



## Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios

### Mexican Journal of Eating Disorders

Journal homepage: <http://journals.iztacala.unam.mx/>

## Psychological meaning of eating meat, vegetarianism and healthy diet in university students: a natural semantic network study

### Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales

Ligia María Orellana, José Andrés Sepúlveda, Marianela Denegri.

Universidad de La Frontera. Chile.

#### Abstract

The prevailing cognitive models for the promotion of health and prevention of disease through good diet assume that information is an incentive for change. However, consumers tend to choose their food based on motives more complex than nutritional values. The purpose of this study is to investigate the psychological meanings that Chilean university students attribute to the concepts of Eating meat, Vegetarianism, Vegetarian person and Healthy diet. A descriptive-comparative cross-sectional design was used, applying a quantitative-qualitative Natural Semantic Network instrument to 60 university students. Students attribute meanings to Eating meat and Vegetarianism by citing concrete food products more than subjective characteristics they associate with these concepts. Vegetarian person is defined as simultaneously healthy and sickly, while Healthy diet is described as a “balanced” diet with plenty of fruit and vegetables and less meat. Differences between concepts men and women are also discussed to highlight gender dynamics related to food and health.

#### Resumen

En la promoción de la salud y la prevención de enfermedades a través de la alimentación han predominado modelos cognoscitivos que asumen que la información es un motor de cambio, pero el consumidor suele decidir en función de motivos más complejos que los valores nutricionales de la comida. El propósito de esta investigación es indagar los significados psicológicos que estudiantes universitarios le otorgan a los conceptos de Comer carne, Vegetarianismo, Persona vegetariana y Alimentación saludable. Se utilizó un diseño transeccional descriptivo-comparativo, con la metodología cualitativa-cuantitativa del Método de Redes Semánticas Naturales, con 60 estudiantes universitarios. A los conceptos Comer carne y Vegetarianismo los estudiantes atribuyen significados a partir de productos alimenticios concretos más que de características subjetivas que relacionen a ellos. A Persona vegetariana asocian palabras que la definen como saludable y enfermiza al mismo tiempo, mientras que Alimentación saludable se describe, según las definidoras, como una dieta “balanceada” con muchas frutas y verduras y poca carne. Se destacan también las diferencias entre hombres y mujeres en estas conceptualizaciones, que señalan dinámicas de género relacionadas con la alimentación y la salud.

#### INFORMACIÓN ARTÍCULO

Recibido: 14/03/2013  
Revisado: 19/04/2013  
Aceptado: 11/05/2013

**Key words:** Vegetarianism, Natural semantic network, university students.

**Palabras clave:** Vegetarianismo, Redes semánticas naturales, estudiantes universitarios.

#### Introducción

Tradicionalmente, en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad han predominado modelos actitudinales y cognoscitivos, que asumen que la información es un motor de cambio (Möttus et al., 2013; Parales, 2006). Pero tanto la salud como la enfermedad son construcciones culturales que involucran una serie de factores ideológicos, políticos y económicos, de modo que el abordaje de estos conceptos requiere una perspectiva sociocultural. En ésta se ubica la teoría de las representaciones sociales, definidas como conceptos, declaraciones y

explicaciones que se originan en la vida cotidiana, que se construyen en la interacción entre individuos y grupos sociales, y cuyos procesos provocan que eventos u objetos desconocidos se integren a perspectivas que resultan familiares (Moscovici, 1981; Moscovici, 1961, citado en Parales, 2006).

La significación social que se le ha dado al comportamiento alimentario en las últimas décadas busca trascender las esferas nutricionales y económicas, examinando aspectos motivacionales y variables sociales que lo expliquen (Díaz & Gómez, 2001). Actualmente se reconoce que la alimentación trasciende el ámbito de la salud individual, constituyendo un foco de atención para la salud pública y una fuente de información social que permite comprender a las

personas (Ruby & Heine, 2011), su estilo de vida e incluso su identidad autoasignada y asignada a los demás.

### *Decisiones alimentarias: comer carne y vegetarianismo*

De acuerdo a Twigg (1983, citado en Allen, Wilson, Hung & Dunne, 2000), en la sociedad occidental, la carne suele ser el centro alrededor del cual se prepara una comida, y su posición dominante, según Holm y Mohl (2000), se observa en que su presencia asigna el nombre al platillo y que los platos vegetarianos también buscan presentarse con la misma estructura de platillos con carne. Algunos autores (Allen et al., 2000; Becker, Kals & Fröhlich, 2004; Schnettler et al., 2010) sostienen que el valor que se le otorga al consumo de carne se basa, más que en el conocimiento de los atributos nutricionales del producto, en aspectos simbólicos y socialmente construidos. El consumo moderado de carne se considera saludable, mientras que se advierte que un alto consumo conlleva riesgos para la salud a largo plazo (Pino, Cediell & Hirsch, 2009), pues aporta grandes cantidades de grasa al organismo, y en ocasiones, otros elementos potencialmente dañinos como gérmenes y aditivos hormonales (Becker et al., 2004)

Desde 1990, la Organización Mundial de la Salud destaca la importancia de consumir más frutas y verduras y menos carne (Lea & Worsley, 2003), y la Asociación Dietética Estadounidense [ADA] (2009) afirma que toda dieta vegetariana adecuadamente planificada puede cumplir con los criterios nutricionales clave y beneficiar la salud en todas las etapas del ciclo vital. La aceptación del vegetarianismo ha ido en aumento, por razones de salud o éticas (Becker et al., 2004; Bratanova, Loughnan & Bastian, 2011; Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren, 2003), y la práctica de no comer carne puede convertirse en un aspecto de la identidad de la persona (Larsson et al., 2003). Pero debido a la valoración social de la carne, los problemas potenciales de una dieta vegetariana, y formas de pensamiento asociadas a ella, el vegetarianismo y quienes lo practican no están exen-

tos de críticas (Joy, 2005; Lindeman, Keskivaara & Roschier, 2000; Sneijder & Molder, 2004).

El riesgo de una alimentación poco nutritiva es constante tanto para quienes consumen carne y quienes no (Alix, Hormes & Chubski, 2012), por lo que el conflicto entre comer carne y ser vegetariano se comprende mejor desde el plano de los significados sociales. Se ha encontrado que la carne es un símbolo de jerarquía y dominación, relativo a la naturaleza y al género, puesto que la carne, sobre todo la roja, está asociada con masculinidad y poder, mientras que las frutas, vegetales y granos, con feminidad y debilidad (Allen et al., 2000; Ruby & Heine, 2011; Wilson et al., 2004). Los estudios sobre vegetarianismo indican que hay una serie de características que se asocian a esta opción alimentaria, como la adjudicación de atributos psicológicos a los animales, mayor inclinación a la equidad en el género y en otros ámbitos sociales, más empatía frente al sufrimiento animal y humano (Bilewicz, Imhoff & Drogosz, 2011; Bratanova et al., 2011; Filippi et al., 2010, citados en Ruby & Heine, 2011; Fox & Ward, 2008; Lea & Worsley, 2003). Por el lado negativo, el vegetarianismo se asocia a discursos extremos sobre salud (Sneijder & Molder, 2004) y al pensamiento mágico (Lindeman et al., 2000). A la inversa, se ha encontrado que los omnívoros sobrepasan a vegetarianos en actitudes autoritarias y de dominancia social (Allen et al., 2000).

### *Alimentación saludable*

De acuerdo a Wilson et al. (2004), la resolución discursiva para el problema de una dieta saludable es la noción de balance: comer de todo, en moderación. Parales (2006) plantea, a partir de un estudio realizado en Colombia, que las personas relacionan el comer saludablemente con la dieta vegetariana o semi-vegetariana (vegetales, frutas, jugos naturales, ensaladas, legumbres y cereales; exclusión de carnes rojas e inclusión de carnes blancas), pero con frecuencia las prácticas alimentarias contradicen este conocimiento. Estas inconsistencias, según este autor, se resuelven justificando y adaptando elecciones

de consumo a contextos comunicativos cambiantes, como por ejemplo pasar de lo físicamente saludable (lo que se prescribe, dieta rica en frutas y vegetales) a lo mentalmente saludable (lo que se desea, un contexto de diversión).

### *Conductas alimentarias en población universitaria*

En Chile se ha registrado un incremento en enfermedades crónicas relacionadas con la mala alimentación y el sedentarismo, y surge así la necesidad de promover hábitos de vida saludable en los diversos sectores poblacionales (MacMillan, 2004). La literatura sobre el tema apunta a que la población universitaria presenta desequilibrios en sus conductas alimentarias, al no apegarse a horarios de alimentación o consumir alimentos con alta densidad energética (Oliveras et al., 2006; Troncoso & Amaya, 2009). La importancia de la población universitaria en particular deriva del hecho de que en ella se sobreponen el sistema escolar y la formación profesional, y es en este periodo en el que se adquieren hábitos de vida poco saludables. En investigaciones con estudiantes universitarios de Valparaíso (MacMillan, 2004) y de Concepción (Troncoso & Amaya, 2009) se encontró que la mayoría está en alto riesgo de obesidad y enfermedades crónicas en la vida adulta, debido al bajo consumo de frutas, verduras, lácteos y pescados, junto con un consumo excesivo de azúcar y alimentos grasos. El entorno universitario parece influir desfavorablemente, porque la socialización con compañeros suele asociarse con ingerir alimentos que los mismos estudiantes consideran “no saludables”, y por la poca disponibilidad de tiempo debido a actividades académicas y el estrés relacionado a ellas.

La investigación en cuanto a los conceptos y significados atribuidos a las opciones alimentarias y alimentación saludable en población adulta es escasa, y en estudiantes universitarios, inexistente. Lo anterior tiene especial relevancia considerando que los conceptos y significados sobre las opciones alimentarias y sobre quienes las ejercen traducen la ciencia a sentido común (Parales, 2006), generando conductas acordes (Eco, 1972, en Valdéz, 1998). Con esto en consideración la presente investigación se propone

como objetivo explorar los significados psicológicos de Comer carne, Vegetarianismo, Persona vegetariana y Alimentación saludable, en hombres y mujeres estudiantes universitarios.

## **Método**

### *Participantes*

Se realizó un muestreo intencionado no probabilístico de 60 estudiantes universitarios, 30 hombres y 30 mujeres, de diversas carreras de la Universidad de la Frontera, en Temuco, Chile. Sus edades oscilaron entre 18 y 35 años ( $\bar{x} = 21.05$ ,  $DE = 3.347$ ), y las carreras a las que pertenecían eran agronomía, contaduría, enfermería, fonoaudiología, ingenierías, pedagogía, psicología, tecnología médica y terapia ocupacional.

### *Instrumento*

El instrumento, construido bajo la técnica de las redes semánticas naturales, se divide en los datos de identificación de la persona, la frecuencia de consumo de algunos alimentos, y las palabras estímulo Comer carne, Vegetarianismo, Persona vegetariana y Alimentación saludable. Para cada estímulo, la persona debía escribir cinco definidoras, esto es, palabras que libremente asociara a cada estímulo. Luego debía jerarquizar cada definidora, del 1 al 5, según la relación o importancia que le otorgara frente al estímulo. De acuerdo a Denegri et al. (2010), la técnica de las redes semánticas naturales permite acceder de modo empírico a la organización cognitiva del conocimiento, y a la interpretación subjetiva que hace la persona de las palabras estímulos o significantes. Valdéz (1998) ha validado la técnica a partir del análisis factorial y correlaciones con otras escalas.

### *Procedimiento de recolección y análisis de datos*

Se contactó a docentes universitarios de ramos electivos, dirigidos a estudiantes de diversas carreras, solicitándoles permiso para aplicar el instrumento durante una de sus clases. Se presentó a los estudiantes la investigación y los resguardos éticos que la rigen, haciendo énfasis en la posibilidad de no participar

o retirarse en cualquier momento. La aplicación se realizó de manera colectiva con la lectura asistida del ítem de ejemplo. La aplicación del instrumento en cada ocasión duró aproximadamente quince minutos.

El análisis de los datos se realizó de acuerdo al planteamiento de Figueroa, González y Solís (1981) y Valdéz (1998), obteniendo el *Valor J* (total de palabras definidoras generadas por los participantes para definir las cuatro palabras estímulo), el *Valor M* (peso semántico de cada concepto: producto de la frecuencia de aparición y el valor semántico o jerarquía, en escala del 1 al 10), el *conjunto SAM* (los 10 conceptos con mayor valor M), y el *Valor FMG* (distancia semántica: puntuación expresada en porcentaje de las palabras definidoras que conforman el conjunto SAM). Este valor se obtiene a través de una regla de tres, considerando que la palabra definidora con mayor valor M representa el 100%, llamando núcleo. Después del *núcleo*, entre el 99% y 79% se ubican los *atributos esenciales*; entre el 78% y 58%, los *atributos secundarios*; entre el 57% y 37%, los *atributos periféricos*; y de 36% hacia abajo, los significados son *personales*. Los porcentajes indican el grado de coincidencia entre sujetos sobre una misma palabra y el peso semántico otorgado.

## Resultados

### Comer carne

La Tabla 1 muestra los 10 conceptos con mayor valor semántico (conjunto SAM) sobre el concepto de *comer carne*, además de su distancia semántica (valor FMG), generados por el grupo total de estudiantes. La distancia semántica entre el núcleo, “proteínas” (100%), y los conceptos siguientes es considerable, con un único atributo periférico, “asado/asados” y el resto atributos personales relativos a las fuentes de la carne (animales varios), contenidos nutricionales (grasa, energía, colesterol), sabor, y, en última instancia, “muerte” y “salud”.

Con respecto al género frente a *comer carne* (Tabla 1), en los hombres se repite el patrón del grupo total, el núcleo “proteínas” seguido de “asado/asados”, pero en este caso el segundo es un atributo

esencial (83,9%). Los atributos periféricos incluyen animales (“pollo”, “vacuno”), energía y cualidades de sabor (“rico”, “delicioso”). El conjunto SAM obtenido en las mujeres también cuenta con “proteínas” como núcleo. La distancia semántica con respecto al resto de conceptos es grande, de modo que después del núcleo siguen atributos personales, que surgieron también en el grupo total y en el de hombres (“Colesterol”, “energía”, “vacuno”), con la adición del concepto “canibalismo”.

**Tabla 1.**  
Conjunto SAM para *comer carne*, según grupo total y género

Grupo total			Hombres			Mujeres		
Definitorias	M	FMG	Definitorias	M	FMG	Definitorias	M	FMG
Proteínas	107	100,0%	Proteínas	31	100,0%	Proteínas	76	100,0%
Asado(s)	48	44,9%	Asado(s)	26	83,9%	Animal(es)	24	31,6%
Animal(les)	34	31,8%	Rico	14	45,2%	Asado	22	28,9%
Pollo	32	29,9%	Vacuno	14	45,2%	Grasa	19	25,0%
Grasa	29	27,1%	Pollo	13	41,9%	Pollo	19	25,0%
Vacuno	24	22,4%	Energía	12	38,7%	Salud	16	21,1%
Energía	23	21,5%	Delicioso	11	35,5%	Pescado	13	17,1%
Pescado(s)	21	19,6%	Rojo	11	35,5%	Colesterol	12	15,8%
Rico	19	17,8%	Animal(es)	10	32,3%	Energía	11	14,5%
Colesterol	16	15,0%	Fuerza	10	32,3%	Canibalismo	10	13,2%
Muerte	16	15,0%	Grasa	10	32,3%	Vacuno	10	13,2%
Salud	16	15,0%	----	----	----	----	----	----

### Vegetarianismo

El núcleo de la definición de *vegetarianismo* para esta muestra es “verduras” (100%), seguido del atributo secundario “saludable” (63%). “Salud”, “fruta/frutas”, “vegetales” y “lechuga” resaltan como atributos periféricos (Tabla 2).

**Tabla 2.**  
Conjunto SAM para *vegetarianismo*, grupo total y según género

Grupo total			Hombres			Mujeres		
Definitorias	M	FMG	Definitorias	M	FMG	Definitorias	M	FMG
Verduras	73	100,0%	Verduras	34	100,0%	Verduras	39	100,0%
Saludable	46	63,0%	Saludable	31	91,2%	Frutas	28	71,8%
Salud	40	54,8%	Salud	18	52,9%	Lechuga	24	61,5%
Fruta/Frutas	38	52,1%	Verde	18	52,9%	Salud	22	56,4%
Vegetales	36	49,3%	Ensaladas	16	47,1%	Vegetales	20	51,3%
Lechuga	33	45,2%	Vegetales	16	47,1%	Saludable	15	38,5%
Sano	21	28,8%	Ideología	13	38,2%	Respeto	13	33,3%
Verde	21	28,8%	Sano	13	38,2%	Soya	11	28,2%
Vitaminas	21	28,8%	Vitaminas	11	32,4%	Vitaminas	10	25,6%
Ensaladas	19	26,0%	Fruta/Frutas	10	29,4%	Animales	9	23,1%
			----	----	----	Palta*	9	23,1%

\* Denominación del aguacate o avocado en algunos países de América del Sur.

Para los grupos de hombres y mujeres (Tabla 2), el núcleo también es “verduras” (100%). En el conjunto SAM de hombres, coincide además con el segundo concepto más repetido en el grupo total, “saludable” aunque en este caso la distancia semántica es menor

y constituye un atributo esencial (91,2%). En el grupo SAM de las mujeres, tras el núcleo siguen atributos periféricos que denotan productos alimenticios concretos, como frutas (71,8%), lechuga (61,5%) y vegetales (51,3%), y con menor peso semántico, cualidades como salud y respeto.

### Persona vegetariana

La Tabla 3 despliega el conjunto SAM para el grupo total: la persona vegetariana se asocia fuertemente con la delgadez (100%), se considera sana (76,5%) y que come verduras (55,6%). Algunos atributos personales adjudicados fueron deportista, débil, responsable, extremista y falta de nutrientes.

**Tabla 3**  
Conjunto SAM para *persona vegetariana*, según grupo total y género

Grupo total			Hombres			Mujeres		
Definitorias	M	FMG	Definitorias	M	FMG	Definitorias	M	FMG
Flaca/Delgada	81	100,0%	Saludable	31	100,0%	Delgada	61	100,0%
Saludable	62	76,5%	Sana	21	67,7%	Saludable	31	50,8%
Sana	45	55,6%	Flaca/Delgada	20	64,5%	Sana	24	39,3%
Verduras	34	42,0%	Verduras	13	41,9%	Verduras	21	34,4%
Frutas	22	27,2%	Frutas	12	38,7%	Deportista	16	26,2%
Deportista	21	25,9%	Vegetales	9	29,0%	Débiles	13	21,3%
Débil/Débiles	18	22,2%	Lechuga	8	25,8%	Extremista(s)	12	19,7%
Soya	14	17,3%	Hambre	7	22,6%	Soya	11	18,0%
Responsable	13	16,0%	Unidad	7	22,6%	Falta de nutrientes	10	16,4%
Extremista(s)	12	14,8%	Hippie	6	19,4%	Frutas	10	16,4%
Falta de nutrientes	12	14,8%	Instruido	6	19,4%	Responsable	10	16,4%
Vegetales	12	14,8%	Revolucionaria	6	19,4%	----	----	----
Verde	12	14,8%	Vaca	6	19,4%	----	----	----

Como núcleo de persona vegetariana según género (Tabla 3), en hombres surge “saludable” (100%), seguida por atributos secundarios como sana (67,7%) y delgada (64,5%). Los atributos periféricos se refieren al grupo de alimentos que se considera constituye parte de la dieta vegetariana, verduras y frutas. Algunos atributos personales son hambre y los relativos una ideología determinada (“hippie”, “revolucionaria”). Las mujeres colocan como núcleo de la persona vegetariana el ser delgada (100%). Los conceptos que le siguen tienen una considerable distancia semántica, siendo así atributos periféricos y personales. En los primeros, se asocia a la persona vegetariana con buena salud, y en los segundos, con diversas cualidades, positivas y negativas, y productos alimenticios.

### Alimentación saludable

La Tabla 4 despliega el conjunto SAM para el grupo total, mostrando que la alimentación saludable se relaciona fuertemente con el consumo de frutas (100%), y verduras (atributo esencial, 80%). “Salud” aparece mencionado como atributo secundario (62,9%). Atributos periféricos son “Energía”, “lácteos”, “bienestar”, “carne/carnes” y equilibrio”, y “sano/sana” y “agua” aparecen como atributos personales.

**Tabla 4**  
Conjunto SAM para *Alimentación Saludable*, según grupo total y género

Definitorias	Hombres		Mujeres					
	M	FMG	M	FMG				
Fruta/Frutas	70	100,0%	Salud	29	100,0%	Fruta/Frutas	49	100,0%
Verduras	56	80,0%	Fruta/Frutas	21	72,4%	Verduras	39	79,6%
Salud	44	62,9%	Bienestar	19	65,5%	Lácteos	25	51,0%
Energía	37	52,9%	Verduras	17	58,6%	Agua	24	49,0%
Lácteos	37	52,9%	Carne/Carnes	16	55,2%	Energía	21	42,9%
Bienestar	28	40,0%	Energía	16	55,2%	Vida	18	36,7%
Carne/Carnes	28	40,0%	Sano/Sana	14	48,3%	Salud	15	30,6%
Equilibrio	26	37,1%	Equilibrio	13	44,8%	Equilibrio	13	26,5%
Sano/Sana	25	35,7%	Lácteos	12	41,4%	Carne/Carnes	12	24,5%
Agua	24	34,3%	Deporte	9	31,0%	Leche	11	22,4%
----	----	----	----	----	----	Sano/Sana	11	22,4%
----	----	----	----	----	----	Vegetales	11	22,4%

En el grupo hombres (Tabla 4), la palabra estímulo Alimentación saludable está fuertemente relacionada con “Salud” (100%). Atributos secundarios (entre 78% y 58%) son “Fruta/Frutas”, “Bienestar” y “Verduras”; “Carne/Carnes”, “Energía”, “Sano/Sana”, “Equilibrio” y “Lácteos” se mencionan en calidad de atributos periféricos (entre 57% y 37%) y “Deporte” como atributo personal. En el grupo mujeres, la palabra estímulo está fuertemente relacionada con “Fruta/Frutas” (100%) y “Verduras” como atributo esencial (79,6%). “Lácteos”, “Agua” y “Energía” aparecen como atributos periféricos y “Vida”, “Salud”, “Equilibrio”, “Carne/Carnes”, “Leche”, “Sano/Sana”, “Vegetales” como atributos personales.

### Discusión

De acuerdo al objetivo general del estudio, se identifican los significados que estudiantes universitarios, hombres y mujeres, asocian a los conceptos Comer carne, Vegetarianismo, Persona vegetariana y Alimentación saludable.

En *comer carne* sobresale el concepto de proteínas, sin atributos esenciales ni secundarios asociados, lo que sugiere que los estudiantes manejan una definición limitada de esta palabra estímulo, basándose en un aspecto nutricional. La falta de proteínas en la dieta suele ser la preocupación central al presentar el vegetarianismo como opción alimentaria, a pesar de que hay considerables fuentes vegetales de proteína (Venderley & Campbell, 2006). Como atributo periférico aparecen los “asados”, que son una oportunidad de socialización y celebración. El consumo de carne está asociado a una tradición más que al conocimiento del producto (Schnettler et al., 2010), lo que explicaría el aporte de proteínas como cualidad central y única asociada al consumo de carne, relegando otros aspectos, como el aporte de colesterol y efectos en la salud, a nivel de atributos personales.

El *vegetarianismo* es definido por esta muestra de estudiantes de modo acotado y literal: consumo de verduras y otros productos alimenticios concretos (frutas, verduras, vitaminas, soya). En menor medida se asocia con cualidades, siendo la que se atribuyó con más frecuencia “saludable” o “sano”, seguida por “verde” (ecológico) y la consideración de este concepto como una ideología. Surgieron contadas alusiones negativas al vegetarianismo, aunque en calidad de atributos personales y no socialmente compartidos, y lo mismo ocurrió con juicios, positivos o negativos, con respecto a esta opción alimentaria.

Para la segunda palabra estímulo, *persona vegetariana*, los resultados apuntan a que ésta es asociada fuertemente con la delgadez y con una buena salud, siendo el consumo de verduras el elemento central que la define. En este caso, los atributos periféricos destacan la ambivalencia hacia las personas vegetarianas, la cual se concibe como saludable y enfermiza al mismo tiempo. Además, resaltan la consideración de que las personas vegetarianas son “extremas”, concepción que ya ha sido señalado por Sneijder y Molder (2004), en el sentido de que sus decisiones y los discursos que les subyacen se catalogan como radicales.

La *alimentación saludable* está altamente asociada con el consumo de frutas y verduras, y se destacan

además efectos en la persona como una mayor energía y bienestar general. También aparecen mencionados otros grupos alimenticios como lácteos y carnes, el consumo de agua y una dieta equilibrada a la base. Estos resultados están en línea con la iniciativa de la Organización Mundial de la Salud y los discursos de salud pública que destacan la importancia de consumir más frutas y verduras y menos carne (Lea & Worsley, 2003). También coinciden con lo reportado por Parales (2006), en cuanto a que las personas definen el comer saludablemente describiendo una dieta vegetariana o semi-vegetariana, con bajo consumo o exclusión de carnes.

Las diferencias entre hombres y mujeres en este estudio sugieren dinámicas de género que van más allá de la alimentación. Para los términos *Vegetarianismo* y *Alimentación saludable*, los hombres reportan definidoras más abstractas, en ambos casos referidas a la idea de salud o saludable. Las mujeres, en cambio, listan alimentos concretos que compondrían estos patrones alimenticios. En investigaciones sobre género y alimentación se reporta que los hombres tienden a un pensamiento más racional y distante, mientras que las mujeres tienden a uno más afectivo e intuitivo (Lindeman et al., 2000); y, a la base de éste, esta la experiencia, que se manifestaría aquí al mencionar aquellos alimentos con los que están más en contacto (e.g. frutas, verduras). En *Persona vegetariana* destaca una cualidad culturalmente valorada, particularmente por mujeres: la delgadez. Dadas las presiones sociales por alcanzar este ideal corporal, la representación de una persona vegetariana como delgada implicaría una connotación positiva, y jugaría un rol en la adopción de esta clase de alimentación por parte de algunas mujeres, y que explicaría en parte la sobre-representación femenina en el vegetarianismo (Wilson et al., 2004). En *Comer carne*, sobre todo en hombres, destaca una actividad que involucra la noción de masculinidad: el preparar la carne. En Chile, los asados son altamente valorados y se asocian a celebración, y su preparación suele ser tarea de hombres. El asado puede ser una vía, sugieren Wilson et al. (2004) de invocar y reforzar la masculinidad, en un ámbito -la alimentación- que suele con-

siderarse femenino. La carne, sobre todo la roja, se asocia con masculinidad, que conlleva la idea de dominación y la “distancia emocional” (Adams, 1990, citado en Wilson et al., 2004; Allen et al., 2000).

Los resultados sugieren que el vegetarianismo es considerado saludable, como lo es la persona que se decanta por esta opción, pero también estos dos conceptos se asocian a debilidad, posiblemente entendida como una salud frágil y como feminidad tradicional. Las “proteínas” compensarían esta falencia. Por tanto, la idea de alimentación saludable, tal y como fue reportada por los estudiantes, implica “comer de todo”, en moderación. En general, se observa que, ante las cuatro palabras estímulo, los estudiantes reportan el significado a partir de productos concretos (“soya”, “lechuga”) más que de características subjetivas que relacionen a ellos.

Para próximas investigaciones, se propone indagar condiciones asociadas a la vida universitaria que también pueden influir en las decisiones alimentarias, como el vivir solos, con pares o con la familia, el nivel de independencia económica y la autonomía en la toma de decisiones respecto a su alimentación. También resulta interesante comprender las motivaciones de quienes asumen una opción alimentaria particular (vegetarianismo, veganismo), considerando la influencia que podría tener esa decisión en la identidad de las personas, su apego a los roles de género (e.g. la delgadez en la feminidad, la carne roja en la masculinidad) y los efectos que podría tener en su salud. Otro aspecto a considerar para futuras investigaciones es ampliar el tamaño de la muestra, pues si bien la presente investigación tiene objetivos exploratorios, resulta interesante contrastar si estos resultados se replican en una muestra más amplia.

Finalmente, destaca la necesidad de intervenciones de acuerdo con las recomendaciones de la OMS que trascienda el conocimiento sobre beneficios y riesgos en el consumo de diversos alimentos. La alimentación es un tema cotidiano y resulta esencial tanto en la nutrición y salud a corto y largo plazo como en los intercambios sociales. La entrega de información, como las ventajas de consumir fruta a diario, debe acompañarse de otras acciones, como el

aumento de la disponibilidad de estos productos y diferentes preparaciones en el campus universitario.

## Referencias

- Alix, C., Hormes, J., & Chubski, J. (2012). Will the real vegetarian please stand up? An investigation of dietary restraint and eating disorder symptoms in vegetarians versus non-vegetarians. *Appetite*, 58(3), 982-990.
- Allen, M., Wilson, M., Hung, S., & Dunne, M. (2000). Values and beliefs of vegetarians and omnivores. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 405-422.
- American Dietetic Association [ADA] (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(7), 1266-1282.
- Becker, R., Kals, E., & Fröhlich, P. (2004). Meat Consumption and Commitments on Meat Policy: Combining Individual and Public Health. *Journal of Health Psychology*, 9(1), 143-155.
- Bilewicz, M., Imhoff, R., & Drogosz, M. (2011). The humanity of what we eat: conceptions of human uniqueness among vegetarians and omnivores. *European Journal of Social Psychology*, 41, 201-209.
- Bratanova, B., Loughnan, S., & Bastian, B. (2011). The effect of categorization as food on the perceived moral standing of animals. *Appetite*, 57(1), 193-196.
- Denegri, M., Cabezas, D., Sepúlveda, J., del Valle, C., González, Y., & Miranda, H. (2010). Representaciones sociales sobre pobreza en estudiantes chilenos universitarios. *LIBERABIT*, 16(2), 161-170.
- Díaz, C., & Gómez, C. (2001). Del consumo alimentario a la sociología de la alimentación. *Distribución y consumo*, 5, 5-23.
- Figuroa, J., González, E. & Solís, V. (1981). Una aproximación al problema del significado: las redes semánticas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(3), 447-458.
- Fox, N., & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(1), 422-429.
- Joy, M. (2005). Humanistic psychology and animal rights: reconsidering the boundaries of the humanistic ethic. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(1), 106-130.
- Holm, L. & Mohl, M. (2000). The role of meat in everyday food culture: an analysis of an interview study in Copenhagen. *Appetite*, 34, 277-283.

- Larsson, C., Rönnlund, U., Johansson, G., & Dahlgren, L. (2003). Veganism as status passage. The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite*, 41(1), 61-67.
- Lea, E., & Worsley, A. (2003). The factors associated with the belief that vegetarian diets provide health benefits. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 12(3), 296-303.
- Lindeman, M., Keski-Vaara, P., & Roschier, M. (2000). Assessment of Magical Beliefs about Food and Health. *Journal of Health Psychology*, 5(2), 195-209.
- MacMillan, N. (2004). Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional de estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista Chilena de Nutrición*, 34(4), 330-336.
- Möttöus, R., Johnson, W., Murray, C., Wolf, M., Starr, J., & Deary, I. (2013). Towards Understanding the Links Between Health Literacy and Physical Health. *Health Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0031439
- Moscovici, S. (1981). On social representation. En J.P.Forgas (Comp.). *Social cognition. Perspectives in everyday life*. Academic Press: Londres.
- Oliveras, M., Nieto, P., Agudo, E., Martínez, F., López, H., & López, M. (2006). Evaluación nutricional de una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 21(2), 179-183.
- Parales, C. (2006). Representaciones sociales del comer saludablemente: un estudio empírico en Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(3), 613-626.
- Pino, A., Cediel, G., & Hirsch, S. (2009). Ingesta de alimentos de origen animal versus origen vegetal y riesgo cardiovascular. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(3), 210-216.
- Ruby, M., & Heine, S. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, 56(1), 447-450.
- Schneidler, B., Manquilef, O., & Miranda, H. (2006). Hábitos de consumo de carne bovina en Temuco, IX Región de Chile. *IDEASIA*, 24(2), 15-23.
- Sneijder, P., & Molder, H. (2004). "Health should not have to be a problem": talking health and accountability in an internet forum on veganism. *Journal of Health Psychology*, 9(4), 599-616.
- Troncoso, C., & Amaya, J. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(4), 1090-1097.
- Valdéz, J. (1998). Las redes semánticas naturales, usos y aplicaciones en psicología social. México: UNAM.
- Venderley, A., & Campbell, W. (2006). Vegetarian diets: nutritional considerations for athletes. *Sports Medicine*, 36(4), 293-305.
- Wilson, M., Weatherall, A., & Butler, C.W. (2004). A rhetorical approach to discussions about health and vegetarianism. *Journal of Health Psychology*, 9, 567-58.