez G. (2007). Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿una nueva percepción del cuerpo? <https://scielosp.org/article/spm/2007.v49n1/52-62/es/>
- Prudencio, P. y Crespo, A. (2015). *Culto al cuerpo: Salud o Enfermedad* (Tesis doctoral). Universidad Francisco de Vitoria, Madrid, España. <http://ddfv.ufv.es/bitstream/handle/10641/1112/TFG1415%20PALOMA%20PRUDENCIO%20GARCIA.pdf?sequence=1>
- Quesada A. (2021). Dogma del Cuerpo Ideal durante el COVID-19. *Rev Hisp Cienc Salud*; 7(4):131-133. [https://scholar.google.com/scholar?q=culto+al+cuerpo+y+alimentacion&hl=es&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2019&as\\_yhi=2022](https://scholar.google.com/scholar?q=culto+al+cuerpo+y+alimentacion&hl=es&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2019&as_yhi=2022)

- Reckwitz, A. (2002). Toward a theory of social practices: a development in culturalist theorizing. *European Journal of Social Theory* 5(2): 243-263. doi: 10.1177/13684310222225432
- Rizo-Patrón, R. (2015). ¿Supervenencia o nacimiento trascendental?. *Revista Ápeiron: estudios de filosofía*, 3(1), 381-397. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5966462>
- Schutz, A. (2003). El problema de la realidad social. [https://www.academia.edu/34003308/Copia\\_de\\_Schutz\\_Alfred\\_El\\_Problema\\_de\\_La\\_Realidad\\_Social\\_Escritos\\_I](https://www.academia.edu/34003308/Copia_de_Schutz_Alfred_El_Problema_de_La_Realidad_Social_Escritos_I)
- Vain, P. (2011). El enfoque interpretativo en investigación educativa: algunas consideraciones teórico-metodológicas. [https://www.academia.edu/14195940/El\\_enfoque\\_interpretativo\\_en\\_investigaci%C3%B3n\\_educativa\\_algunas\\_consideraciones\\_te%C3%B3rico\\_metodol%C3%B3gicas](https://www.academia.edu/14195940/El_enfoque_interpretativo_en_investigaci%C3%B3n_educativa_algunas_consideraciones_te%C3%B3rico_metodol%C3%B3gicas)
- Van Manen, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y de la sensibilidad*. Barcelona: Idea Books.
- Vargas, M. (2013). Los Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica* LXX (607) 475 - 482, 2013. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcscen/rmc-2013/rmc133q.pdf>