

Percepción y relación de la juventud vasca con la alimentación

Basque youth's perception and relationship with food

Iratxe López-López de Araya*

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

RESUMEN: Los estilos de vida de las sociedades occidentales han sufrido cambios relevantes muy atravesados por las transformaciones que, a su vez, se han dado en la alimentación. Los cambios sociales han introducido nuevos hábitos y percepciones alimenticias. La juventud es una etapa crucial en la creación de hábitos alimenticios y el desarrollo de actitudes, de hecho, la mayoría de estas perduran en la adultez, lo que supone un riesgo o beneficio para la salud a medio y largo plazo. El objetivo principal del estudio es analizar los hábitos alimentarios, las actitudes y opiniones sobre la alimentación de la juventud de Euskadi, con especial atención a su relación con los factores sociales. Se ha utilizado una metodología cuantitativa desde una perspectiva de género. Se concluye que los factores más influyentes en los hábitos y percepciones alimentarias de la juventud vasca son: el género, la clase social, la ideología y el nivel educativo.

Palabras clave: alimentación, percepciones, actitudes, hábitos y TCA.

ABSTRACT: *The lifestyles of western societies have undergone relevant changes greatly affected by the transformations that, in turn, have occurred in food. Social changes have introduced new eating habits and food perceptions. Youth is a crucial stage in the creation of eating habits and the development of attitudes, in fact, most of these persist in adulthood, which poses a risk or benefit to health in the medium and long term. The main objective of the study is to analyse the eating habits, attitudes and opinions about food of the youth of the Basque Country, with special attention to their relationship with social factors. A quantitative methodology has been used from a gender perspective. It is concluded that the most influential factors in the eating habits and perceptions of Basque youth are gender, social class, ideology and educational level.*

Keywords: *food, perceptions, attitudes, habits and ED.*

* **Correspondencia a/Correspondence to:** Iratxe López-López de Araya. Grupo de Investigación en Determinantes Sociales de la Salud y Cambio Demográfico – OPIK. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea – iratxe.lopez@ehu.eus – <https://orcid.org/0009-0005-0635-3370>

Cómo citar/How to cite: López-López de Araya, Iratxe (2025). «Percepción y relación de la juventud vasca con la alimentación»; *Inguruak*, 77, 71-98. (<https://doi.org/10.18543/inguruak.263>).

Recibido/Received: 21 mayo, 2024; Versión final/Final version: 26 noviembre, 2025.

ISSN 0214-7912 / © UPV/EHU Press



Esta obra está bajo una Licencia
Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, en los países occidentales los estilos de vida han experimentado grandes cambios y entre ellos los acontecidos en la alimentación han sido importantes. Los cambios sociales han traído consigo nuevos hábitos y tendencias alimenticias y, con ellos, la transformación de las percepciones sobre la alimentación. Este estudio pretende abordar estas nuevas formas de entender la alimentación en la sociedad vasca, lugar de especial interés por su destacada tradición gastronómica.

La juventud es un periodo decisivo en la creación de estilos de vida y en la adquisición de actitudes alimenticias. De hecho, la mayoría de las veces se mantienen en la edad adulta, lo que supone un riesgo o beneficio para la salud (Irazusta *et al.*, 2017). Por ende, es importante fomentar los buenos hábitos alimenticios entre la juventud e interiorizar conductas adecuadas. Hoy en día, su alimentación y estilo de vida se asocian a modelos concretos, en el patrón de comidas predomina la irregularidad, se consume comida rápida y bebidas alcohólicas (Cervera *et al.*, 2013), y una determinada estética corporal establecida por la sociedad contemporánea hace que las y los jóvenes muestren una excesiva preocupación por su cuerpo, que puede afectar a la prevalencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Todas estas prácticas dependen de múltiples factores, por lo que la alimentación debe entenderse como un fenómeno social que combina diferentes dimensiones. Por tanto, el objetivo principal de este estudio es analizar los hábitos alimentarios, las actitudes y las opiniones de la juventud vasca sobre la alimentación, con especial atención a su relación con los factores sociales. En el trabajo se ha incorporado la perspectiva de género y para cumplir con el objetivo de investigación se ha seguido una metodología cuantitativa, a partir de una encuesta dirigida a la juventud vasca.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Sociología de la alimentación

La alimentación es un proceso consciente y voluntario que consiste en la ingesta de alimentos para satisfacer la necesidad de comer (FAO, d.g.). A lo largo de la historia la alimentación del ser humano ha ido cambiando para poder adaptarse a las adversidades que presentaba el entorno. La capacidad del ser humano para adaptarse al medio y a las situaciones ha hecho que aparezcan diferentes formas de alimentarse en diferentes sociedades.

Esto hace que la alimentación deba entenderse como un fenómeno complejo y multidimensional. Es por ello, que el estudio de la alimentación se ha realizado desde diferentes

perspectivas y disciplinas, desde la sociología hasta hace pocos años no se le prestó atención. En los estudios sociológicos hay áreas concretas que siempre han ocupado un segundo lugar, en el caso de la alimentación ha quedado relegada hasta hace poco por formar parte del ámbito privado de los individuos (Díaz y Gómez, 2005). Esto ha hecho que prevalezca un retraso en el análisis sociológico de las actitudes alimentarias y, de hecho, hasta los años 80 no se realizó un esfuerzo sistemático en la construcción de la Sociología de la Alimentación (Díaz y Gómez, 2005). Esta es una corriente de pensamiento que se interesa el significado social de la alimentación y analiza la alimentación como práctica social cotidiana que permite la supervivencia de los seres humanos y la posibilidad de reproducir las actividades sociales (Franco, 2010).

A lo largo de la historia, el consumo de alimentos ha sido objeto de estudio económico y los aspectos nutricionales de la dieta han sido analizados desde el punto de vista médico y biológico. Más allá de las Ciencias Sociales, aspectos nutricionales y económicos, en las sociedades modernas buscan acercarse al análisis de los hábitos alimenticios —actitudes conscientes, colectivas y repetitivas que llevan a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas (FEN, 2014)—, aspectos motivacionales y variables sociales que pueden explicar la sostenibilidad y los cambios (Díaz, 2005a).

Inicialmente, entre los autores clásicos en los trabajos sobre las condiciones de vida de los trabajadores que realizó Engels, la alimentación en sí misma no se presenta como un fenómeno social, sino que se analiza como un indicador de las desigualdades (Engels, 1975). Más adelante, cuando se estudia la historia de la agricultura se trata la alimentación, como en los trabajos de Weber en 1909 o en los trabajos de Durkheim sobre comportamientos religiosos publicados en 1912.

Estas aproximaciones socio-antropológicas sobre la alimentación comienzan a cambiar con los primeros análisis sobre el consumo, como los de Veblen y Simmel. En el libro de Teoría de la clase ociosa (1899) de Veblen identifica la alimentación, como otros consumos, como una forma de distinción social utilizada por las clases pudientes para mostrar su capacidad monetaria (Veblen, 2002). Por otro lado, Simmel analiza las consecuencias de la socialización de la comida y cómo la implantación de normas formales regula las necesidades individuales de alimento (Simmel, 1986).

Por otro lado, desde el estructuralismo, y partiendo de Levi-Strauss, se considera que la cocina de una sociedad refleja su estructura social. Desde este enfoque, se han centrado en buscar las normas que subyacen en el comportamiento alimentario y su evolución a lo largo del tiempo, así como las diferencias entre los diferentes tipos de sociedad en los hábitos de presentación, preparación y elección de alimentos (Díaz y Gómez, 2005). Bourdieu es uno de los representantes actuales de ese pasado estructuralista y también ayuda a analizar la estructuración social del gusto, analizando los signos de la segregación social. En este caso, para confirmar la distinción social, el autor insiste en el origen social del gusto y en la competencia entre los grupos sociales. Por tanto, proclama que las diferencias ali-

mentarias son diferencias entre las clases sociales, y que los gustos se modelan culturalmente y se controlan socialmente (Bourdieu, 1998).

Las aportaciones más recientes que se hacen desde la sociología de la alimentación, pretenden dar a conocer los cambios de comportamiento que se producen en el consumo de alimentos actual, para poder hablar de lo que se conoce como modernidad alimentaria. Al hablar de ella, se toma como referencia el proceso de modernización social planteado por Giddens, Beck y Bauman, tratando de establecer vínculos entre los cambios alimentarios y los cambios sociales que conlleva la modernidad (Beriain, 1996). Aunque hay matices importantes en el concepto de modernidad, en el ámbito de la alimentación se tiende a individualizar las decisiones sobre lo que se come, y estas decisiones se enmarcan en un contexto en el que las posibilidades de selección de los productos disponibles están aumentando (Díaz, 2005b).

En este contexto, los estudios desde la perspectiva social pretenden comprender las transformaciones alimentarias que se producen en las sociedades modernas. Sin embargo, los diferentes cambios detectados no han sido tratados de forma homogénea, por lo que, en el ámbito sociológico actualmente, dentro de lo que anteriormente se ha definido como modernidad alimentaria, podemos identificar tres debates en torno a la alimentación con posiciones críticas y enfrentadas. El primero está relacionado con la estabilidad de la alimentación contemporánea; el segundo hace referencia a la variable clase social y el tercero, centra su atención en la vinculación entre producción y consumo (Díaz, 2005b).

El primer debate se refiere al grado de estabilidad o desestructuración de la alimentación contemporánea. Algunos autores consideran que el proceso de cambio social, especialmente la modernización de la sociedad, se refleja en la desestructuración de los comportamientos relativos a la alimentación. Esto es fruto del individualismo de las conductas electivas sobre cómo alimentarse. Otros autores consideran que los patrones de consumo de alimentos son relativamente estables y mantienen una sostenibilidad por encima de los cambios evidentes (Díaz, 2005b).

Poulain realiza a partir de esta primera concepción un interesante análisis del cambio alimentario, en el que se definiría la modernidad alimentaria mediante la desestructuración, la des-socialización, la des-institucionalización, la des-imposición horaria y la des-ritualización. Destaca tres grandes tendencias en función de los cambios detectados por el autor: la simplificación de la estructura alimentaria, comer más fuera del hogar e incrementar el número de comidas (Poulain, 2002). A nivel estatal se han realizado estudios que siguen estos planteamientos y Contreras es el máximo representante de los mismos. El antropólogo comparte la tesis de Poulain sobre la simplificación de la estructura alimentaria y también aporta datos para pensar que se come más fuera de casa, permitiendo adaptar el horario de comida y el horario de trabajo (Contreras, 2002).

En este contexto, la obra de Fischler (1995), *El (H) omnívoro*, plantea la teoría de la comprensión del comensal actual, diferenciando entre el comensal de siempre y el comensal moderno. Cuando Fischler habla del comensal de siempre, apunta tres orientaciones para alimentarse: por un lado, el pensamiento de clasificación (básicamente, el comensal tiene las normas de su sociedad para tomar decisiones sobre lo que es bueno y malo para comer); el principio de inserción (el comensal tiene interiorizado el aspecto material y simbólico del alimento) y, finalmente, la paradoja del omnívoro (el omnívoro se mueve entre la búsqueda de nuevas fuentes de alimentación —la neofilia— y la atención a los riesgos de un nuevo alimento —la neofobia—). El autor asegura que el actual comensal no es nuevo, en realidad sigue siendo omnívoro, pero la situación es nueva. Y es que el comensal moderno vive en una sociedad de abundancia sin desnutrición, aunque esté preparada/o para ello, tiene que tomar decisiones sobre cómo alimentarse ante muchos productos nuevos. El mayor problema de este comensal no es la incertidumbre en el acceso a los alimentos, sino la selección, ya que en esa decisión está presente la ansiedad (Fischler, 1995).

En cuanto a los debates sobre la clase social, los trabajos clásicos más característicos son los estudios de Grignon sobre las diferencias entre los alimentos de los ricos y los pobres de Francia. Trata de detectar las diferencias alimenticias de la población en función de los factores asociados a la clase social. Junto a esto, los trabajos de Bourdieu también son de referencia, donde se destaca la influencia de la clase en la alimentación (Bourdieu, 1998).

En España, el trabajo en este campo proviene del ámbito de la Antropología y lo representan, Gracia Arnaiz y González Turmo entre otros. Los diversos estudios cualitativos llevados a cabo confirman la existencia de diferencias de clase en los temas alimentarios, así como el mantenimiento de los alimentos de ricos y pobres (Díaz, 2005b).

Por otra parte, algunos autores no han estudiado las diferencias alimentarias en cuanto a clase. El autor más representativo de esta actitud es Mennell, según el cual la modernidad alimentaria supone un aumento de la diversidad y, con ella, de las decisiones individuales, teniendo en cuenta que este proceso de individualización planteado también por Fischler reduce las diferencias de clase (Mennell, 1985).

Las propuestas de Maffesoli plantean una nueva explicación sobre la diversidad de comportamientos de consumo en las sociedades posmodernas. Puede, en efecto, romper la dualidad explicativa en el debate de la clase social citado anteriormente. Como plantea el autor en su obra *El tiempo de las tribus*, la tendencia al individualismo no puede explicar ni entender la dinámica social reflejada en la abundancia de comportamientos. Según el autor hay un sentimiento de identificación del grupo, opuesto al individualismo, y que también es identitario (Maffesoli, 1990).

Por ello, los grupos presentan a sus miembros normas y pautas de conducta predefinidas para orientar el consumo, es decir, establece nuevas formas de ser y consumir a par-

tir de la disciplina establecida por el grupo, en las que estas normas son fundamentales para definir el estilo de la tribu y su pertenencia a ella. Puede decirse que estos grupos funcionan como una clase social porque tienen patrones de comportamiento claros y estables, pero no son clases, sino tribus, es decir, grupos sociales más pequeños (Maffesoli, 1990).

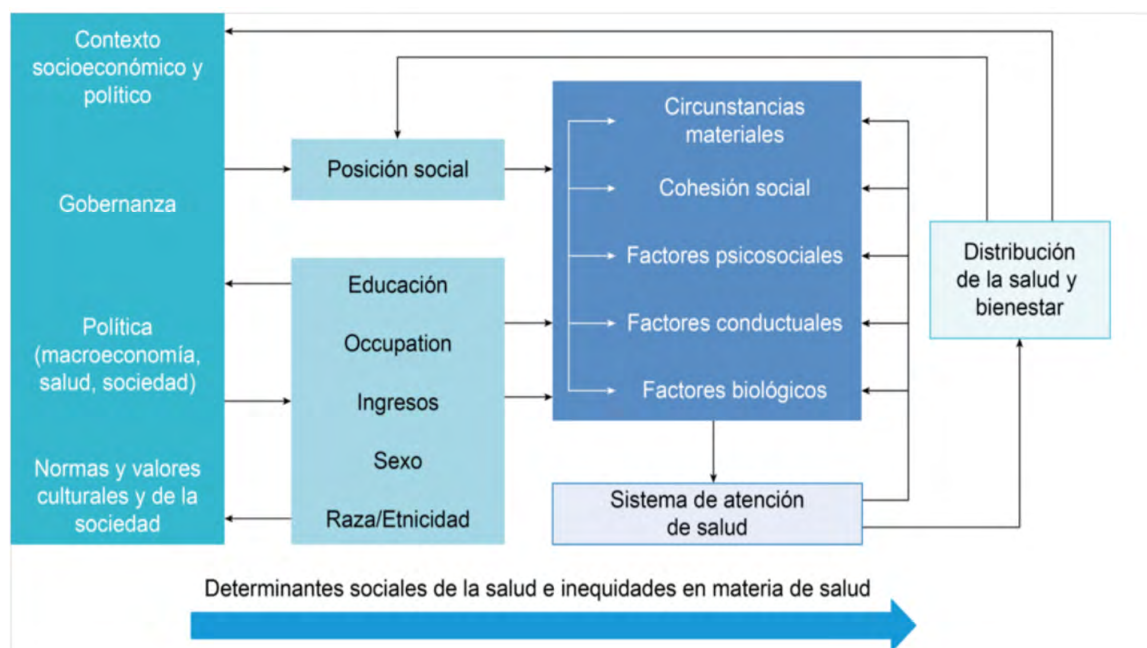
Finalmente, hay un tercer debate abierto que no está ligado exclusivamente a la modernidad de la alimentación. Este debate hace referencia a la necesidad de establecer (restablecer) la relación entre producción y consumo, que ha puesto de manifiesto fundamentalmente la Sociología Rural. Los estudios sobre alimentación se consideran polarizados: por un lado, se estudia el consumo de alimentos y, por otro, se trata la producción de alimentos. En la actualidad, la preocupación de los consumidores por el riesgo alimentario y los recientes problemas que las crisis alimentarias han provocado en la producción han obligado a este planteamiento. Poniendo de manifiesto que los procesos sociales deben entenderse en el conjunto del sistema alimentario para poder conocerlo. Al final, es más una propuesta analítica que un debate, supone reconocer que los trabajos realizados hasta el momento no establecen una relación entre ambas áreas, y dando un paso adelante se detecta la necesidad de combinar el nivel macrosocial con el microsocio en los estudios sobre la alimentación actual (Díaz, 2005b).

2.2. Determinantes sociales de la salud

La alimentación se ha definido como un fenómeno social que combina múltiples dimensiones, es decir, la salud sería uno de los aspectos más importantes. En la actualidad, la salud no depende sólo de la atención médica, sino que las principales causas de mortalidad de la población tienen que ver más con comportamientos poco saludables como una alimentación inadecuada.

En los últimos años se ha constatado que las condiciones sociales tienen un gran impacto en la salud y la alimentación. De hecho, la salud de la población y la alimentación pueden estar influenciadas por múltiples factores. Estos pueden identificarse como determinantes sociales de la salud, definidos por la Organización Mundial de la Salud como «las circunstancias en las que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluyendo el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen en las condiciones de la vida cotidiana». Estas condiciones pueden ser muy diferentes y provocar diferencias en los resultados en salud. Por tanto, la mayor parte de las desigualdades sociales en salud se explican por la variabilidad de su distribución, evitables, sistemáticas e injustas (OPS, d.g.).

En el siguiente esquema se presenta el marco conceptual de los determinantes sociales de la salud planteados por la OMS:



Fuente: OMS (2021).

Por un lado, los condicionantes estructurales abarcan aspectos relacionados con el contexto socioeconómico y político, es decir, hacen referencia a las características de la estructura social de una sociedad. Son, entre otras, la tradición política de los gobiernos y las políticas macroeconómicas y sociales relacionadas con el mercado laboral, la vivienda, la educación y el bienestar social. Además, se incluyen otros factores como la gobernanza, los valores sociales y las normas culturales imperantes en la sociedad, así como el valor colectivo dado a la salud. Al final, estos contextos influyen en los patrones de estratificación social, que crean y mantienen jerarquías sociales y determinan su posición social en función del nivel socioeconómico, género, raza y grupo étnico, nivel de estudios y otros ejes de desigualdad social (De La Guardia y Rubalcaba, 2020).

En cuanto a los condicionantes intermedios, se distribuyen en función de la estratificación social y son factores que miden la relación entre los condicionantes estructurales y la salud. Por tanto, detallan las diferencias en cuanto a exposición y vulnerabilidad a condiciones perjudiciales para la salud. Así, contemplan situaciones materiales como la vida y las condiciones de trabajo; situaciones psicosociales (condiciones de vida, estrés o calidad de las redes sociales y percepción del control sobre la propia vida); comportamientos relacionados con la salud como la alimentación, la actividad física, el consumo de alcohol o tabaco y factores biológicos (De La Guardia y Rubalcaba, 2020). Por último, el sistema sanitario juega un papel fundamental en la generación de desigualdades sociales en salud, ya que incluso en aquellos lugares en los que la salud tiene una cobertura universal y gratuita, las personas de la clase socioeconómica más baja encuentran mayores barreras en el acceso y especialmente significativas en los servicios de prevención, asistencia especializada, cuidados paliativos y servicios no cubiertos por el sistema público (Martín, 2012).

2.3. Tendencias alimenticias

En el transcurso de los años la alimentación ha sufrido muchos procesos de cambio, el primer modelo acerca de la transición alimentaria o nutricional fue propuesto por Barry Popkin en 1993. La transición nutricional hace referencia a los cambios en la alimentación y el estilo de vida de la población a lo largo de la historia, teniendo en cuenta la interacción de los fenómenos económicos, demográficos, ambientales y culturales que se producen en la sociedad (Popkin, 2002).

Antes las dietas tradicionales se basaban en el gran consumo de cereales y tubérculos, pero la alimentación occidental ha influido mucho en la cultura alimentaria de los países hasta lograr la globalización de los alimentos. Esto ha provocado una homogeneización del tipo de comida que se consume, favoreciendo una dieta rica en grasas, colesterol, azúcares y otros alimentos refinados. En consecuencia, los productos ultraprocesados y el modelo fast food han irrumpido con fuerza en la alimentación diaria. Junto a estas tendencias, predomina un estilo de vida cada vez más sedentario, lo que ha incrementado la prevalencia de obesidad y enfermedades degenerativas (Popkin, 2002). Es importante señalar que estas tendencias alimentarias son características de determinadas subpoblaciones geográficas y socioeconómicas, en concreto de Occidente.

Sobre todo, este modelo alimentario predomina entre los colectivos vulnerables o de fácil incidencia, como la infancia y la juventud, así como entre los de menor nivel socioeconómico (Entrena, 2008).

Sin embargo, recientemente se está generalizando y consolidando un cambio de conducta que muestra una mayor preocupación por la salud y refleja el deseo de evitar o retrasar las enfermedades degenerativas (Popkin, 2002).

Esto está provocando que las tendencias a favor de una alimentación saludable se vayan imponiendo, y que la ciudadanía quiera tener una dieta equilibrada y variada. Cada vez se presta más atención a los alimentos que se comen y a los ingredientes que contienen. Esta tendencia se confirma con el llamado realfooding, que, apuesta firmemente por los alimentos frescos naturales, al tiempo que reduce el consumo de alimentos ultraprocesados (Realfooding, 2021).

En los últimos años han crecido las tendencias en alimentación vegetariana y vegana, por lo que el número de personas que las siguen es cada vez más notable. Desde la literatura, el vegetarianismo y el veganismo han sido tratados como figuras únicas, en contraposición al pensamiento omnívoro. Sin embargo, en los últimos tiempos el número de expertos que han decidido analizar estas dos corrientes por separado ha aumentado considerablemente, ya que no son lo mismo. Mientras los vegetarianos ejercen su rechazo hacia los productos de origen animal en el campo de la alimentación, las personas que llevan una vida vegana aplican este rechazo a todos los ámbitos de su vida (Bennaser, 2019). Para los

veganos la alimentación es la expresión de un estilo de vida concreto y, por tanto, lo personal se convierte en político. De hecho, las personas que siguen un estilo de vida vegano están estableciendo una posición ética y política a partir de hábitos alimenticios responsables con respecto al mundo animal.

Además, hoy en día ha aumentado el interés por las dietas para perder peso. En todo el mundo se ensalza el cuerpo cada vez más delgado, por lo que los estándares de belleza establecidos han dado lugar a la moda de las dietas. Así que la población, sobre todo las mujeres, apuestan por hacer dietas en el día a día.

Nacieron así las llamadas dietas milagrosas, que son cada vez más populares y ofrecen todo tipo de posibilidades en función de los gustos y preferencias de las personas.

La mayoría de dietas milagrosas acreditan una eficacia rápida, definitiva y sin apenas esfuerzo y elevan las características de determinados alimentos, nutrientes o patrones de consumo. En la mayoría de los casos, detrás de ellas hay un interés comercial y con él, es habitual que se presenten relacionados con personajes famosos y que las redes sociales sean su altavoz. Sin embargo, hasta el momento no existe evidencia científica sobre las diferentes dietas que se han puesto de moda, ya que se basan en creencias no probadas científicamente. Por ello, los expertos en alimentación recomiendan no realizar este tipo de dietas, ya que, pueden suponer un riesgo para la salud (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2018).

La tipología de dietas es variada, pero pueden diferenciarse en hipocalóricas, desequilibradas, disociadas y excluyentes (Academia Española de Nutrición y Dietética, 2018). En la actualidad, entre las excluyentes predominan la dieta duncan y la dieta keto. La primera es una de las dietas hiperproteicas más conocidas, que consiste en ingerir mucha proteína y muy pocos hidratos de carbono. Por ello, la pérdida de peso y los efectos de adelgazamiento se pueden detectar rápidamente. Por su parte, la dieta cetogénica —conocida como Keto— es también una dieta baja en hidratos de carbono, con cantidades moderadas de proteínas y altos niveles de grasa. Por lo tanto, su principal fuente de combustible es la grasa (Gómez, 2021).

Por otro lado, el ayuno intermitente, que se ha intensificado en los últimos tiempos, más que una dieta, es un modelo nutricional. En ella se alternan periodos regulares de ayuno y alimentación. La mayoría de las veces se realiza para perder peso o controlar el apetito y muchas veces se presenta con una reducción calórica. Por tanto, podemos clasificarla dentro de dietas hipocalóricas desequilibradas. Diferentes estudios han puesto de manifiesto que este modelo nutricional no es beneficioso para todos los individuos (Barberá *et al.*, 2020).

2.4. Género y alimentación

En general, las mujeres han sido y son, etnográficamente e históricamente —salvo las que forman parte de grupos de elite en sociedades diferenciadas— las responsables de la ali-

mentación diaria, especialmente en el suministro y preparación de alimentos familiares (Gracia, 2014).

En cuanto a las tareas culinarias, Mennell (1985) muestra que, en la mayoría de las culturas, y a lo largo del tiempo, las mujeres se dedican a la cocina cotidiana en casa, mientras que en las sociedades en las que la cocina aparece diferenciada, el rol del cocinero —el chef— es masculino (Mennell, 1985). La diferenciación entre la cocina cotidiana, femenina, y la especializada, masculina, pone de manifiesto las tareas domésticas y de cuidado que tradicionalmente se le han asignado a la mujer, y la alimentación entre ellas.

Por otra parte, diversos estudios llevados a cabo en numerosos países han detectado diferencias en la distribución de alimentos en el grupo familiar, que son perjudiciales para las mujeres. Sobre todo, entre las clases bajas, cuando hay dificultades para acceder a la comida, son las mujeres las que comen menos. Junto a ello, varios autores han constatado que determinadas actitudes de las mujeres hacia la alimentación dependen de su posición estructural en la sociedad. Según los resultados obtenidos, lo que se entiende por comida, gustos, imagen y control corporal forma parte de un conjunto diferenciado de sentimientos y comportamientos hacia la comida y muestran el grado de variación según la clase social. Por ejemplo, las madres de clase alta establecen normas más estrictas que las de clase baja en la mesa familiar (Gracia, 2014).

Además, para entender la alimentación actual hay que tener en cuenta los cambios sociales producidos en las últimas décadas, como las estructuras familiares o los roles de género tradicionales. En general, esto ha provocado dificultades crecientes para la conciliación de la vida familiar y laboral, en un contexto social en el que el mundo laboral marca los ritmos cotidianos y las relaciones sociales. En este caso, el aumento de la presencia de las mujeres en el mercado laboral es uno de los cambios más importantes que se han producido en la historia reciente, lo que ha repercutido de forma sustancial en la alimentación.

A menudo, pero no siempre con razón, el aumento de la presencia de las mujeres en el mercado ha servido para explicar los principales cambios en la alimentación diaria (Gracia, 2014, apud, Gracia, 1996). En muchas ocasiones se ha utilizado para justificar el empeoramiento de los hábitos alimentarios al vincular la menor presencia de mujeres en el hogar con la desestructuración de la alimentación y la pérdida de conocimiento.

En este sentido, la incorporación de las mujeres al mercado laboral ha propiciado la introducción de nuevas tecnologías en el ámbito doméstico, así como la adaptación de las características de los contenidos y prácticas de los alimentos actuales. En el caso de la alimentación, estos cambios llevan a hablar, entre otros procesos, de la proliferación de alimentos rápidos y fáciles, es decir, del uso de servicios alimentarios (congelados, precocinados, conservas). Su principal característica es que ofrecen servicio, es decir, ahorran trabajo y tiempo (Fischler, 1995).

2.5. Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

En los últimos años, se ha dado una prevalencia significativa de trastornos de la conducta alimentaria especialmente entre las mujeres jóvenes. Los trastornos alimentarios son conductas complejas y multifactoriales, resultado de la interacción de factores psicológicos, socioculturales, político-económicos, ambientales y biológicos (Pérez de Eulate *et al.*, 2005). El crecimiento de los trastornos alimentarios es un fenómeno de las sociedades industrializadas de Occidente. En este contexto, nos encontramos ante el papel cambiante de la mujer, donde ésta lucha por encontrar un equilibrio entre los nuevos ideales de éxito (eficaz, trabajadora, delgada, insertada en el mercado laboral, exitosa...) y las expectativas tradicionales de su rol (sumisa, sexualmente amable, débil, secundaria, sustentadora del hogar, madre y esposa...). Las diferentes exigencias que impone el rol parecen estar en conflicto unas con otras, complicando la situación de las mujeres actuales. Estas selecciones de valores altamente contradictorias son habituales en las crisis de personalidad y pueden dar lugar a trastornos de la conducta alimentaria (Maganto y Cruz, 2000).

Junto a esto, estamos inmersos en una cultura en la que hoy reina el culto al cuerpo, es decir, destacan la preocupación por el aspecto corporal y la imagen, donde es necesario mantenerse joven, dinámica y atractiva. Esto favorece la existencia de un ideal de belleza, socialmente establecido y compartido, que impone una especial presión sobre la mujer. Por tanto, genera una preocupación general por el control del peso y la obesidad, incidiendo progresivamente en el aumento de la aparición de trastornos relacionados con la imagen corporal y la alimentación (Maganto y Cruz, 2000). De hecho, en la actualidad predominan los hábitos alimenticios inadecuados, como el seguimiento de dietas adelgazantes, el salto de comidas, el control del peso o la práctica de ejercicio físico, tratando de perder peso, especialmente entre las mujeres jóvenes (Pérez de Eulate *et al.*, 2005).

3. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

El objetivo general del estudio es analizar los hábitos alimentarios, las actitudes y opiniones de la juventud vasca sobre la alimentación, con especial atención a su relación con factores sociales o condicionantes sociales. Para alcanzar este objetivo general se han definido los siguientes objetivos específicos:

- Objetivo específico₁: analizar las actitudes y opiniones de la juventud vasca sobre la alimentación.
- Objetivo específico₂: conocer los hábitos alimenticios de la juventud vasca. Asimismo, conocer su opinión sobre sus hábitos alimenticios.
- Objetivo específico₃: analizar la diferencia de actitudes, hábitos alimentarios y opiniones de la juventud vasca en función del género.

- Objetivo específico₄: conocer si la clase socioeconómica influye en las actitudes, hábitos alimenticios y opiniones de las y los jóvenes vascos.
- Objetivo específico₅: analizar las opiniones y actitudes de la juventud vasca en relación a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

En primer lugar, hay que señalar que en la investigación se ha aplicado de forma transversal la perspectiva de género, integrando la variable género en todas las fases del estudio con el objetivo de detectar desigualdades de género en los hábitos alimentarios, las actitudes y opiniones de la juventud vasca sobre la alimentación.

Se ha seguido una metodología cuantitativa para llevar a cabo el trabajo de investigación, mediante la realización de una encuesta dirigida a la juventud vasca con la finalidad de medir las percepciones y relaciones de las y los jóvenes con la alimentación. La elección de este enfoque responde a la necesidad de obtener una visión generalizable y comparable de los hábitos y actitudes de la población joven, permitiendo identificar patrones de comportamiento y analizar las diferencias según variables sociales como el género, la clase social o el nivel educativo. Las cuestiones y dimensiones identificadas en la revisión bibliográfica han servido de base al cuestionario.

La población objeto de estudio está compuesta por las y los jóvenes vascos de entre 18 y 30 años. En cuanto a la muestra, y siguiendo a Luxan y Azpiazu, el género es una variable fundamental a tener en cuenta en su diseño. Se ha seguido un muestreo no probabilístico por cuotas. En total, han realizado la encuesta 262 jóvenes, asegurando una distribución equilibrada por género, en concreto 132 mujeres, 129 hombres y 1 persona no binaria¹. En cuanto a la distribución territorial, la juventud encuestada procede de los tres Territorios Históricos de la Comunidad Autónoma del País Vasco, el 38,2% son vizcaínas/os, el 25,2% de guipuzcoanas/os y el 36,6% alaveses. Aunque se observa una sobrerrepresentación de jóvenes alaveses, no se aplicaron ponderaciones, dado que el objetivo principal del estudio es de carácter exploratorio. Esto debe tenerse en cuenta; sin embargo, en lo que respecta cuanto al género, la muestra puede considerarse significativa. Para un nivel de confianza del 95% y un margen de error del $\pm 5\%$, el error muestral asciende a 6,05%.

El tipo de encuesta seleccionada depende, en parte, del perfil sociodemográfico al que se quiera acceder (Luxan y Azpiazu, 2016). En este caso, se optó por un cuestionario online, una herramienta adecuada para acceder a la población joven que conforma la muestra, habituada al uso de entornos digitales.

¹ En este caso en el cuestionario las respuestas no binarias no son estadísticamente significativas, por tanto, en el análisis estadístico se han denominado como valores perdidos.

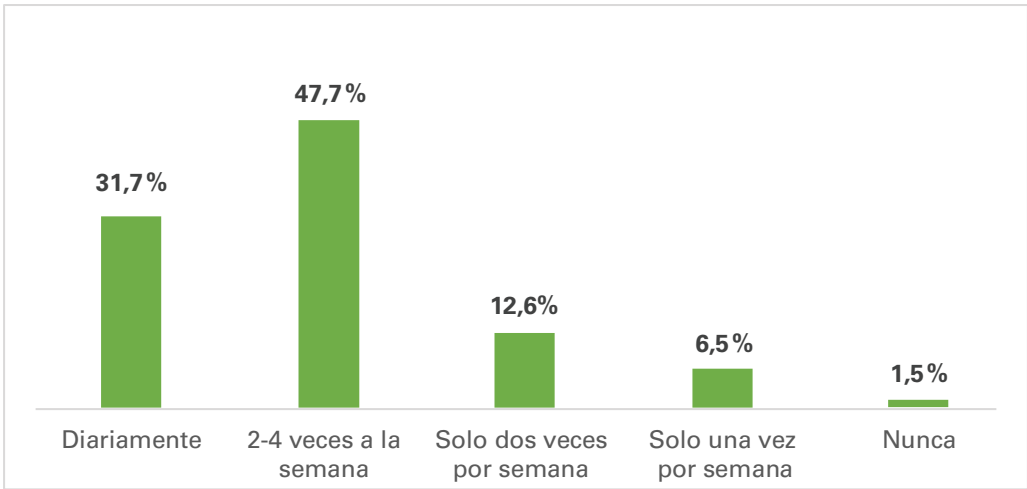
4. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de la encuesta realizada a la juventud vasca. Antes de comenzar con el análisis, hay que destacar que todas las preguntas se han cruzado con la variable género, algunas otras también con otras variables. Sin embargo, sólo se han tenido en cuenta las que han sido significativas.

Hábitos alimenticios

En cuanto al consumo de verduras, el 47,7% de la juventud ha demostrado comer entre 2 y 4 veces a la semana y el 31,7% consumir diariamente (1. Gráfico). Además, el 12,6% afirma consumir sólo dos veces por semana y el 6,5% una vez por semana. Aunque los dos últimos porcentajes son más bajos, casi el 20% de la juventud describe comer verduras dos o menos veces por semana.

Gráfico 1. Consumo semanal de verduras (%)



Nota: La pregunta del cuestionario fue: «¿Con qué frecuencia comes verduras a lo largo de la semana?».

Fuente: elaboración propia.

Cuando el consumo de verdura se ha cruzado con la variable género han aparecido significaciones, como se puede observar en la tabla 1. En este caso, existen diferencias significativas entre el consumo diario de verduras de mujeres y hombres, el 40,5% de las mujeres y el 17,5% de los hombres. Estos datos confirman lo mencionado en el marco teórico y es que entre las mujeres el consumo de verduras es mayor que entre los hombres, lo que demuestra que cuidan más la alimentación. Así pues, a las mujeres les preocupa más mantener un cuerpo y una imagen concretos.

Tabla 1. Consumo semanal de verduras*Género (%)

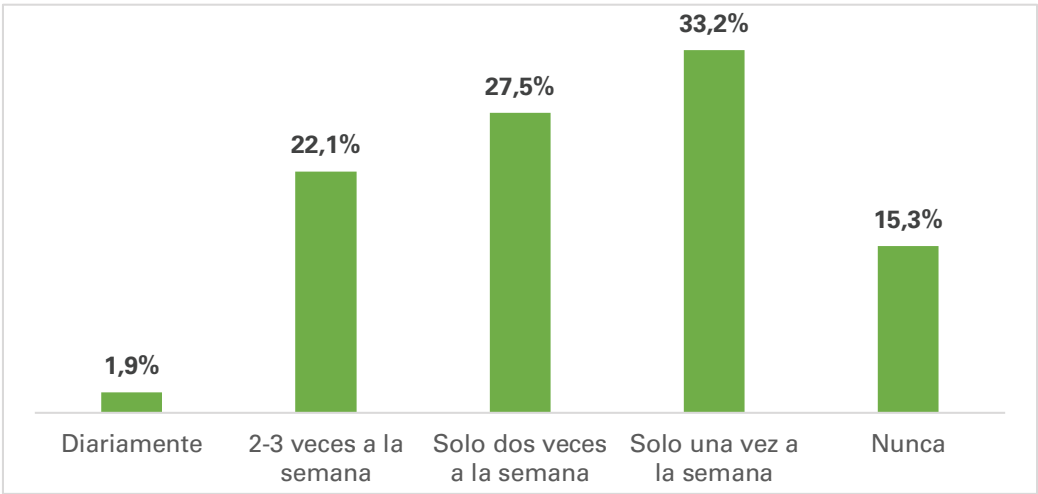
	N	Mujeres	Hombres	Total
Diariamente	82	40,5	17,5	31,4
2-4 veces a la semana	125	36,7	65,0	47,9
Solo dos veces por semana	33	14,6	9,7	12,6
Solo una vez a la semana	17	8,2	3,9	6,5
Nunca	4	00,0	3,9	1,5
Total	261	100,0	100,0	100,0

Nota: La pregunta del cuestionario fue: «¿Con qué frecuencia comes verduras a lo largo de la semana?».

Fuente: elaboración propia (Sig. <,001).

En el siguiente gráfico (2) se muestra el consumo de bebidas alcohólicas entre la juventud, el 33,2% sólo una vez a la semana, el 27,5% sólo dos veces a la semana y el 22,1% entre 2 y 3 veces a la semana. En este caso, el porcentaje de quienes consumen diariamente es muy bajo y las personas jóvenes que nunca beben representan el 15,3%. En el estudio se destaca que el consumo de alcohol es uno de los hábitos más prevalentes entre la juventud, y en el gráfico se aprecia que su consumo es habitual. Sin embargo, predomina el porcentaje de quienes sólo beben una vez a la semana. Sería interesante detectar la intensidad de este consumo en vez la frecuencia, pero esto habría que dejarlo para otro estudio.

Gráfico 2. Consumo de bebidas alcohólicas (%)



Nota: La pregunta del cuestionario fue: «¿Con qué frecuencia bebes bebidas alcohólicas?».

Fuente: elaboración propia.

En este caso, cuando el consumo de alcohol se ha cruzado con la clase social se han expuesto resultados significativos (2. Tabla). En la tabla se puede observar cómo un aumento de la clase social reduce la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas y siendo la clase

social más baja como aumenta la frecuencia del consumo del alcohol. Por ejemplo, los y las jóvenes que beben entre 2 y 3 veces por semana son los que se sitúan en la clase social más baja.

Tabla 2. Consumo de bebidas alcohólicas* Clase social (%)

	N	Baja	Medio-baja	Media	Media-alta	Alta	Total
Diariamente	5	33,3	9,1	0,0	0,0	0	31,7
2-3 veces a la semana	58	66,7	15,9	21,4	25,4	50	47,7
Solo dos veces por semana	72	0,0	27,3	27,9	28,8	0	12,6
Solo una vez a la semana	86	0,0	34,1	31,8	37,3	50	6,5
Nunca	40	0,0	13,6	18,8	8,5	0	1,5
Total	261	100,0	100,0	100,0	100,0	100	100,0

Nota: La pregunta del cuestionario fue: «¿Con qué frecuencia bebes bebidas alcohólicas?».

Fuente: elaboración propia (Sig. <,001).

Como se ha mencionado en el marco teórico por Grignon o Bourdieu, la clase social condicionará los hábitos alimenticios. En este sentido, el pertenecer a una clase social más baja incide en que los hábitos alimenticios sean inadecuados, y así ocurre en el caso del alcohol.

Estilo de vida y nuevas tendencias

En este apartado, se observan los modos de vida y las nuevas tendencias. En primer lugar, se analizará el estilo de vida que sigue la juventud, poniendo especial atención en el deporte, ya que se han obtenido resultados significativos.

En cuanto al estilo de vida, el 71% de la juventud ha demostrado tener un estilo de vida mayoritariamente activo y el 29% seguir un estilo de vida mayoritariamente sedentario. Aunque la mayoría sigue un estilo de vida activo, el porcentaje de jóvenes con un estilo de vida más sedentario es notable; como señala Popkin, entre ellos la prevalencia de obesidad y enfermedades degenerativas puede ser predominante.

Al cruzar el estilo de vida de la juventud con el género se han obtenido datos significativos (3. Tabla). Entre quienes tienen una vida mayoritariamente activa predomina el porcentaje de hombres (82,5%). Por el contrario, entre quienes llevan una vida más sedentaria predominan las mujeres (36,7%). Por tanto, el estilo de vida femenino puede asociarse a características sedentarias y el masculino a un estilo de vida más activo. Estos datos ponen de manifiesto las diferencias de género que existen en la realidad social.

Tabla 3. Estilo de vida*Género (%)

	N	Mujer	Hombre	Total
Mayoritariamente activa	185	63,3	82,5	70,9
Mayoritariamente sedentaria	76	36,7	17,5	29,1
Total	261	100,0	100,0	100,0

Nota: La pregunta del cuestionario fue: «Teniendo en cuenta tu actividad habitual, ¿cómo crees que es tu vida mayoritariamente activa o sedentaria?».

Fuente: elaboración propia (Sig. 0,001).

A continuación, se les pregunta si realizan actividad física, y en este caso el 78% de la juventud responde que sí y el 22% que no.

Al igual que ha ocurrido con el estilo de vida, cuando el practicar actividad física se ha cruzado con la variable género se han obtenido resultados significativos. Se observa que entre quienes practican deporte predominan los hombres (88,3%), mientras que entre quienes no lo hacen destacan las mujeres (27,8%). Desde siempre, la mujer ha estado excluida del ámbito deportivo y el rostro del mismo ha sido el del hombre fuerte. Hoy en día, por tanto, entre la juventud vasca se puede percibir que todavía se reproducen los roles tradicionales de género.

Tabla 4. Práctica de actividad física* Género (%)

	N	Mujer	Hombre	Total
Si	205	72,7	88,3	78,5
No	56	27,8	11,7	21,5
Total	261	100,0	100,0	100,0

Nota: La pregunta del cuestionario fue: «¿Realizas actividad física?».

Fuente: elaboración propia (Sig. 0,001).

Por su parte, cuando se les ha preguntado si la habitualidad de la dieta se da en el entorno de las y los jóvenes, estos porcentajes han variado ligeramente. El 29% de la juventud responde que sí y el 71% que no.

En este caso, cuando la habitualidad de la dieta se ha cruzado con el género han aparecido significaciones relevantes. Entre las respuestas afirmativas el porcentaje de mujeres (35,4%) es superior al de los hombres (18,4%). Es decir, en el entorno de las mujeres jóvenes parece más frecuente seguir una dieta que en el de los hombres (5. Tabla). Como se ha explicado en el apartado teórico, la preocupación por el cuerpo y la imagen es predominante entre las mujeres, abogando por seguir más dietas. Así, el cuerpo de las mujeres ad-

quiere centralidad y las exigencias que se les exigen al respecto son evidentes, esto puede provocar diferencias en las opiniones de mujeres y hombres jóvenes sobre la dieta.

Tabla 5. Habitualidad de la dieta en tu entorno* Género (%)

	N	Mujer	Hombre	Total
Si	75	35,4	18,4	28,7
No	186	64,6	81,6	71,3
Total	261	100,0	100,0	100,0

Nota: La pregunta del cuestionario fue: «¿Es habitual en tu entorno seguir una dieta?».

Fuente: elaboración propia (Sig. 0,003).

Se obtienen resultados significativos cuando la opinión sobre el veganismo se cruza con las variables género e ideología política (6. Tabla). En primer lugar, en cuanto al género, entre quienes consideran que la dieta vegana es buena, el porcentaje de mujeres (72,8%) es claramente superior al de los hombres (44,7%) que la consideran mala. Se observa que las diferencias de género son muy evidentes y al final, como se ha mencionado en el marco teórico, son las mujeres las que se decantan mayoritariamente por esta dieta. Junto a ello, las mujeres se muestran generalmente más amantes de los animales que los hombres.

Tabla 6. Opinión sobre el veganismo* Género (%)

	N	Mujer	Hombre	Total
Buena	172	72,8	55,3	65,9
Mala	89	27,2	44,7	34,1
Total	261	100,0	100,0	100,0

Nota: La pregunta del cuestionario fue: «¿Cuál es tu opinión sobre las siguientes dietas?».

Fuente: elaboración propia (Sig. 0,004).

Por último, se constata que la ideología política de la juventud condiciona su opinión acerca de la dieta vegana. Los y las jóvenes que se sitúan en la ideología de izquierdas consideran que el veganismo es bueno (69,85%). Por el contrario, quienes se sitúan en una ideología de derechas tienen una opinión mucho peor (86,1%). Al final, como se ha mencionado en el marco teórico, el veganismo no es sólo una dieta, es la expresión de un estilo de vida concreto y, por tanto, lo personal se convierte en político. Y es que las personas que siguen una vida vegana tienen una posición ética y política. En este sentido, el veganismo tiene mucha más aceptación de la ideología de izquierdas que de la de derechas.

Tabla 7. Opinión sobre el veganismo* Ideología política (%)

	N	Izquierda unificada	Centro	Derecha unificada	Total
Buena	173	69,85	51,7	38,9	66
Mala	89	30,15	48,3	86,1	34
Total	262	100,00	100,0	100,0	100

Nota: La pregunta del cuestionario fue: «¿Cuál es tu opinión sobre las siguientes dietas?».

Fuente: elaboración propia (Sig. 0,001).

Percepciones y opiniones

En las siguientes líneas se ha atendido a las percepciones generales expresadas por la juventud vasca, que han permitido conocer sus opiniones sobre la alimentación. Para profundizar en las diferencias de género que pueden existir se les ha preguntado por la presión que sufren las mujeres por seguir una alimentación saludable. En este caso, el 86% de los y las jóvenes encuestadas afirma que las mujeres sufren más presión que los hombres por seguir una alimentación sana.

Cuando la pregunta anterior se ha cruzado con el género han aparecido resultados significativos (8. Tabla). Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque valoran la presión que sufren las mujeres al comer, el 93% de las personas que responden afirmativamente son mujeres y el 75,7% hombres. De hecho, la mayoría de las mujeres encuestadas sufrirán esta presión. La socialización en función del género asigna una gran importancia al cuerpo femenino, lo que genera una gran presión en las mujeres. Por tanto, con el objetivo de autocuidarse y controlar el peso, las mujeres sufren la presión de seguir una alimentación saludable.

Tabla 8. Mayor presión de las mujeres para una alimentación saludable*Género (%)

	N	Mujer	Hombre	Total
Si	225	93	75,7	86,2
No	36	7	24,3	13,8
Total	261	100	100,0	100,0

Nota: La pregunta del cuestionario fue: «¿Las mujeres soportan más presión para llevar una alimentación saludable?».

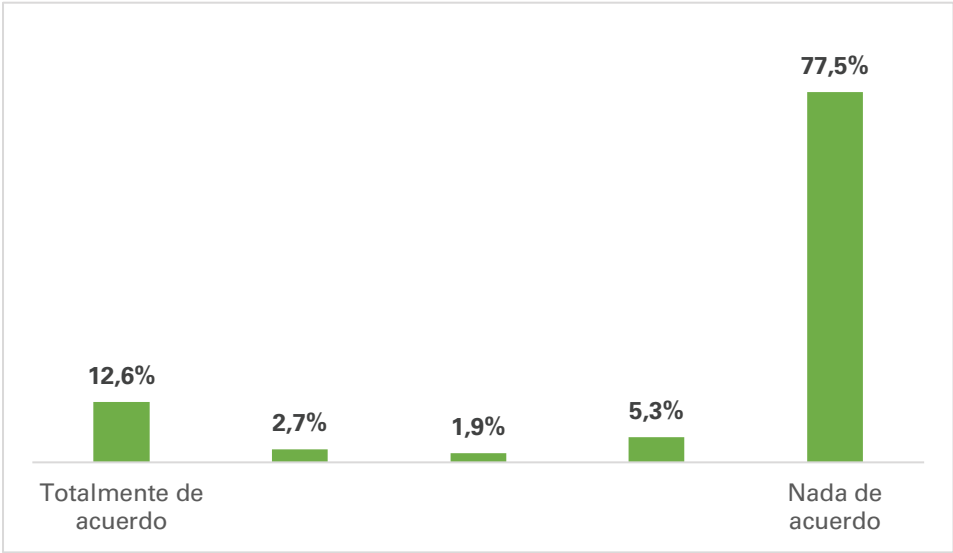
Fuente: elaboración propia (Sig. <,001).

Actitudes

En este bloque, se analizan las actitudes de la juventud vasca ante la alimentación. En el cuestionario se les ha pedido posicionarse en una escala de acuerdo con distintas afirmaciones.

En este caso, una de ellas fue: «*Creo que no hay relación entre salud y alimentación*» (Gráfico 3). El 77,5% manifestó estar nada de acuerdo con esta afirmación lo que indica que reconocen la existencia de una relación directa entre salud y alimentación. Por el contrario, el 12,6% de la juventud se muestra totalmente de acuerdo, evidenciando una menor conciencia sobre la vinculación entre ambos aspectos.

Gráfico 3. Falta de relación entre salud y alimentación (%)



Nota: La afirmación del cuestionario fue: «*Creo que no hay relación entre salud y alimentación*».

Fuente: elaboración propia.

En el cruce de la pregunta con la categoría de nivel de estudios se han expuesto significaciones (9. Tabla). Los datos muestran que, a medida que aumenta el desacuerdo con la afirmación, el nivel de estudios de las y los jóvenes es mayor, especialmente, entre las y los universitarios. En cambio, aquellos/as jóvenes que dicen que no hay relación entre salud y alimentación tienen niveles de estudios más bajos. El nivel de estudios está totalmente relacionado con la clase social de cada joven, lo que hará poseer mayores o menores conocimientos acerca de la alimentación y la salud.

Tabla 9. Falta de relación entre salud y alimentación* Nivel de estudios (%)

	N	Estudios primarios	Estudios secundarios	Realizando estudios universitarios	Estudios universitarios finalizados	Total
Totalmente de acuerdo	33	66,7	8,5	13,2	12,1	12,6
Bastante de acuerdo	7	0,0	5,1	2,4	0,0	2,7
De acuerdo	5	0,0	6,8	0,0	3,0	1,9
Poco de acuerdo	14	0,0	10,2	3,0	9,1	5,3
Nada de acuerdo	202	33,3	69,5	81,4	75,8	77,5
Total	261	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Nota: La afirmación del cuestionario fue: «Creo que no hay relación entre salud y alimentación».

Fuente: elaboración propia (Sig. 0,006).

Siguiendo con el análisis de las actitudes, se describirán los consensos y divergencias de la juventud vasca ante la afirmación desinterés por la alimentación. En este sentido, destacan las posturas de desacuerdo, con un 64,1% nada de acuerdo y un 21,4% poco de acuerdo.

Al cruzar la afirmación con el nivel de estudios han aparecido significaciones (10. Tabla). Se observa que los y las jóvenes que se muestran bastante de acuerdo con la idea desinterés por la alimentación (33,3%) tienen los niveles de estudios más bajos. Sin embargo, en general, quienes atribuyen más importancia a la alimentación tienen niveles de estudios más altos. Al final, un mayor nivel de estudios puede hacer que se asigne más importancia a la alimentación y supone ser consciente del valor de la alimentación en el día a día.

Tabla 10. Desinterés por la alimentación* Nivel de estudios (%)

	N	Estudios primarios	Estudios secundarios	Realizando estudios universitarios	Estudios universitarios realizados	Total
Totalmente de acuerdo	13	0,0	1,7	5,4	9,1	5,0
Bastante de acuerdo	11	33,3	3,4	3,0	9,1	4,2
De acuerdo	14	0,0	13,6	3,6	0,0	5,3
Poco de acuerdo	56	0,0	18,6	21,6	27,3	21,4
Nada de acuerdo	167	66,7	62,7	66,5	54,5	64,1
Total	261	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Nota: La afirmación del cuestionario fue: «Mi alimentación me da igual».

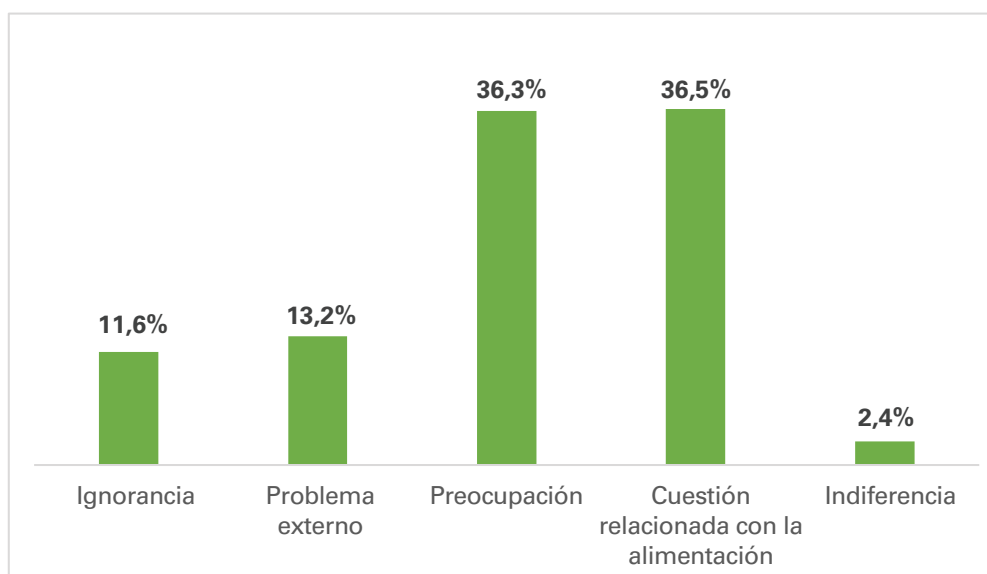
Fuente: elaboración propia (Sig. 0,023).

Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Para finalizar con el análisis de la encuesta se van a tratar los trastornos de la conducta alimentaria. De hecho, en los últimos años han adquirido una prevalencia y relevancia, especialmente entre las mujeres jóvenes. Por ello, se han querido conocer las opiniones y actitudes generales de la juventud vasca hacia los mismos.

En primer lugar, como se aprecia en el gráfico (4) de la pregunta múltiple, la juventud en general lo relaciona como una cuestión relacionada con la alimentación (36,5%) y preocupación (36,3%). Además, un 13,2% como problema externo y un 11,6% manifiesta ignorancia hacia los trastornos de la alimentación. En este caso, los porcentajes más altos se sumarán al discurso habitual donde existe una tendencia a asociar los trastornos únicamente con la alimentación. Sin embargo, los TCA son conductas complejas de origen múltiple, fruto de la interacción de factores psicológicos, socioculturales, político-económicos, ambientales y biológicos.

Gráfico 4. Características asociadas TCA (%)



Nota: La pregunta del cuestionario fue: «Si te pregunto por los Trastornos de la Conducta Alimentaria, ¿qué características elegirías de las siguientes opciones?».

Fuente: elaboración propia.

Cuando estas características que la juventud relaciona con los TCA se han cruzado con la variable género se han obtenido resultados significativos. Por un lado, las mujeres (73,4%) muestran mayor preocupación que los hombres (63,1%) y, en general, las mujeres muestran que se trata de una cuestión relacionada con la comida. Por otro lado, el desconocimiento es mayor entre los hombres encuestados (31,1%) que entre las mujeres (16,5%). Son pocos los que relacionan los trastornos con la indiferencia, pero en general hacen referencia a las respuestas de los hombres.

Tabla 11. Características asociadas a los TCA* Género (%)

	N	Mujer	Hombre	Total
Ignorancia	30	8,1	15,2	11,6
Problema externo	35	12,2	14,2	13,2
Preocupación	95	39,0	33,5	36,3
Cuestión relacionada con la alimentación	95	41,1	31,8	36,5
Indiferencia	6	1,5	3,0	2,4
Total	261	100,0	100,0	100,0

Nota: La pregunta del cuestionario fue: «Si te pregunto por los Trastornos de la Conducta Alimentaria, ¿qué características elegirías de las siguientes opciones?».

Fuente: elaboración propia

Por tanto, al relacionar las diferentes características con los trastornos de la conducta alimentaria, se puede comprobar que el género tiene una influencia notable. Las mujeres jóvenes muestran mayor proximidad y preocupación por los trastornos alimenticios que los hombres.

Además, en cuanto a la habitualidad de los trastornos de la alimentación, para el 54% de los jóvenes estos trastornos no son frecuentes en su entorno y para el 46% si lo son. En este sentido, al igual que en el anterior cruce, al cruzarse el género con la habitualidad de los trastornos, se han obtenido resultados relevantes. Las mujeres jóvenes consideran más frecuentes los trastornos en su entorno que los hombres. De hecho, la literatura científica evidencia que son predominantes entre las mujeres jóvenes, por lo que serán ellas las que más los observen y los sufran en el día a día.

Tabla 12. Habitualidad de los trastornos de la conducta alimentaria* Género (%)

	N	Mujer	Hombre	Total
Si	120	58,9	26,2	46
No	141	41,4	73,8	54
Total	261	100,0	100,0	100

Nota: La pregunta del cuestionario fue: «¿En tu entorno son frecuentes los Trastornos de la Conducta Alimentaria?».

Fuente: Elaboración propia (Sig. <, 001).

Por último, el 65% de la juventud indica que prevé sufrir un trastorno de alimentación y el 31% no lo prevé. En este caso, el porcentaje de quienes lo prevén es alto y hay que considerarlo un dato preocupante.

Cruzando la percepción de la previsión con la variable género, también se obtienen datos significativos (13. Tabla). Esto confirma la importancia del impacto del género en los tras-

tornos de la conducta alimentaria. En las previsiones de la juventud se observan diferencias significativas de género, ya que en las respuestas afirmativas destacan entre las mujeres (39,9%), mientras que en las negativas destacan entre los hombres (79,6%).

Por lo tanto, las mujeres jóvenes tienden a anticipar más la posibilidad de sufrir un trastorno de alimentación, ya que, como se subraya en el apartado teórico, tienen mucha mayor presencia en la vida de las mujeres que en los hombres, ya que son ellas las que más los experimentan.

Tabla 13. Previsión de sufrir un trastorno de la alimentación* Género (%)

	N	Mujer	Hombre	Total
Si	79	39,9	15,5	30,3
No	171	56,3	79,6	65,5
No quiero contestar	11	3,8	4,9	4,2
Total	261	100,0	100,0	100,0

Nota: La pregunta del cuestionario fue: ¿Alguna vez has creído que podrías tener un Trastorno de Conducta Alimentaria?.

Fuente: Elaboración propia (Sig. <, 001).

5. CONCLUSIONES

De los resultados de esta investigación se puede concluir la compleja interacción entre factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios y las percepciones de la juventud vasca en la relación a la alimentación.

Respecto a los hábitos alimenticios, se han observado diferencias de género, los datos demuestran que las mujeres tienden a consumir verduras con mayor frecuencia que los hombres. Esto sugiere que existe una preocupación diferencial por la alimentación saludable entre los géneros, posiblemente relacionada con las normas sociales y expectativas de imagen corporal. Son las mujeres y las personas con ideología de izquierdas las que muestran mayor afinidad hacia una alimentación vegana. La influencia de la clase social en el consumo de alcohol muestra que entre la juventud de clase social más baja la frecuencia de consumo es mayor. Esto refleja la influencia de los factores socioeconómicos en la adopción de comportamientos de riesgo para la salud.

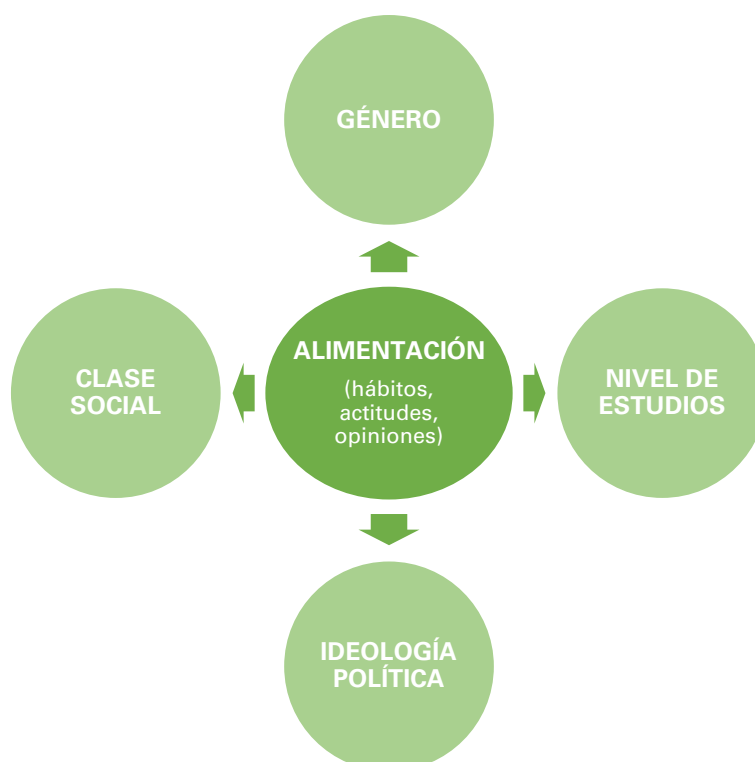
Los datos acerca de las percepciones de la juventud evidencian la importancia asignada a la alimentación y la conciencia entre la relación de salud y alimentación. Esto indica una preocupación por la alimentación y un conocimiento de la importancia que tiene una alimentación saludable en la salud física y mental de la juventud vasca. Sin embargo, existen

diferencias significativas según el nivel educativo, aquellos/as con estudios más altos tienden a mostrar mayor interés y conciencia acerca de la alimentación. Lo que evidencia que la educación influye en la percepción de la alimentación como un aspecto fundamental para la salud. Asimismo, la mayoría de los y las jóvenes encuestados reconocen la presión que sufren las mujeres por seguir una dieta saludable, lo que refleja como las normas de género influyen en las actitudes hacia la alimentación.

Las opiniones sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), muestran una percepción limitada acerca de los TCA, como problemas exclusivamente relacionados con la dieta y el cuerpo entre la juventud vasca. El género va influir en la percepción y conocimiento que se tiene sobre los TCA. Son las mujeres jóvenes las que muestran una mayor sensibilización y proximidad hacia los TCA. La mayoría de la juventud percibe que los TCA como algo frecuente en su entorno y son una proporción significativa de las mujeres las que prevén sufrir un trastorno de la conducta alimentaria en un futuro. Estos resultados subrayan la importancia de abordar la prevención y tratamiento de los TCA, así como promover un mayor conocimiento y conciencia sobre los factores de riesgo y los recursos disponibles entre la juventud.

El siguiente esquema recoge las variables que mayoritariamente van a condicionar la alimentación de la juventud vasca y pueden considerarse como conclusiones generales del estudio.

Esquema 1. Condicionantes de la alimentación de la juventud vasca



Fuente: elaboración propia.

Así, se observa que factores que más influyen en los hábitos y percepciones sobre la alimentación de la juventud vasca son: el género, la clase social, la ideología y el nivel educativo. El estudio ha demostrado que, de alguna manera, de estas variables dependen las opiniones y hábitos de la juventud vasca sobre la alimentación. Es importante reconocer la interacción entre los diferentes factores sociales que influyen en la alimentación desde un enfoque interseccional, en futuros estudios. Asimismo, resulta necesario abordar las disparidades identificadas para promover una alimentación saludable y reducir las inequidades en salud entre la juventud vasca.

BIBLIOGRAFÍA

- Abercrombie, Nicholas, Stephen Hill y Bryan S. Turner. *Diccionario de Sociología*. Madrid: Cátedra, 1998.
- Academia Española de Nutrición y Dietética. 2018. «Dietas Milagro y Sociedad Española». Fundación MAFRE, 2018. . https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=1106426
- Barbera, Cristina, Guillermo Bargues, Mariela Bisio, Lucía Riera, Miriam Rubio y Marcelino Pérez. ««El ayuno intermitente: ¿la panacea de la alimentación?». *Revista Actualización en Nutrición* 21(1) (2020): 25-32. http://revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_21/num_1/RSAN_21_1_25.pdf
- Bennaser, María Magdalena. *Veganismo y vegetarianismo en España: motivaciones e impacto en la industria*. Trabajo de Fin de Grado, Universidad Pontificia Comillas, 2019. <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/32739/1/TFG-BennasserVerger%2CMagdalena.pdf>
- Beriain, Josetxo, coord. *Las consecuencias perversas de la modernidad: modernidad, continuidad y riesgo*. Anthropos, 1996.
- Bourdieu, Pierre. *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Taurus, 1998.
- Cervera, Faustino, Ramón Serrano, Cruz Vico, Marta Milla y María José García. «Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria». *Nutrición Hospitalaria* 28(2) (2013): 438-446. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>
- Contreras, Jesús. «La modernidad alimentaria: entre la desestructuración y la proliferación de códigos». En *La vida cotidiana a troves deis segle*, editado por Jesús Contreras, 2002: 349-363. Pòrtic.

- De La Guardia, Mario Alberto y Jesús Carlos Ruvalcaba. «La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria». *Journal of Negative and No Positive Results* 5(1) (2020): 81-90. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
- Díaz, Cecilia, coord. *¿Cómo comemos? Cambios en los comportamientos alimentarios de los españoles*. Madrid: Editorial Fundamentos, 2005.
- Díaz, Cecilia. «Los debates actuales en la sociología de la alimentación». *Revista Internacional de Sociología* 40 (2005): 47-78. <https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/189/240>
- Díaz, Cecilia y Cristóbal Gómez. «Sociología y alimentación». *Revista Internacional de Sociología* 63(40) (2005): 21-46. <https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/188/239>
- Durkheim, Émile. *Las formas elementales de la vida religiosa: el sistema totémico en Australia*. Trad. Ramón Ramos. Madrid: Akal, 1982.
- Engels, Friedrich. «Prefacio a la situación de la clase obrera en Inglaterra». En *Obras escogidas*, de Karl Marx y Friedrich Engels. Madrid: Editorial Fundamentos, 1975.
- Entrena, Francisco. «Globalización, identidad social y hábitos alimentarios». *Revista de Ciencias Sociales* 119 (2008) : 27-38. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/20239/Entrena%20RCCSCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- FAO. , d.g. «Glosario de términos». <https://www.fao.org/faoterm/es/https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- FEN. 2014. «Hábitos alimentarios». <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Fischler, Claude. *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama, 1995.
- Franco, Sandra Milena. «Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar». *Revista Luna Azul* 31 (2010): 139-155. <http://www.scielo.org.co/pdf/luaz/n31/n31a10.pdf>
- Gómez, Aurora. *El peligro de las dietas milagro*. Trabajo de fin de grado, Universidad de Cantabria, 2021. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/22495/GOMEZ%20DIAZ%2c%20AURORA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gracia, Mabel. «Alimentación, trabajo y género. De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas». *Panorama Social* 19 (2014): 25-36.

- Irazusta, Amaia, Itziar Hoyos, Elena Díaz, Jon Irazusta, Javier Gil y Susana Gil. «Alimentación de estudiantes universitarios». *Osasunaz* 8 (2007): 7-18. <http://www.edpcollege.info/ebooks-pdf/08007018.pdf>
- Maffesoli, Michel. *El tiempo de las tribus*. Barcelona: Icaria, 1990.
- Maganto, Carmen y Soledad Cruz. «La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género». *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente* 30 (2000): 45-58. <https://www.sepyyna.com/documentos/articulos/maganto-imagen-corporal-trastornos-alimenticios.pdf>
- Martín, Unai. *Salud y desigualdades sociales en salud en la C.A. del País Vasco en el cambio de siglo: una visión desde las esperanzas de salud*. Tesis doctoral, Euskal Herriko Unibertsitatea, 2012. <https://addi.ehu.es/handle/10810/11328>
- Mennell, Stephen. *All Manners of Food. Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*. Oxford: Basil Blackwell, 1985.
- OPS. , d.g. «Determinantes sociales de la salud». <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
- Pérez de Eulate, Lourdes, Pedro Ramos, Susana Liberal y Miriam Latorre. «Educación nutricional: una encuesta sobre hábitos alimenticios en adolescentes vascos». *Enseñanza de las Ciencias*. Número extra, VII Congreso (2005): 125-135. https://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc_a2005nEXTRA/edlc_a2005nEXTRA125edunut.pdf
- Popkin, Barry. «An overview on the nutrition transition and its health implications: The Bellagio meeting». *Public Health Nutrition* 1A (2002): 93-103. https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/85C21AFF6EB386820017CD04F675E36A/S1368980002000149a.pdf/an_overview_on_the_nutrition_transition_and_its_health_implications_the_bellagio_meeting.pdf
- Poulain, Jean-Pierre. *Sociologies de l'alimentation*. Paris: Presses Universitaires de France, 2002.
- Luxán, Marta y Jokin Azpiazu. 2016. *Ikerketa-metodologia feministak*. UPV/EHU. <https://www.ehu.eus/documents/1734204/6145705/Ikerketametodologia+feministak.pdf>
- Realfooding. 2021. «La verdadera alimentación saludable». <https://realfooding.com/>
- Rolls, Barbara, Ingrid Fedoroff y Joanne Guthrie. «Gender differences in eating behavior and body weight regulation». *Health Psychology* 10(2) (1991): 133-142. https://www.researchgate.net/publication/21101240_Gender_differences_in_eating_behavior_and_body_weight_regulation

Simmel, Georg. *El individuo y la sociedad*. Barcelona: Península, 1986.

Veblen, Thorstein. *Teoría de la clase ociosa*. México: Fondo de Cultura Económica, 2002.