

Artículos

La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos

The influence of the social groups on the diet of Mexican university students

Cristina Lozano Marroquín; Gabriela Calvo Díaz; Carolina Armenta Hurtarte; Romina Pardo

Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México

Resumen

La alimentación cumple con una función social primaria ya que implica estructuras, valores culturales e incluso es considerada como un evento compartido que refleja bienestar social y colectivo. En este sentido, el objetivo del estudio fue conocer la influencia de la familia en la alimentación saludable de los jóvenes universitarios en comparación con la familia, amistades y pareja. La muestra fue conformada por 223 jóvenes universitarios de la Ciudad de México. Los instrumentos utilizados fueron *Self-Monitoring of Eating Scale* (SMES), cuestionario de comportamiento alimentario, el instrumento de influencia social está basado en la teoría de impacto social de Latané y la teoría de influencia social de Kelman. Los resultados muestran diferencias en los hombres y las mujeres con respecto a los hábitos alimenticios. Los hombres mencionan comer una mayor cantidad de alimentos no saludables, mientras que las mujeres presentan mayor automonitoreo y consumo de alimentos saludables.

Palabras clave: influencia, grupos sociales, jóvenes, alimentos, universitarios, salud

Cristina Lozano Marroquín Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México.

Gabriela Calvo Díaz Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México.

Carolina Armenta Hurtarte Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México.

<https://orcid.org/0000-0002-0333-1134>

Romina Pardo Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México.

Autor para correspondencia: carolina.armenta@ibero.mx

Abstract

Food fulfills a primary social function as it implies structures, cultural values, and is even considered as a shared event that reflects social and collective well-being. Therefore, the aim of this study was to know the influence of the family on the healthy diet of university students in comparison with the diet of family, friends, and partner. The sample consisted of 223 university students from Mexico City. The instruments used were: Self-Monitoring of Eating Scale (SMES), Eating behavior questionnaire and the Instrument of Social Influence was based on Latané's theory of social impact and Kelman's theory of social influence. The results demonstrate a difference between the diet of men and women. Men reported eating more unhealthy foods, women have higher rates of self-monitoring and healthy food consumption.

Key words: influence, social groups, food, university students, health

DOI <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.346>

Recibido 25 de abril de 2020

Aceptado 13 de abril de 2021

Publicado 2 de junio de 2021



Introducción

La alimentación cubre una necesidad primaria básica y se considera una fuente de placer que lleva a los individuos a seleccionar ciertos alimentos específicos, a partir de pautas y patrones socioculturales que se sobreponen a los impulsos biológicos y se modifican de acuerdo con el entorno social (Domínguez *et al.*, 2008). En este sentido, la alimentación cumple con una función social primaria pues implica estructuras, valores culturales e incluso es considerada como un evento compartido que refleja bienestar social y colectivo. Por lo tanto, la comida ofrece una oportunidad de interacción y es un vehículo para manejar las relaciones sociales (Riquelme y Giacoman, 2018).

Actualmente, la alimentación tiende a ser un fenómeno social que se construye a partir del núcleo familiar y se transmite en los diferentes grupos (Amon *et al.*, 2005). En general, la alimentación se construye en un conjunto de interacciones ambientales, fisiológicas, cognitivas y socioculturales (Domínguez *et al.*, 2008).

Los hábitos alimenticios se instauran desde la infancia y adolescencia mediante la socialización familiar. El núcleo social y el estilo de vida, incluyendo la alimentación, se van adaptando a las tendencias y exigencias del contexto sociocultural. Con el ingreso a la vida universitaria, los jóvenes llegan a vivir lejos de su hogar y su familia, acomodándose a nuevas situaciones de convivencia en las que influyen la situación económica, las habilidades para cocinar, las conductas alimentarias de sus compañeros, entre otros aspectos (Ferriz, 2012).

Los cambios en los estilos de vida que se dan al entrar a la universidad impactan en la salud, tanto física como mental. Los jóvenes manifiestan hábitos inadecuados en alimentación representados por un consumo excesivo de comida rápida, falta de desayuno, comer a deshoras y una alta ingesta de carne, dulces, pastelería y gaseosas como bebida principal. Estos estilos de alimentación afectan negativamente el estado nutricional y la salud en general (Angelucci *et al.*, 2017).



En general, un individuo que presenta un peso saludable debe consumir un estimado de dos mil calorías diarias (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018) y tener una dieta baja en grasas saturadas, azúcares y sales, aumentando la ingesta de frutas, legumbres, cereales integrales y nueces (Carcamo y Mena, 2006). No obstante, en México existe un aumento en los trastornos alimenticios como bulimia, anorexia y obesidad (Aranda, 2014).

En los jóvenes universitarios existen diversos grupos de referencia, que se definen como aquellos grupos con quienes interactúan e influyen en su comportamiento dado que comparten normas, creencias y valores; algunos grupos son las amistades, la familia y la pareja (Melchor *et al.*, 2016). Tener relaciones sociales positivas y un sentido de pertenencia es una necesidad humana fundamental que influye en la salud y bienestar psicosocial; en la juventud, las relaciones positivas son particularmente importantes. Estas relaciones se construyen y fortalecen mediante experiencias compartidas como lo es la alimentación, lo cual indica una relación entre las prácticas alimentarias y las relaciones sociales de los jóvenes (Neely *et al.*, 2014). Particularmente en México, se le confiere un papel importante a la comida en las relaciones familiares y sociales.

Específicamente en la juventud, Troncoso y Amaya (2009) identificaron que los jóvenes universitarios consideran que su núcleo familiar tiene una fuerte influencia en su alimentación saludable. Conforme vamos creciendo, cada persona se vuelve independiente y capaz de autorregularse, aunque la influencia sociocultural comienza a afectar aún más la alimentación propia. El cambio de alimentación tiende a derivarse del impacto social que vive la persona a partir de la observación que realiza de los patrones de alimentación que utilizan las demás personas con quienes convive. Los patrones de alimentación se forman conforme a las experiencias que tiene la persona con la comida (Fisher y Birch, 2001).

Actualmente, la importancia y frecuencia de la comida en familia ha disminuido, dando como consecuencia una alimentación poco saludable, especialmente en jóvenes universitarios. Se podría decir que



existe una crisis en las normas que regulan la conducta alimentaria, por lo que las decisiones que antes se basaban en reglas colectivas, ahora se basan en los deseos de la propia persona (Riquelme y Giacoman, 2018). Otros factores que pueden explicar la alimentación poco saludable en jóvenes universitarios son el abuso de dulces, la poca accesibilidad dentro de la universidad a alimentos sanos, la propaganda de consumo de alimentos refinados, la influencia de pares y la escasez de alimentos regulados (Angelucci *et al.*, 2017).

Los jóvenes que están principalmente en la universidad y viven solos le dan prioridad a su estatus social, educación y crecimiento profesional antes que a su salud. Ven la alimentación como algo secundario y parcialmente sujeto al contexto social en donde estén. Si las amistades están presentes, los jóvenes se sienten más inclinados a demostrar su independencia de las prácticas alimentarias familiares normales al oponerse a ellas. En comparación con la alimentación en familia, comer con amigos es visto como divertido y menos controlado ya que representa independencia y libertad de comer sin restricciones.

El consumo de comida rápida tiende a ser atractivo para los jóvenes, pues resiste la idea adulta de una buena alimentación (Neely *et al.*, 2014). Otro factor importante es la comida que se vende en las universidades, en muchas ocasiones es “comida rápida” por lo tanto, el estudiante no tiene tiempo de buscar otro tipo de alimentos más saludables (Troncoso y Amaya, 2009).

La influencia de la pareja puede determinar el tipo de alimentación saludable o no saludable dado que la convivencia implica adaptarse a los hábitos ajenos (Schoeppe *et al.*, 2018). Sin embargo, se ha observado que existe una influencia en la alimentación de manera favorable cuando existe apoyo de la pareja en conductas que promueven la salud.

En el ambiente escolar o académico, algunos factores que influyen en la alimentación de los jóvenes son la presión social por tener un cuerpo delgado o musculoso, la disminución de la actividad física, comer de manera frecuente fuera de casa o solos, el acceso a alimentos poco saludables en su ambiente y los estilos de vida de los compañeros/as que los rodean. Sin embargo, las principales razones por las que no existe una



alimentación saludable en el ambiente universitario son los horarios de estudio, los hábitos y costumbres y los factores económicos, más que factores de influencia social (Becerra *et al.*, 2015).

Estas influencias sociales se enmarcan en la teoría de la influencia social (Kelman, 1958) dado que explica el cambio de actitudes y comportamientos de una persona mediante la influencia de otra, de manera intencional o no intencional; de esta teoría se desprenden tres procesos: conformidad, identificación e internalización. Estos tres procesos se ven modificados por ciertos factores tales como la probabilidad de aceptar la influencia, la relativa importancia del efecto anticipado, el poder relativo del agente que influye y la potencia del efecto inducido.

La influencia explicada por Kelman (1958) o el impacto social descrito por Latané (1981) se ven manifestados en la alimentación de diversas maneras. Hetherington *et al.* (2006) mencionan que las conductas alimentarias se ven fuertemente influenciadas por la presencia de otros, específicamente de grupos de personas cercanas. Explican que el consumo de alimentos con familia o amistades aumenta la cantidad en un 40-50 %.

La alimentación es un tema que se vive día a día y tiene gran peso en el estilo de vida de un individuo. Sin embargo, esta alimentación tiende a cambiar dependiendo de las relaciones con las que interactúa, por lo que se considera importante identificar los grupos sociales que influyen en la alimentación para comprender a mayor profundidad dichos patrones alimenticios. Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo identificar la posible influencia de las relaciones familiares, amistades y de pareja en la alimentación de estudiantes universitarios que habitan en la Ciudad de México.

Metodología

Participantes

Se conformó una muestra no probabilística accidental de 223 jóvenes estudiantes universitarios de la Ciudad de México. En cuanto a los sexos, el que más predominó fue el femenino con 51.8 %. El rango de



edad fue de 18 a 29 años ($M = 21.48$, $DE = 1.84$). En cuanto a las relaciones de pareja, se identificó que el 48.2 % tienen una relación de pareja mientras que el 51.8 % no tenían al momento de la aplicación. La mayoría de las personas reportaron vivir con su familia nuclear (74.2 %); mientras que el 8.1 % reportó vivir con amistades o con familia extendida. Por último, el 2.7 % exteriorizó vivir con su pareja. La mayoría de los encuestados indicaron no seguir una dieta actual (75.3 %) siendo únicamente el 24.7 % que lo afirmó; el 17.2 % se encuentra en sesiones con nutricionistas. En cuanto a indicadores de prácticas alimentarias se identificó que el 50.7 % se saltan comidas y 41.3 % reportaron insatisfacción por el propio peso. Ninguno de los participantes reportó padecer algún trastorno de la conducta alimentaria, vigorexia o/y obesidad mórbida.

Instrumentos

A todos los participantes se les aplicaron tres instrumentos para evaluar el automonitoreo de la alimentación, comportamiento alimentario y la influencia social, así como una encuesta de datos sociodemográficos. La *Self-Monitoring of Eating Scale* (SMES) de Perry y Ciciurkaite (2019) evalúa el autocontrol o automonitoreo del comportamiento alimentario en los entornos sociales con una confiabilidad alfa de Cronbach de .77 y está conformada por una sola dimensión mediante 7 reactivos con respuestas tipo Likert, en donde 1 es *muy de acuerdo* y 5 *nada de acuerdo*.

El cuestionario de comportamiento alimentario (Márquez, et al., 2014) evalúa la frecuencia y agradabilidad en el consumo de determinados alimentos con formato de respuesta tipo Likert, 1 (mucho) a 5 (poco). Tiene una confiabilidad de *test-retest* ($r = 0.76$, $p < 0.001$) y confiabilidad alfa de Cronbach de .98. Para cumplir con el objetivo de este estudio se conformó un instrumento ad hoc de influencia social en la alimentación basado en la teoría de impacto social de Latané (1981) y la teoría de influencia social de Kelman (1958) que consta de cuatro factores: influencia familiar ($\alpha = 0.82$), influencia de amistades en personas que tienen



pareja ($\alpha = 0.70$), influencia de amistades en persona sin pareja ($\alpha = 0.74$) y, por último, influencia de la pareja ($\alpha = 73$).

Procedimiento

Las aplicaciones se realizaron de manera individual en dos medios en papel y mediante encuestas electrónicas (*Google Forms*). Antes de iniciar la aplicación se les explicó a todos los participantes el objetivo del estudio, y a quienes desearon participar voluntariamente se les proporcionó el consentimiento informado en el que se les aseguró el anonimato y confidencialidad de su información.

Análisis de datos

La información obtenida fue analizada mediante el programa *SPSS 25* para Windows. Inicialmente se realizaron correlaciones de Pearson en hombres y mujeres entre los tipos de alimentación que consumen en cada grupo de influencia (familia, amistades, y pareja). Después se realizó una prueba t de Student en donde se analizó si existían diferencias entre hombres y mujeres en automonitoreo, influencia de los grupos y tipos de alimentación que consumen. Por último, se realizaron análisis de regresión para analizar la posible influencia de los diferentes grupos sociales en la alimentación que se consume, moderada por el automonitoreo de la alimentación.

Resultados

Para cumplir con el objetivo de este estudio se realizó una correlación de Pearson para identificar los tipos de alimentación que consumen hombres y mujeres de acuerdo con los diferentes tipos de relaciones sociales (familia, amistades y pareja) así como de manera individual. Como se muestra en la Tabla 1, en la dimensión individual de los hombres se observa que cuando consumen semillas (frijoles, garbanzos, lentejas, almendras, nueces, pistaches y semillas) también consumen frutas y verduras ($r = 0.398$). En cuanto a las



mujeres, en la dimensión individual existe una relación de 0.425 entre carbohidratos (pan, tortillas, pasta y cereales) con semillas (frijoles, garbanzos, lentejas, almendras, nueces, pistaches y semillas).

Respecto a los hombres en la dimensión de las amistades se muestra una relación entre los alimentos de origen animal con las semillas (frijoles, garbanzos, lentejas, almendras, nueces, pistaches y semillas), frutas y verduras, así como con alimentos insanos. Sin embargo, el caso de las mujeres muestra en el ámbito de amistades una relación entre frutas y verduras con semillas. La alimentación en familia de los hombres expone una relación entre frutas y verduras con alimentos insanos y en el caso de las mujeres se observó una relación entre las semillas con alimentos de origen animal. Por último, tenemos el apartado de la pareja, en el caso de los hombres se relaciona la alimentación de origen animal con los carbohidratos (pan, tortillas, pasta y cereales) y en el caso de las mujeres se relacionaron las semillas (frijoles, garbanzos, lentejas, almendras, nueces, pistaches y semillas) con productos de origen animal.

Tabla 1

Correlaciones de consumo de alimentos en hombres y mujeres

| Dimensiones | Tipo de alimentos | Producto animal | Semillas | Frutas y verduras | Insanos | Carbohidratos |
|-------------|-------------------|-----------------|----------|-------------------|---------|---------------|
| Individual | Producto animal | 1 | .373** | .374** | .521** | .78 |
| | Semillas | .309* | 1 | .398** | .288** | .208* |
| | Frutas y verduras | .210* | .308* | 1 | .261* | .176 |
| | Insanos | .352** | .409** | .95 | 1 | .229* |
| | Carbohidratos | .223* | .425** | .127 | .257** | 1 |



| | | | | | | |
|-----------|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | Producto animal | 1 | .997** | .997** | .997** | .378** |
| | Semillas | .457* | 1 | .997** | .995** | -.33 |
| Amistades | Frutas y verduras | .459** | .563** | 1 | .993** | -.118 |
| | Insanos | .207* | .210 | .133 | 1 | .488** |
| | Carbohidratos | .255** | .148 | -.27 | .433** | 1 |
| | Producto animal | 1 | .223* | .229* | .194 | .131 |
| | Semillas | .437** | 1 | .157 | .159 | .000 |
| Familia | Frutas y verduras | .83 | .280** | 1 | .238* | .192 |
| | Insanos | .91 | .115 | 0.83 | 1 | .223* |
| | Carbohidratos | .195* | .245** | .277** | .195* | 1 |
| | Producto animal | 1 | .401** | .490** | .334* | .505** |
| | Semillas | .535** | 1 | .321* | .257 | .142 |
| Pareja | Frutas y verduras | .532** | .460** | 1 | -.24 | .193 |
| | Insanos | .468** | .374** | .502** | 1 | .410** |
| | Carbohidratos | .414** | .212 | .234* | .306** | 1 |

Nota. * $p < .05$. ** $p < .001$. Arriba de la diagonal se refiere a hombres, abajo de la diagonal se refiere a mujeres para cada una de las dimensiones.



Los hallazgos de la comparación entre hombres y mujeres mediante *t* de Student se muestran en la Tabla 2 en el consumo de alimentos con los diferentes grupos de relaciones, la influencia de los distintos grupos y el automonitoreo relacionado con la alimentación. En este análisis se encontraron diferencias en el consumo de frutas y verduras, en donde las mujeres consumen menos este tipo de alimentos en comparación con los hombres cuando se encuentran con su familia.

También se observó una diferencia en el consumo de carbohidratos cuando se encuentran con las amistades, se identificó que las mujeres consumen menos en comparación con los hombres. Cuando se encuentran con su pareja, se identificó una diferencia en el consumo de alimentos de producto animal y carbohidratos, en donde las mujeres consumen menos. En cuanto a la influencia, se encontró una diferencia entre hombres ($M = 9.85$) y mujeres ($M = 7.75$), en relación con la influencia de amistades, en aquellas personas que tienen pareja. Finalmente, el automonitoreo tiene también una variación significativa entre hombres ($M = 15.01$) y mujeres ($M = 16.56$).

Tabla 2

Diferencias entre hombres y mujeres en los distintos factores

| Variables | Mujeres | | Hombres | | <i>t</i> (gl) |
|---|----------|-----------|----------|-----------|---------------|
| | <i>M</i> | <i>DE</i> | <i>M</i> | <i>DE</i> | |
| Comportamiento alimentario¹ | | | | | |
| Consumo de alimentos insanos de manera individual | 5.42 | 1.99 | 5.80 | 1.68 | .725 (201) |
| Consumo de frutas y verduras de manera | 3.77 | 1.68 | 3.61 | 1.39 | 1.47 (216) |



individual

| | | | | | |
|--|-------|------|-------|-------|---------------|
| Consumo de carbohidratos de manera individual | 1.92 | 1.08 | 1.68 | 1.30 | 1.58 (216) |
| Consumo de semillas de manera individual | 4.04 | 1.68 | 3.72 | 1.30 | -.173 (2.14) |
| Consumo de alimentos insanos con la familia | 7.96 | 2.07 | 8.01 | 2.18 | 1.73 (216) |
| Consumo de alimentos de origen animal con la familia | 8.29 | 2.96 | 7.58 | 2.98 | 2.59 (216) |
| Consumo de frutas y verduras con la familia | 4.10 | 1.39 | 3.60 | 1.39 | 1.47 (216)** |
| Consumo de carbohidratos con la familia | 1.92 | 1.08 | 1.68 | 1.30 | -1.21 (216) |
| Consumo de semillas con la familia | 3.70 | 1.63 | 3.96 | 1.4 | -1.02 (216) |
| Consumo de alimentos insanos con las amistades | 7.12 | 2.36 | 10.26 | 34.28 | -1.40 (216) |
| Consumo de frutas y verduras con amistades | 4.36 | 1.79 | 7.21 | 22.85 | 3.48 (216) |
| Consumo de carbohidratos con las amistades | 3.17 | 1.36 | 2.53 | 1.21 | -1.28 (206)** |
| Consumo de semillas con las amistades | 5.14 | 1.72 | 7.73 | 22.77 | 1.04 (216) |
| Consumo de alimentos insanos con la pareja | 7.15 | 2.08 | 6.76 | 2.17 | 2.76 (132) |
| Consumo de alimentos de origen animal con la pareja | 10.86 | 3.08 | 9.45 | 2.72 | -.097 (137)** |



| | | | | | |
|--|-------|------|-------|------|----------------|
| Consumo de frutas y verduras con la pareja | 4.54 | 1.47 | 4.56 | 1.62 | 2.48 (132) |
| Consumo de carbohidratos con la pareja | 2.48 | 1.03 | 2.07 | .88 | .878 (124.9)** |
| Consumo de semillas con la pareja | 5.08 | 1.91 | 4.80 | 1.74 | -.963 (140) |
| Influencia² | | | | | |
| Influencia familiar | 21.20 | 5.71 | 24.20 | 5.67 | -3.21 (13) |
| Influencia de las amistades en personas que tienen pareja | 7.65 | 2.72 | 9.85 | 3.76 | .078 (63.57)** |
| Influencia de las amistades en personas que no tienen pareja | 7.59 | 1.80 | 7.56 | 1.89 | .233 (102) |
| Influencia de la pareja | 12.46 | 2.19 | 12.35 | 2.13 | 2.78 (102) |
| Automonitoreo de la alimentación ³ | 16.56 | 4.10 | 15.01 | 3.63 | .725 (206)** |

Nota. ¹ Los rangos implican 1 (*mucho*) a 5 (*poco*). ² Los rangos son de 1, *muy de acuerdo* a 5, *nada de acuerdo*. ³ Los rangos son de 1, *totalmente en desacuerdo*, a 5, *totalmente de acuerdo*.

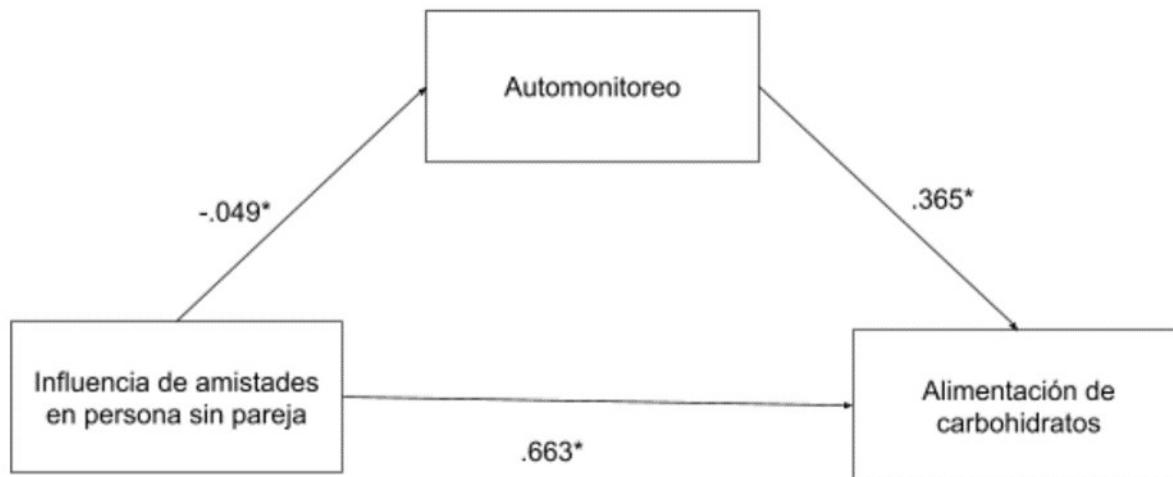
**p < .001

Finalmente, se realizaron regresiones para la muestra con la finalidad de evaluar el modelo de moderación. La variable de entrada es la influencia de amistades, pareja y familia; variable de salida es el comportamiento alimentario con amistades, pareja y familia; mientras que la variable moderadora es el automonitoreo de la alimentación. En general no se identificaron efectos en el modelo moderador excepto

en la influencia de amistades en personas que no tienen pareja, como se muestra en la Figura 1. Este modelo muestra que el automonitoreo tiene un efecto directo en el consumo de carbohidratos.

Figura 1

Modelo moderador de la influencia de la alimentación de amistades quienes no tienen pareja



Nota. Coeficientes de regresiones entre la influencia de las amistades en persona sin pareja y la alimentación de carbohidratos, medida por el automonitoreo.

$$R = .357, R^2 = 128, *p < .05$$

Discusión

A partir de los hallazgos de esta investigación se observó que los participantes no siguen una dieta saludable como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la cual consiste en un consumo equilibrado de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales. Las mujeres perciben y mencionan que consumen menos alimentos que los hombres.



De igual manera, se observó que existe una diferencia en el consumo de alimentos entre hombres y mujeres como indicaron Orellana *et al.* (2013) en sus hallazgos, en los cuales señalan que estas diferencias se deben a una demanda social sobre el cuidado del cuerpo a partir de las exigencias realizadas hacia mujeres, siguiendo estándares de belleza y estereotipos de género sobre la alimentación. Es posible que esta influencia sociocultural provea de una explicación sobre la percepción hallada en referencia con la búsqueda de comer poco e ingerir alimentos que se consideran saludables, como muchas frutas y verduras, en mujeres en comparación con los hombres.

En cambio, con los hombres, se observa que no existe tanta exigencia sociocultural por mantener una figura delgada; por lo que tienden a expresar que consumen una mayor cantidad de alimentos en los diferentes grupos sociales (familia, amistades, pareja), específicamente, carbohidratos y productos animales, que, en ocasiones, se pueden considerar más insanos. Estos hallazgos son similares a los indicados por Lassena *et al.* (2016) quienes refieren que los hombres tienen menor atracción o afinidad por opciones más saludables en un menú en comparación con las mujeres. Estos comportamientos diferenciales en los productos que se consumen están sujetos a aspectos culturales, sociales y familiares, ya que la alimentación es un proceso multidimensional influenciado por la cultura y las relaciones interpersonales.

En cuanto a la alimentación en familia, se observó que cuando los hombres consumen alimentos insanos, comen más frutas y verduras, en comparación con las mujeres. Eso se puede explicar cómo que pueden llegar a sentir la necesidad de compensar la mala alimentación al estar con la familia, y tienden a comer más alimentos saludables como frutas y verduras. Similarmente, las mujeres cuando comen con su familia consumen más carbohidratos al igual que frutas y verduras, por lo que se puede inferir que también tienen la necesidad de compensar los alimentos insanos con saludables (Troncoso y Amaya, 2009). Esto significa que en la familia existe una mayor necesidad de comer saludable, como se ha observado en



investigaciones previas, en donde la familia tiene influencia directa sobre la alimentación sana en ambos sexos (Domínguez *et al.*, 2008; Fisher y Birch, 2001; Pedersen *et al.*, 2015).

En este estudio, se encontró que los estilos saludables de alimentación se relacionan con hábitos derivados por la familia, como indican Guidetti *et al.* (2014). En cambio, los estilos no saludables se asocian con grupos sociales como amistades, en donde comparten hábitos menos saludables como es la comida chatarra. Por otro lado, se pudo observar que, cuando las personas conviven con sus amistades, los hombres tienden a comer más producto animal cuando comen semillas, y, en cambio, las mujeres tienden a consumir más frutas y verduras cuando comen semillas. Por lo tanto, las mujeres buscan comer más saludable cuando están con sus amistades en comparación con los hombres, lo cual puede deberse a una influencia social sobre las demandas sociales sobre el cuerpo en mujeres (Orellana *et al.* 2013).

En la alimentación en pareja, se identificó que los hombres en cuanto más productos animales comen, más carbohidratos ingieren, lo que deja ver que llevan una alimentación más insana en comparación con las mujeres, quienes entre más producto animal consumen más semillas comen. En general, los hombres mencionan comer más productos animales y carbohidratos que las mujeres, por lo que no muestran preocupación por controlar su alimentación cuando están con su pareja, contrario a las mujeres de acuerdo con la información obtenida. Esta investigación se vincula con estudios que le anteceden al reportar que la convivencia en pareja suele promover hábitos alimenticios más saludables (Schoeppe *et al.* 2018), siendo las mujeres quienes se inclinan por preocuparse más por la alimentación, lo que está asociado a las connotaciones que le confieren al cuidado de la salud y la apariencia personal (Orellana *et al.*, 2013).

Referente al automonitoreo, las mujeres muestran un mayor índice de este. Esto implica que las mujeres perciben más las demandas sociales, y por lo mismo modifican su comportamiento en torno a esto, lo cual está vinculado con las influencias en la alimentación que se identificaron en el estudio en comparación con los hombres. Estos resultados no quieren decir que las mujeres son más influenciables, sino más



sensibles a las exigencias sociales de la alimentación en su ambiente. Pérez y Díez (2007) hablan de explicaciones históricas para esto, en donde las mujeres han sido a lo largo de la historia las encargadas de elegir y preparar los alimentos, por lo que quizás buscan comer más saludable y responder a las demandas sociales.

Para los jóvenes, las amistades y la familia son de los grupos más importantes e incluyentes en las prácticas cotidianas, incluyendo las alimentarias (Melchor *et al.*, 2016; Neely *et al.*, 2014). En tal sentido, las amistades fueron el grupo que más influencia ejerce en la alimentación tanto en los hombres como en las mujeres estudiadas. Dicha influencia está dirigida a una alimentación poco saludable, como el consumo de carbohidratos, alimentos empaquetados, bebidas alcohólicas y alimentos dulces, tal y como arrojan investigaciones antecedentes (Angelucci *et al.*, 2017; Ferriz, 2012; Aranda, 2014).

En este estudio, esta influencia disminuye el consumo de frutas y verduras, productos animales y semillas. Como particularidad, las amistades influyen más en hombres con pareja y tienen un mayor efecto en las mujeres cuando están solteras. Por otro lado, la familia es el grupo que promueve la alimentación saludable, como el consumo de frutas y verduras, frijoles, garbanzos, pistaches, almendras, lentejas y nueces.

Conclusiones

A pesar de que la mayoría de los jóvenes encuestados viven con su familia, al ser universitarios suelen compartir más tiempo con sus amistades, lo que lleva a que se alimenten más con estas y ejerzan una mayor influencia. Igualmente, la universidad en ocasiones ocupa la mayor parte del tiempo de los jóvenes, por lo que priorizan otras cosas antes que la alimentación. Por último, se puede concluir que existe una diferencia en cuanto a hombres y mujeres en su alimentación y la influencia de los grupos en esta, en donde los hombres mencionan comer mayor cantidad y las mujeres muestran un mayor índice de automonitoreo, lo que quiere decir que son más conscientes de que su alimentación está influenciada por los demás.



Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Referencias

- Amon, D., Guareschi, P. y Maldavsky, D. (2005). La psicología social: una aproximación teórica y metodológica a la comida y las prácticas de la alimentación como secuencias narrativas. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 7, 45-71. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339630246003>
- Angelucci, L. Cañoto, Y. y Hernández, M. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79952834009>
- Aranda, S. (2014). Alimentación en México. *Cuicuilco*, 61(21), 373-378. <https://www.redalyc.org/pdf/351/35135452019.pdf>
- Becerra, F., Pinzón, G. y Vargas, M. (2015). Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(3), 457-453. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>
- Carcamo, G. y Mena, C. (2006). Alimentación Saludable. *Horizontes Educacionales*, 11. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>
- Domínguez, P., Olivares, S. y Santos, J. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(3), 249-255. http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222008000300006&lng=es&tlang=es



- Ferriz, D. (2012, 29 de abril). ¿Qué comen los estudiantes universitarios? *Excelsior*.
<https://www.excelsior.com.mx/opinion/2012/04/29/dore-ferriz/830266>
- Fisher, J. y Birch, J. (2001). Early Experience with Food and Eating. En K. Thompson y L. Smolak (Eds), *Implications for the Development of Eating Disorders in Body Image, Eating Disorders and Obesity in Youth* (pp. 23 - 35). American Psychological Association.
- Guidetti, M., Cavazza, N. y Graziani, A. (2014). Healthy at Home, Unhealthy Outside: Food Groups Associated with Family and Friends and the Potential Impact on Attitude and Consumption. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(4), 343-364. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.4.343>
- Hetherington, M., Anderson, A., Norton, G. y Newson, L. (2006). Situational effects on meal intake: A comparison of eating alone and eating with others. *Physiology and Behavior*, 88, 498–505.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.04.025>
- Kelman, H. (1958). Compliance, identification, and internalization: Three processes of attitude change. *Journal of Conflict Resolution*, 2(1), 51–60. <https://doi.org/10.1177/002200275800200106>
- Lassena, A., Lehmann, C., Wreford, E., Werther, M., Vibeke, A., Trolle, E., Gross, G. y Tetens, I. (2016). Gender differences in purchase intentions and reasons for meal selection among fast food customers – Opportunities for healthier and more sustainable fast food. *Food Quality and Preference*, 47, 123-129. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2015.06.011>
- Latané, B. (1981). The Psychology of Social Impact. *American Psychology*, 36(4), 343-356.
<http://eds.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=14ysid=115c8cd9-d1f6-4ab2-9bce-447306bc6dc0%40sessionmgr4009>
- Márquez, Y., Salazar-Ruiz, E., Macedo, G., Altamirano, M., Bernal, M., Salas, J. y Vizmanos, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes



- mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 30(1), 153-164.
<https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>
- Melchor, M., Rodríguez, J. y Díaz, M. (2016). Comportamiento de compra y consumo de productos dietéticos en los jóvenes universitarios. *Pensamiento y Gestión*. 41, 174-193.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&typid=S1657-62762016000200008yng=enytlng=es.
- Neely, E., Walton, M. y Stephens, C. (2014). Young people's food practices and social relationships. A thematic synthesis. *Apetite*, 82, 50-60. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.005>
- Orellana, L., Sepúlveda, J. y Denegri, M. (2013). Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 4(1), 15-22.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&typid=S2007-15232013000100002
- Organización Mundial de la Salud. (2018, 31 de agosto). *Alimentación Saludable*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Pedersen, S., Grønhøj, A. y Thøgersen, J. (2015). Following family or friends. Social norms in adolescent healthy eating. *Apetite*, 86, 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.030>
- Pérez, S. y Díez, C. (2007). Estudios sobre alimentación y nutrición en México: una mirada a través del género. *Salud Pública de México*, 49(6), 445-453. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=16658>
- Perry, B. y Ciciurkaite, G. (2019). Contributions of personality to social influence: Contingent associations between social network body size composition and BMI. *Social Science y Medicine*, 224, 1-10.
- Riquelme, O. y Giacoman, C. (2018). La comida en familia: la idealización de un evento social. *Revista Chilena de nutrición*, 45(1), 65-70. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000100065>



Schoeppe, S., Vandelanotte, C., Rebar, A., Hayman, M., Duncan, M. y Alley, S. (2018). Do singles or couples live healthier lifestyles? Trends in Queensland between 2005-2014. *PLoS ONE*, 13(2), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192584>

Troncoso, C. y Amaya, J. P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chile Nutrición*, 36(4). <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v36n4/art05.pdf>

Cómo citar este artículo: Lozano Marroquín, C., Calvo Díaz, G., Armenta Hurtarte, C., & Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. Psicumex, 11(1), 1–21, e346. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.346>