

Significado emocional en la conducta alimentaria: una revisión sistemática

Emotional meaning in eating behavior: a systematic review

Liz Carolay Vanegas Rodríguez 
Universidad de Manizales, Colombia
(lvanegas108776@umanizales.edu.co)

Recibido: 02-junio-2024

Aceptado: 13-febrero-2025

Publicado: 15-marzo-2025

Citación recomendada: Vanegas Rodríguez, L. C. (2025). Significado emocional en la conducta alimentaria: una revisión sistemática. *Psicoperspectivas*, 24(1). <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol24-issue1-fulltext-3291>

RESUMEN

Diversos estudios han resaltado la importancia de la atribución de significados en la alimentación, reconociendo este aspecto como un eje fundamental para el desarrollo de diversas prácticas culinarias que abarcan desde la compra y la preparación hasta la ingesta de alimentos. Sin embargo, el estudio de la emotividad que envuelve estos significados ha sido poco explorado. La investigación en este ámbito se ha centrado mayormente en cómo la comida se utiliza como medio de regulación emocional, asociándola con el desarrollo de patologías en la salud mental y física. El objetivo principal de esta investigación es proporcionar un panorama teórico sobre los estudios recientes que vinculan el significado emocional de la alimentación y su construcción a través de generaciones, influyendo en las costumbres culturales y perpetuando ciertos estigmas sociales que impactan en la formación de la identidad personal. Para ello, se llevó a cabo una revisión sistemática utilizando el método PRISMA, seleccionando 14 estudios para su análisis. Las categorías emergentes fueron: significados asociados a la alimentación, emociones y conducta alimentaria, y creación de identidad a través de la alimentación. Estas categorías sirven como premisas fundamentales para el desarrollo de esta investigación.

Palabras clave: alimentación, emoción, memoria, nostalgia, significado

ABSTRACT

Various studies have highlighted the importance of attributing meanings to food, recognizing this aspect as fundamental to the development of various culinary practices that encompass purchasing, preparation, and consumption of food. However, the study of the emotions surrounding these meanings has been underexplored. Research in this area has primarily focused on how food is used as a means of emotional regulation, associating it with the development of mental and physical health pathologies. The main objective of this research is to provide a theoretical overview of recent studies that link the emotional significance of food and its construction across generations, influencing cultural customs and perpetuating certain social stigmas that impact personal identity formation. To this end, a systematic review was conducted using the PRISMA method, selecting 14 studies for analysis. The emerging categories were: meanings associated with food, emotions and eating behavior, and identity creation through food. These categories serve as fundamental premises for the development of this research.

Keywords: emotion, food, meaning, memory, nostalgia

Financiamiento: Este estudio no recibió financiamiento de agencias públicas, privadas o sin fines de lucro.

Conflictos de interés: La persona autora declara no tener conflictos de interés.



Publicado bajo [Licencia Creative Commons Atribución/Reconocimiento 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (CC BY 4.0)

A lo largo de los años, el significado emocional en la conducta alimentaria ha sido descrito mediante diversos términos, como valor simbólico, memoria emocional, nostalgia y huella emocional, entre otros. Sin embargo, definirlo de manera precisa representa un desafío significativo para cada disciplina involucrada. Aunque este fenómeno concierne a múltiples campos del conocimiento, incluida la psicología, resulta una tarea ardua abarcar la infinidad de valores que se arraigan en un individuo y su cultura. Este fenómeno se manifiesta de maneras tan diversas como personas existen en el mundo. Por tanto, el significado emocional de la alimentación se fundamenta en factores sociales, culturales y lingüísticos (Panagiotou & Gkatzionis, 2022). La construcción del significado se alinea con varias disciplinas que estudian al ser humano. Desde la antropología se puede observar cómo los significados otorgan valor a la práctica alimentaria a lo largo del tiempo en diversas culturas y grupos sociales. En la sociología, este fenómeno evidencia cómo se crean formas de comunicación propias de un grupo o comunidad (Aktaş-Polat & Polat, 2020). Asimismo, la psicología examina cómo estas respuestas emocionales ante ciertos eventos adversos y circunstancias vividas a lo largo de la vida pueden dar lugar al desarrollo de diversos Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en un individuo (Kadriu et al., 2022).

Por otro lado, desde la psicología se ha explorado el desarrollo de diversas patologías relacionadas con la alimentación y su manifestación desde las primeras etapas de la vida. A través del contacto materno-filial y la creación de vínculos, se observa cómo estos factores permiten, desde edades tempranas, establecer una respuesta hacia la alimentación conforme a si fueron satisfechos o no los requerimientos biológicos, psicológicos y emocionales durante la lactancia (Palomino-Pérez, 2020). A partir de esto, se han desarrollado varias teorías en el ámbito de la psicología que contribuyen a la formación del significado a partir de emociones placenteras o displacenteras vinculadas a la alimentación. Kadriu et al. (2022) indican que las representaciones cognitivas en los individuos suelen ser angustiantes cuando se relacionan con el cuerpo, el peso y la comida, evocando con frecuencia recuerdos autobiográficos tempranos que generan un mayor deseo de comer. Por lo tanto, la alimentación permite a los individuos crear su propia identidad, basándose en las primeras experiencias y desarrollando a partir de ellas una relación con la comida.

Es crucial entender que analizar el comportamiento alimentario desde una perspectiva individual resulta limitada, ya que este está influenciado por la interacción de la persona con su entorno. En este sentido, la psicología social de la salud pone especial atención en cómo los comportamientos alimentarios se relacionan tanto con la salud como con la enfermedad, reconociendo que estos se aprenden y se desarrollan en contextos tanto sociales como individuales. De esta manera, se moldean las creencias sobre la enfermedad y el bienestar (Pannard, 2019). Comprendiendo que, como destacan Sedikides y Wildschut (2023), la nostalgia que a menudo acompaña a la alimentación puede desempeñar un papel clave en la reevaluación del pasado, ofreciendo una guía para resignificar o reinterpretar las expectativas y vivencias futuras. Desde el estudio de la identidad asociada a los hábitos alimenticios, se vinculan diversas disciplinas, ya que esta identidad permite a los individuos afianzar su relación con el entorno y modular comportamientos alimentarios en distintos contextos sociales. Por ello, las investigaciones sobre los significados atribuidos a la alimentación a menudo se relacionan con intereses específicos, como el marketing y el comportamiento del consumidor. Este enfoque puede desviar la atención del objetivo principal de comprender la significancia de la alimentación, al proporcionar herramientas a las compañías para la comercialización y venta de alimentos (Banerjee & Quinn, 2022).

Por lo tanto, este estudio se basa en una recopilación de los principales trabajos que abordan la construcción del significado emocional en la alimentación, partiendo de la pregunta: ¿Cuál es el significado emocional asociado a la conducta alimentaria? Para responder a esta pregunta, se exploran tres ejes principales: la construcción del significado en la alimentación, las emociones y la conducta alimentaria, y la creación de identidad basada en el comportamiento alimentario. Esto permite ofrecer una visión global de cómo se construye el significado emocional en los individuos, así como de las teorías desarrolladas a partir de estas categorías.

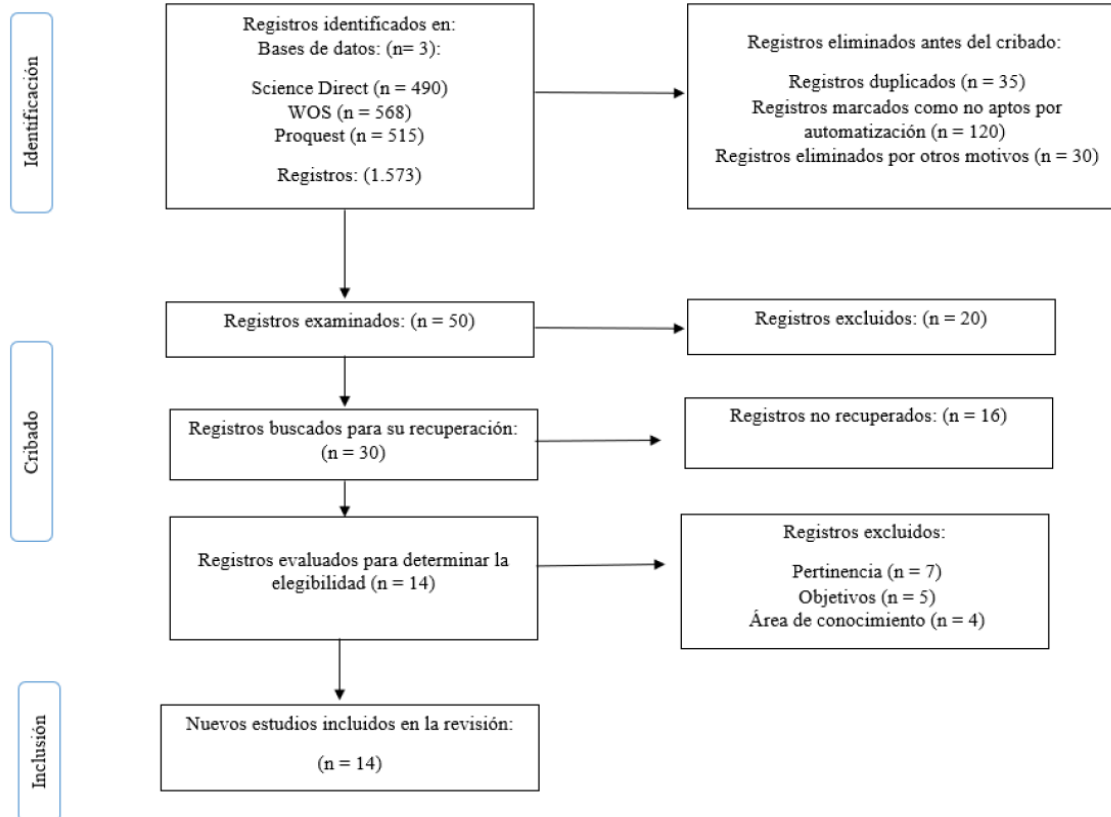
Método

La presente investigación fue desarrollada a partir de un método cualitativo descriptivo, el cual permite comprender fenómenos sociales dentro del contexto en el que se desarrollan, acogiendo así la complejidad de la experiencia humana y proporcionando una comprensión profunda de estos fenómenos (Creswell, 2018). Además, se utiliza como instrumento la conceptualización metodológica aportada por el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses; Urrútia & Bonfill, 2010). A partir de este protocolo, se establece la pregunta de investigación tomando como base la estrategia PICO (Participantes, Intervención, Comparaciones, Resultados y Diseño del Estudio).

La búsqueda de artículos se realizó a través de las bases de datos Web of Science (WoS), ProQuest y ScienceDirect, estableciendo ecuaciones de búsqueda conforme a los operadores booleanos y las categorías de investigación definidas: conducta alimentaria, significado, emoción y cultura alimentaria. En la base de datos WoS, utilizando la ecuación "Meaning AND Food AND Emotion", se obtuvieron un total de 568 artículos, los cuales fueron filtrados por áreas del conocimiento como psiquiatría, psicología, neurología clínica, psicología social y psicología clínica, además de aplicar criterios de exclusión basados en los últimos cinco años y la selección de artículos científicos.

La búsqueda se realizó de manera similar en ScienceDirect, donde se obtuvieron 490 resultados, y en ProQuest, con un total de 515 resultados, aplicando los mismos criterios de discriminación. Los artículos fueron seleccionados en base a criterios de inclusión por título, resumen y palabras clave, lo cual se representa mediante el diagrama de flujo de la **Figura 1**.

Figura 1.
Procedimiento de selección de artículos



Análisis

Después de aplicar los criterios de filtrado a los 30 artículos seleccionados para la investigación, se identificaron 14 estudios relevantes para el análisis de la premisa establecida en esta revisión, partiendo de los criterios de inclusión: (a) año de publicación <5 años; (b) título; (c) resumen; (d) palabras clave; (e) pertenencia de la temática. Asimismo, los criterios de exclusión se vinculan a: (a) poca pertinencia; (b) año de publicación >5 años; (c) título no vinculado al tema; es importante aclarar que, para los criterios de selección por año de publicación, se tiene en cuenta que la presente revisión sistemática se desarrolla en el año 2024.

Resultados

Los estudios seleccionados dieron lugar a tres categorías emergentes que engloban el concepto de significados emocionales en la conducta alimentaria y son relevantes para la construcción de este trabajo investigativo, por lo que se desarrollan a continuación.

Significados asociados a la alimentación

La construcción de significados vinculados a la alimentación ha sido un tema de gran relevancia en los estudios de diversas áreas del conocimiento, como la psicología, la sociología y la antropología. Estas disciplinas encuentran un punto de convergencia en el entendimiento de la alimentación como un medio de transmisión cultural, simbolismo e identidades que pueden influir en la conducta, tanto a nivel individual como en un entorno o grupo social (Olmedo et al., 2020). Sin embargo, los principales estudios suelen perder de vista la integración del significado individual en la alimentación y su relación con el significado colectivo que surge de la base sociocultural que se ha ido desarrollando a lo largo del tiempo, principalmente a través del lenguaje (Aktaş-Polat & Polat, 2020).

Por lo tanto, se comprende que, para ofrecer una visión integral, es importante reconocer la relevancia del análisis semántico que surge a partir de los resultados obtenidos en diversas investigaciones sobre los significados alimentarios. Como establecen Panagiotou y Gkatzionis (2022), el entorno actúa como un catalizador en la conceptualización y expresión de las experiencias relacionadas con la alimentación, ya que este concepto se aprende a través de los comportamientos desarrollados a lo largo de los años en entornos tanto familiares como sociales, lo que permite que el lenguaje sirva como un vínculo entre el contexto y la experiencia subjetiva de la alimentación. Las investigaciones realizadas para descubrir los significados implícitos en los alimentos se han basado en la descripción de narrativas experienciales de los participantes, abarcando diversas etapas del desarrollo, como la niñez, la juventud y la adultez.

Por otro lado, se observa una gran similitud en la metodología de investigación empleada en los estudios sobre este fenómeno. Como señalan Kokkoris y Stavrova (2021), el significado de los alimentos ha sido investigado principalmente mediante métodos cualitativos, los cuales no permiten la generalización de este fenómeno. No obstante, estos métodos proporcionan una mayor cercanía a los individuos y comunidades, lo que permite arrojar luz sobre las complejidades de su construcción. Sin embargo, en ciertas áreas del conocimiento, resulta desafiante la incorporación de métodos cuantitativos que posibiliten la agrupación de algunos comportamientos y tendencias relacionadas con la construcción de significados.

Siguiendo la línea anterior, algunas investigaciones optan por el enfoque metodológico mixto, el cual permite combinar tanto métodos cualitativos como cuantitativos. Esta estrategia facilita la agrupación de datos que posibilitan la categorización de la población objeto de estudio, al tiempo que proporciona la cercanía necesaria para comprender sus experiencias. Un ejemplo de esto es el estudio realizado por Olmedo et al. (2020), quienes investigaron la importancia de la alimentación en niños pertenecientes al grupo étnico *Qom* del norte de Argentina. Utilizando listas libres y observación participante, pudieron establecer los dominios culturales de los niños y, de igual manera, explorar la construcción de significados atribuidos a la alimentación en el contexto de las costumbres de su comunidad. Un hallazgo notable en su estudio fue el valor simbólico de los alimentos en función del género de los menores: mientras que la alimentación de los niños se orientaba a proporcionar fuerza física, la alimentación de

las niñas buscaba fortalecer su capacidad reproductiva. Considerando lo dicho, en el estudio de los significados es de gran relevancia tener en cuenta el conjunto de comportamientos que configuran la alimentación, como la obtención y/o compra de alimentos, su preparación, consumo y eliminación. Estos aspectos son fundamentales para la construcción de significados en diversas culturas e individuos. En efecto, los significados, al ser construidos desde la culturalidad, conllevan una carga de estereotipos arraigados en las diversas comunidades donde se desarrollan. Estos estereotipos aún influyen en ámbitos alimentarios contemporáneos, donde se entiende al hombre como proveedor y a la mujer como creadora de vida, partiendo del dominio cultural de la alimentación como modo de supervivencia y preservación cultural (Olmedo et al., 2020).

A su vez, otra rama importante dentro del estudio de la significancia de los alimentos implica la construcción de herramientas o tests que permitan la conceptualización del simbolismo atribuido a los mismos, lo que contribuye a cerrar la brecha investigativa (Kokkoris & Stavrova, 2021). En el estudio realizado por estos autores, se identificaron teorías que agrupan cinco tipos de significados en la alimentación: a) sagrado, que se refiere a la consagración de rituales religiosos a través de la alimentación, como los platos asociados a fechas especiales; b) moral, vinculado a la autoconcepción de seres humanos buenos o malos según la elección de alimentos por prácticas dietéticas; c) sanitario, relacionado principalmente con la adopción de un estilo de vida saludable a través de la alimentación; d) social, asociado al potencial de la alimentación para unir a las personas y ser un puente de comunicación entre ellas; y e) estético, entendiendo la alimentación como un arte y un medio de disfrute sensorial.

Conviene subrayar que, a partir de los significados expuestos anteriormente, se aplicó un test que abarca estos significados a un grupo de 305 participantes, donde Kokkoris y Stavrova (2021) lograron identificar patrones de comportamiento asociados a la alimentación. Si bien se ha estudiado el comportamiento social en torno a la alimentación, no se concebía el hecho de que las prácticas saludables estuvieran mediadas por el ámbito social más que por los beneficios que este tipo de alimentación aporta a nivel individual. Siguiendo esta línea, una de las puntuaciones más altas se encontró en la estética de los alimentos, concibiéndolos por su atractivo visual más que por sus componentes nutricionales. En contraste, se identificó que el significado sagrado o espiritual de los alimentos permite estar en consonancia con su origen y fuente de creación, lo que genera mayores reflexiones sobre las propiedades alimentarias y nutricionales que permiten adoptar un comportamiento alimentario funcional. En otras palabras, es mediante la alimentación como se pueden expresar las subjetividades e ideologías relacionadas con diversas áreas de la vida (social, espiritual, emocional), estructurando este comportamiento como parte integral de un individuo, lo que le permite mostrar su identidad, su entorno familiar y su comunidad (Aktaş-Polat & Polat, 2020). De esta manera, la alimentación se convierte en una herramienta de transformación del contenido lingüístico, ya que a través de ella se establecen bases para la comunicación. Esto se comprende considerando la manifestación de afecto mediante un alimento, y su representación como muestra de agradecimiento, vínculos familiares y estados emocionales.

En resumen, el significado de los alimentos surge de experiencias emocionales y subjetivas de los individuos, las cuales son específicas de una lengua y cultura. Las emociones construyen una relación de influencia mutua hacia los significados, ya que estas son provocadas por eventos relevantes y estos, a su vez, pueden evocar diferentes emociones. Esta relación está mediada por constructos culturales y lingüísticos en los que se desarrollan (Panagiotou & Gkatzionis, 2022). Específicamente, la creación del significado emocional de los alimentos está determinada por el contexto social que regula la expresión emocional, así como por la cultura, que conceptualiza la experiencia emocional a través del uso del lenguaje, generando un vínculo inseparable entre estos factores.

Como resultado de lo anterior, en los últimos años, algunos autores han buscado conceptualizar esta significancia emocional a través del estudio de la nostalgia evocada por la comida. Un ejemplo es el trabajo de Green et al. (2023), quienes buscaron abstraer el "efecto Proust" para explicar cómo los recuerdos evocados a través del gusto y el olfato generan una mayor respuesta emocional en los individuos. Esto se debe al aumento de emociones gratificantes debido a la asociación de ciertos

alimentos y sus aromas con experiencias autobiográficas relevantes, así como con eventos sociales y familiares que permiten revivir detalles de estas situaciones a través del gusto.

Para concluir, los significados asociados a los alimentos desempeñan funciones psicológicas, sociales y adaptativas fundamentales. A través de ellos se establecen conexiones profundas entre los individuos, lo que a su vez contribuye a crear un sentido de pertenencia a una comunidad. Estos aspectos tienen un impacto significativo en la formación y fortalecimiento de los autoconceptos, así como en el sentido de la vida (Green et al., 2023). Considerando esto, se reconoce una herramienta valiosa para abordar diversas patologías en la salud mental, ya que puede servir como medio para contrarrestar emociones displacenteras desencadenadas por eventos incontrolables del entorno.

Emociones y conducta alimentaria

En cuanto a las emociones relacionadas con la conducta alimentaria, existe una amplia gama de estudios centrados en cómo estas emociones pueden influir en el aumento o la disminución de la conducta alimentaria. Un ejemplo de esto es el estudio realizado por Levy et al. (2023), donde se ha identificado que el antojo es el principal impulsor tanto de las emociones como de las cogniciones relacionadas con la alimentación, independientemente de si se llega o no a consumir un alimento. Esto se puede explicar mediante el enfoque atencional que se genera y la disposición hacia las señales alimentarias. Además, se descubrió que la sensación de estrés disminuye el antojo alimentario como respuesta inmediata, debido a la sensación de saciedad generada por la activación del sistema nervioso, lo que sugiere que las emociones más intensas y placenteras aumentan el consumo de alimentos y las cogniciones asociadas a este comportamiento.

Al mismo tiempo, las emociones placenteras pueden influir en una disposición hacia la evaluación de los alimentos de acuerdo con la emoción experimentada. Los alimentos pueden percibirse como más atractivos, lo que puede aumentar la inclinación hacia su consumo. Por esta razón, la reevaluación de los estados emocionales antes de consumir alimentos puede generar conciencia sobre las características de los alimentos y sus componentes nutricionales (Schubert & Bode, 2023). Es importante destacar que esto representa un posible riesgo al elegir alimentos, ya que, en momentos de picos emocionales, se tiende a buscar en los alimentos el placer que pueda regular el estado emocional actual, siendo los alimentos menos saludables los más atractivos en estas situaciones.

Es por estas razones que Levy et al. (2023) decidieron investigar en un grupo de 68 participantes cómo las interpretaciones positivas o negativas de un evento neutro pueden influir en el deseo de comer. Descubrieron que hubo un mayor deseo de alimentarse después de la interpretación positiva de un estímulo, mientras que se observó una disminución inmediata del deseo de comer al experimentar un estímulo interpretado como displacentero. Esto evidencia una interacción de doble vía entre las emociones y la conducta alimentaria: cuando el deseo de comer está desregulado, ya sea por exceso o por deficiencia, tiene un impacto en el estado de ánimo de los individuos, dada la interpretación que se brinda a los eventos por la dualidad hambre-saciedad, dada la activación del sistema nervioso.

Sin embargo, aunque varios autores están de acuerdo en la existencia de una relación bidireccional entre estos factores, es importante mencionar que los estudios se han centrado en explicar el aumento de la ingesta alimentaria en respuesta a las emociones displacenteras, debido a su asociación con los trastornos de la conducta alimentaria (Palomino-Pérez, 2020). Por lo tanto, se ha identificado que la emoción más relevante en el aumento de la ingesta alimentaria es la ira, y que los sentimientos de frustración, miedo y aburrimiento también pueden desencadenar el consumo excesivo de alimentos. Además, se ha explicado el efecto reconfortante de los alimentos, el cual está mediado por los componentes de la comida ingerida en presencia de emociones adversas.

Es probable que el aumento en la conducta alimentaria durante estados emocionales adversos se deba a la inhibición cognitiva que se experimenta por la intensidad de estas emociones. Sin embargo, según lo establecido por Ha y Lim (2023), las personas toman decisiones alimentarias basadas en la interpretación que dan a los sabores y componentes en términos de salud. Se ha evidenciado que los alimentos dulces se asocian con sentimientos de felicidad, amor y gratitud, mientras que los sabores

amargos están vinculados al disgusto y la tristeza. Por lo tanto, la elección entre uno u otro tipo de alimentos depende en gran medida de la subjetividad individual. Lo anterior puede entenderse desde una perspectiva que permite al individuo encontrar funcionalidad a través de estas emociones y asociaciones. Cuando la conducta se dirige hacia estímulos percibidos como reconfortantes, el acto de "saborear" una experiencia evoca sentimientos de nostalgia que llevan a los individuos a sentirse conectados con su entorno y desconectados de la adversidad emocional que puedan estar experimentando (Sedikides & Wildschut, 2023). A partir de esto, las emociones en la alimentación pueden ayudar a reinterpretar experiencias pasadas y servir como una fuente de motivación intrínseca que permite la expresión de potencialidades y el logro de metas establecidas.

En resumen, el papel de la emoción en la conducta alimentaria está mediado por la historia de vida de cada individuo, donde se asigna un significado emocional a ciertos alimentos, estableciendo un vínculo entre la emoción y la comida que puede influir en la restricción o el aumento de su ingesta (Ha & Lim, 2023). Además, las personas tienen la capacidad de modificar su deseo de comer al cambiar sus pensamientos sobre los alimentos, considerando las consecuencias positivas o negativas de consumir alimentos con alto valor nutricional o aquellos que resultan desagradables para ellos (Levy et al., 2023). Este proceso está influenciado por factores contextuales que afectan la elección, la cantidad y la calidad de los alimentos consumidos (Palomino-Pérez, 2020).

Creación de identidad a través de la alimentación

Por otro lado, al considerar la alimentación como un conjunto de experiencias tanto individuales como colectivas, se amplía la comprensión de esta práctica social, abarcando tanto el acto de comer como el de cocinar. Esta perspectiva reconoce que la alimentación está imbuida de subjetividades, pero al mismo tiempo, limita la comprensión del entramado social y cultural en el que se desarrolla el acto de alimentarse. La alimentación es un sistema complejo que involucra a diversos actores, representaciones, lugares, lenguajes y significados, todos los cuales contribuyen a la percepción individual de ciertos alimentos (Licona Valencia et al., 2019). Por lo tanto, la elección de los alimentos no se reduce únicamente a un mecanismo de afrontamiento, sino que está influenciada por la historia de vida de cada individuo y por la compleja construcción de simbolismos y valores asociados a ellos.

Se han llevado a cabo estudios recientes basados en esta premisa, explorando cómo persisten las culturas de origen como símbolo de identidad en sociedades multiculturales. Un ejemplo de esto es el trabajo realizado por Reddy y Van Dam (2020), quienes, mediante 18 entrevistas en grupos focales, profundizaron en el papel de la etnicidad en este fenómeno. Entendieron la etnicidad como la complejidad de las prácticas generacionales, los vínculos sociales y religiosos que la caracterizan. Estos estudios revelaron que las interacciones sociales y los eventos que involucraban la alimentación eran elementos fundamentales en la construcción de identidad entre los jóvenes. Se observó una distinción entre las prácticas alimentarias en entornos sociales y las rutinas diarias, cada una reflejando características específicas de su identidad cultural.

Es interesante señalar que algunos teóricos cuestionan la idea de estudiar la alimentación como una forma de comunicación social e individual. Argumentan que, al enfocarse en este aspecto, se puede perder de vista la dimensión material de la alimentación, la cual para muchos individuos es percibida como un acto mecánico. Además, se sugiere que las reglas explícitas que rigen la alimentación en la comunidad pueden reflejar y perpetuar jerarquías de género (Neuman, 2019). Este punto de vista resalta la importancia de considerar diversas perspectivas en el estudio de la alimentación y su significado, ya que no solo tienen una función constructiva para un área del conocimiento, sino que también proporcionan una explicación de fenómenos sociales y culturales más amplios, lo que puede limitar el avance hacia el uso específico de las conclusiones obtenidas.

Como resultado de esto, se ha determinado que la alimentación aún no se percibe como una herramienta mediante la cual se comienzan a expresar roles de género desde el nacimiento. Incluso durante las cenas o comidas familiares, donde se fomenta la socialización de los niños con los simbolismos de los alimentos y el acto de comer, se observa la concepción de ciertos alimentos como femeninos o masculinos, lo que se vincula con los diferentes géneros desde la infancia. Por ejemplo, se

asocia la carne con el género masculino como principal sustento del hogar, mientras que las verduras, frutas y lácteos se relacionan con el cuidado y la protección femenina (Graziani et al., 2021). Es importante tener en cuenta que, dentro de la construcción de identidades en la infancia, la alimentación adquiere un valor significativo para el desarrollo de los diversos aspectos de la personalidad y la relación con el propio mundo, así como con el mundo exterior. Según Bourdieu (1990), el espacio culinario no es simplemente geográfico, sino que configura posiciones sociales, diferenciaciones y desigualdades que permiten al individuo construir una representación del mundo en sociedad. En este espacio, coexisten diversas posiciones sociales que se definen mutuamente con vínculos de proximidad.

Por otra parte, aunque sean pocos los estudios que aborden la creación de identidad a través de la alimentación, para los teóricos es un hecho innegable de este fenómeno. Es así como Graziani et al. (2021) decidieron investigar si desde los primeros años de infancia se presentan estereotipos de género en torno a la alimentación en los niños preescolares. Este estudio se llevó a cabo de manera cuantitativa, con la participación de 117 niños, distribuidos equitativamente entre géneros. Los resultados evidenciaron que los niños eran más propensos a asociar alimentos con géneros, aunque esta clasificación se presentaba de manera implícita en los menores, ya que no se evidenció una interiorización consciente de este comportamiento.

A su vez, estos hallazgos brindan una apertura para comprender la alimentación en toda su complejidad, ya que está intrínsecamente vinculada con otras prácticas de manera frágil o sólida, como las labores domésticas, la agricultura y la comercialización. Estas prácticas suelen estar estereotipadas en varias culturas en función del género, lo que otorga a la investigación una visión completa al explorar las rutinas, los conocimientos, los procedimientos y las relaciones socio-materiales que están relacionadas con la conceptualización de los alimentos (Neuman, 2019). Es por lo anterior que compartir las prácticas alimentarias se convierte en una actividad fundamental en la vida cotidiana, ya que sirve como una expresión comunicativa de la propia identidad, reflejando creencias y experiencias que están arraigadas en ella (Reddy & Van Dam, 2020). Sin embargo, este tema es uno de los menos desarrollados en la investigación, ya que no se han establecido grandes constructos teóricos que vinculen la alimentación y su papel en la formación de la identidad desde la infancia. Por el contrario, se ha asociado más con el mantenimiento de estigmas sociales.

Discusión

La revisión realizada en esta investigación ha permitido sintetizar algunos de los estudios más recientes sobre la alimentación y los significados asociados a ella. Aunque actualmente no disponemos de una teoría consolidada que vincule el significado emocional con los alimentos, contamos con un amplio espectro de estudios que han explorado estos fenómenos desde diferentes perspectivas. Algunos de estos enfoques incluyen el placer experiencial en la alimentación (Batat et al., 2019), la racionalidad en la elección de alimentos (Gadsby, 2023), el análisis del exceso de consumo (Long et al., 2020), así como prácticas como el mindfulness en la construcción de significados y el consumo sostenible de alimentos (Hunecke & Richter, 2019).

Conviene subrayar que estos estudios no fueron incluidos en la síntesis de esta revisión, dado que se centran en áreas del conocimiento específicas que no están directamente relacionadas con el ámbito de la presente investigación. Por ejemplo, el trabajo de Banerjee y Quinn (2022) se enfoca en entender la conducta del consumidor desde una perspectiva de marketing a través del estudio del significado en la alimentación. Si bien estos estudios son relevantes en sus respectivos campos, permiten identificar algunas falencias en el abordaje actual de la psicología en relación con la alimentación. A menudo, se observa un sesgo hacia la búsqueda de explicaciones sin una motivación clara para el abordaje psicológico (Neuman, 2019). Por otro lado, dentro del estudio del significado emocional surgen varias perspectivas que parten de un enfoque interdisciplinario, como lo interpretan los autores Kadriu et al. (2022). Estos investigadores exploran cómo la memoria emocional se relaciona específicamente con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), lo que permite identificar cómo estas memorias y experiencias generan una respuesta aprendida hacia la alimentación. Además, se complementa con

estudios que abordan la construcción cognitiva de los significados sobre los alimentos en diferentes etapas del desarrollo, como lo evidencia el trabajo de Troncoso-Pantoja et al. (2019).

Asimismo, cabe resaltar dentro de esta esfera la investigación de los autores Graziani et al. (2021), quienes aportan un dato de gran relevancia sobre la interiorización de los estereotipos de género en los menores. Se ha observado que las niñas no presentan estos estereotipos en edades tempranas, ni de manera implícita ni explícita, lo que genera inquietud considerando que las mujeres tienen los índices más altos en Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Siguiendo esta línea de investigación, se han realizado revisiones teóricas recientes donde se logra vincular algunos comportamientos de los TCA con el maltrato infantil. Es particularmente relevante para esta investigación el hallazgo de que el maltrato emocional es el que guarda una mayor correlación con los TCA (Barrero & Sánchez-Sandoval, 2022).

Lo anterior, visto desde la creación de estereotipos basados en la alimentación, ha motivado estudios recientes de interés en esta área, como el realizado por Riquelme-Segura et al. (2023). En este estudio, se buscó aproximarse a la satisfacción alimentaria en hogares monoparentales. Comúnmente, se asocia la alimentación femenina con su rol protector, de hospitalidad y cuidado, a pesar de la división de roles al ser proveedora y cuidadora. Si bien, desde el lenguaje interdisciplinario se busca dar respuesta a múltiples interrogantes del ser humano, es importante lograr entrelazar los conocimientos a los que se ha llegado, pues de ahí parte la diversidad de abordajes tanto en el ámbito de investigación como en los procesos de psicoterapia. En este tejido se encuentran las singularidades que presenta un individuo respecto a la acción de alimentarse. Según Álvarez-Valbuena et al. (2021), la psicopatología asociada con la alimentación desafía los instintos propios y los procesos de construcción de identidad, al poner en conflicto el cuerpo y las representaciones que lo rodean. Esta interacción ha permitido establecer vínculos directos entre estas patologías y las emociones, tanto en su regulación como en su procesamiento cognitivo e interpretación.

Al basarnos en los hallazgos, es crucial reconocer cómo estas condiciones están influenciadas por los contextos en los que se desenvuelve un individuo desde su nacimiento. La alimentación, más allá de su función biológica, desempeña roles socioculturales y simbólicos que reflejan el patrimonio cultural de las personas. Estos roles median la selección de alimentos según los estándares sociales, las preferencias dietéticas y las circunstancias específicas en las que se considera apropiado consumir ciertos alimentos (García-Barrón et al., 2022). En este sentido, la comida se convierte en un vínculo entre el individuo y su cultura, conectándolo con las generaciones anteriores y otorgando un valor especial a los alimentos que perdura en el tiempo. Se ha sugerido incluso que, por encima de las estrategias de marketing, la tradición cultural ejerce una influencia más significativa en las elecciones alimentarias (Feldman & Wunderlich, 2023). Dicho esto, en la actualidad se llevan a cabo diversos estudios que permiten observar los cambios culturales en torno a la alimentación, así como los cambios sociales surgidos en la era digital. Estos cambios se reflejan en investigaciones que analizan las valoraciones actuales sobre la alimentación a través de plataformas como Instagram o medios tradicionales como la Guía Michelin (Feldman, 2021). Además, se aborda la modernización y las demandas de innovación que afectan a la cultura alimentaria, sin que la misma pierda su identidad (Abidin et al., 2020). Incluso se realizan estudios sobre la comprensión del bienestar alimentario con fines publicitarios y de consumismo (Sulmont-Rossé et al., 2019).

A pesar de que estos estudios proporcionen una visión más amplia de la conducta alimentaria, aún existen brechas entre ellos. Se observa que, aunque provienen de diversas ramas de la ciencia, a menudo se abordan con un enfoque más lucrativo y comercial que desde la perspectiva emocional que impulsa esta conducta. La nostalgia que surge en la alimentación motiva su uso en varias situaciones y contextos, ya que permite reevaluar el significado del pasado para visualizar un futuro prometedor frente a situaciones que escapan a todo control (Sedikides & Wildschut, 2023). Por lo tanto, desde la psicología es indispensable concebir la conducta alimentaria como un factor protector frente a las dificultades que enfrenta el ser humano. Asimismo, se reconoce su potencial como una herramienta preventiva ante el desarrollo de patologías relacionadas con la alimentación. Como señala Fonte et al. (2020), la salud y la enfermedad deben entenderse desde la perspectiva del individuo en su dimensión relacional y socio-simbólica, lo que favorece un funcionamiento adecuado. Este enfoque de la conducta alimentaria

permite explorar los significados que se construyen alrededor de este comportamiento, lo que ayuda a comprender cómo se narran y conceptualizan la salud y la enfermedad en relación con la alimentación. Esta perspectiva resulta una mirada innovadora en el área de psicología ya que contribuye a la despatologización de la conducta alimentaria.

Conclusión

En resumen, el estudio del significado emocional en la conducta alimentaria representa un avance de gran relevancia en diversas áreas del conocimiento. Dada su complejidad, la interacción interdisciplinaria es fundamental para el desarrollo de nuevas estrategias de abordaje. Cada disciplina enfatiza la importancia de los significados y simbolismos atribuidos a ciertos alimentos desde la infancia; y cómo estos permiten a los individuos desenvolverse tanto en su comunidad como en otras culturas, mostrando así su identidad.

Es crucial considerar dentro de las ciencias humanas temas de gran relevancia pública relacionados con la alimentación, como la obesidad, los trastornos de la conducta alimentaria, los estereotipos de género, las diversas formas de violencia asociadas a la alimentación y el consumo excesivo de ciertos alimentos, entre otros. Al abordar estos temas desde la perspectiva del significado emocional de la alimentación, se puede influir en el desarrollo de estas patologías. Sin embargo, el significado emocional de la alimentación también ofrece un gran valor añadido en los procesos de abordaje, no solo en el ámbito de la salud mental, sino también en disciplinas como la sociología, la nutrición e incluso la medicina. La nostalgia que surge en los individuos a través de la alimentación, tanto de forma individual como colectiva, teje historias de valor y se convierte en un medio de comunicación que desencadena emociones placenteras y adversas, permitiendo resignificar eventos, relaciones y vínculos previamente establecidos.

Desde la perspectiva mencionada previamente, es importante destacar que el tema del significado emocional en la alimentación ha sido objeto de escasa investigación, y los hallazgos presentados aquí nos ofrecen una visión limitada de este fenómeno. No obstante, en los últimos años, se ha observado un aumento en la cantidad de estudios sobre esta temática, lo que representa una oportunidad para que diversas áreas del conocimiento comprendan y utilicen este valor en las intervenciones relacionadas con la alimentación y las diferentes patologías asociadas. Por lo tanto, se sugiere que futuras investigaciones profundicen en el vínculo entre el valor simbólico, el significado emocional, la memoria emocional y la alimentación, considerándolos como herramientas de abordaje interdisciplinario. Este enfoque permitiría explorar más a fondo cómo los significados y las emociones relacionadas con la alimentación influyen en la conducta alimentaria, así como en la salud física y mental de los individuos. Además, podría proporcionar insights valiosos para el desarrollo de estrategias de intervención más efectivas en diversas áreas, desde la nutrición hasta la psicología y la sociología.

Referencias

- Abidin, M. R. Z., Ishak, F. A. C., Ismail, I. A., & Juhari, N. H. (2020). Modern Malaysian cuisine: identity, culture, or modern-day fad? *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 21, 100220. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2020.100220>
- Álvarez-Valbuena, V., Maldonado-Ferrete, R., Catalán-Camacho, M., & Jáuregui-Lobera, I. (2021). Quién influye en quién: el trío flexibilidad cognitiva-emociones-trastornos de la conducta alimentaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1), 47-67. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3687>
- Aktaş-Polat, S., & Polat, S. (2020). A theoretical analysis of food meaning in Anthropology and Sociology. *Tourism: An International Interdisciplinary Journal*, 68(3), 278-293. <https://doi.org/10.37741/t.68.3.3>
- Banerjee, R., & Quinn, B. (2022). Exploring consumer constructions of local food: meanings and influences. *European Journal of Marketing*, 56(5), 1269-1300. <https://doi.org/10.1108/EJM-02-2020-0093>
- Barrero, P., & Sánchez-Sandoval, Y. (2022). Maltrato infantil y trastornos de la conducta alimentaria en la adultez: una revisión sistemática. *Psychology, Society & Education*, 14(1), 55-65. <https://orcid.org/0000-0001-8341-7386>

- Batat, W., Peter, P. C., Moscato, E. M., Castro, I. A., Chan, S., Chugani, S., & Muldrow, A. (2019). The experiential pleasure of food: a savoring journey to food well-being. *Journal of Business Research*, 100, 392-399. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.12.024>
- Bourdieu, P. (1990). *Sociología y cultura*. Grijalbo/Conaculta.
- Creswell, J. W. (2018). *Investigación cualitativa y diseño de investigación: elegir entre cinco enfoques*. (4a ed.). Sage Publications.
- Feldman, Z. (2021). 'Good food' in an Instagram age: rethinking hierarchies of culture, criticism and taste. *European Journal of Cultural Studies*, 24(6), 1340-1359. <https://doi.org/10.1177/13675494211055733>
- Feldman, C. H., & Wunderlich, S. (2023). Cultural food distancing: a conceptual discourse on the evolution of seminal to present and future models of traditional food practices. *British Food Journal*, 125(5), 1936-1952. <https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2021-1337>
- Fonte, D., Colson, S., Lagouanelle-Simeoni, M. C., & Apostolidis, T. (2020). Psychologie sociale de la santé et compétences psychosociales en éducation thérapeutique: des enjeux pour la recherche et pour la pratique. *Pratiques Psychologiques*, 26(2), 141-157. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2018.06.001>
- Gadsby, S. (2023). The rationality of eating disorders. *Mind & Language*, 38(3), 732-749. <https://doi.org/10.1111/mila.12421>
- García-Barrón, S., Rivera-Muñoz, R., Camacho, D., Pérez-Camarillo, J., & Leyva-Trinidad, D. (2022). Representation of the concept "traditional food". *Agrociencia Uruguay*, 26(NSPE3). <https://doi.org/10.31285/AGRO.26.964>
- Graziani, A., Guidetti, M., & Cavazza, N. (2021). Food for boys and food for girls: do preschool children hold gender stereotypes about food? *Sex Roles*, 84(7), 491-502. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01182-6>
- Green, J. D., Reid, C. A., Kneuer, M. A., & Hedgebeth, M. V. (2023). The Proust effect: scents, food, and nostalgia. *Current Opinion in Psychology*, 50, 101562. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101562>
- Ha, O. R., & Lim, S. L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>
- Hunecke, M., & Richter, N. (2019). Mindfulness, construction of meaning, and sustainable food consumption. *Mindfulness*, 10(3), 446-458. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0986-0>
- Kadriu, F., Claes, L., Witteman, C., Vroiling, M., Norre, J., & Krans, J. (2022). Intrusive images, autobiographical memories, and core beliefs of patients with an eating disorder. *Applied Cognitive Psychology*, 36(4), 842-851. <https://doi.org/10.1002/acp.3974>
- Kokkoris, M. D., & Stavrova, O. (2021). Meaning of food and consumer eating behaviors. *Food Quality and Preference*, 94, 104343. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104343>
- Levy, S., Cohen, N., & Weinbach, N. (2023). Negative and positive interpretations of emotionally neutral situations modulate the desire to eat personally craved foods. *Appetite*, 191, 107092. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107092>
- Licon Valencia, E., García López, I., & Cortés Patiño, A. (2019). El espacio culinario. Una propuesta de análisis desde la Antropología de la Alimentación. *Antropología Experimental*, 19. <https://doi.org/10.17561/rae.v19.15>
- Long, E. V., Vartanian, L. R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2020). What does it mean to overeat? *Eating Behaviors*, 37, 101390. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101390>
- Neuman, N. (2019). On the engagement with social theory in food studies: cultural symbols and social practices. *Food, Culture & Society*, 22(1), 78-94. <https://doi.org/10.1080/15528014.2018.1547069>
- Olmedo, S., Román, M., Berra, S., & Vallenggia, C. (2020). Food intake and the significance of feeding in Qom children of northern Argentina. *Current Developments in Nutrition*, 4(11). <https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa158>
- Palomino-Pérez, A. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 286-291. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Panagiotou, M., & Gkatzionis, K. (2022). Lexicon development to measure emotions evoked by foods: A review. *Measurement: Food*, 7, 100054. <https://doi.org/10.1016/j.meafoo.2022.100054>
- Pannard, M. (2019). Investigating elder patients' experience of cancer: the role of social psychology of health. *Journal of Geriatric Oncology*, 10(6), S2. [https://doi.org/10.1016/S1879-4068\(19\)31120-8](https://doi.org/10.1016/S1879-4068(19)31120-8)
- Reddy, G., & van Dam, R. (2020). Food, culture, and identity in multicultural societies: insights from Singapore. *Appetite*, 149, 104633. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104633>
- Riquelme-Segura, L., Schnettler, B., & Hueche, C. (2023). Una aproximación a la satisfacción con la alimentación en familias monoparentales con jefatura femenina. *Interdisciplinaria*, 40(2), 425-444. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.25>

- Schubert, E., & Bode, S. (2023). Positive emotions and their upregulation increase willingness to consume healthy foods. *Appetite*, 181, 106420. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106420>
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2023). Nostalgia as motivation. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101537. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2022.101537>
- Sulmont-Rossé, C., Drabek, R., Almlí, V. L., van Zyl, H., Silva, A. P., Kern, M., McEwan, J. A., & Ares, G. (2019). A cross-cultural perspective on feeling good in the context of foods and beverages. *Food Research International*, 115, 292-301. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2018.12.012>
- Troncoso-Pantoja, C., Alarcón-Riveros, M., Sotomayor- Castro, M., Amaya-Placencia, P., Muñoz-Roa, M., & Petermann-Rocha, P. (2019). Construcción mental de la alimentación de adultos mayores durante distintas etapas del ciclo vital. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 76(3), 193-197. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v76.n3.20240>
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507-511. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>