

Representaciones sociales de mujeres jóvenes de la ciudad de Medellín, estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó frente a sus prácticas alimentarias... En búsqueda de la “Belleza”¹

**Social representations of young women from the city of Medellín students of the Luis Amigó Catholic University regarding their food practices:
In search of beauty.**

Andrea Estefanía Areiza

Leidy Yurany García

John Alveiro Mora Reales

Liset Vaneza Monroy

María Susana Quintero

Resumen

La alimentación ha sido una de las necesidades primarias del ser humano a satisfacer, cumpliendo funciones como la nutrición y un medio para el desarrollo. Sin embargo, en ocasiones se convierte en una constante preocupación y obsesión para algunas personas.

Teniendo en cuenta lo anterior, en algunas mujeres jóvenes se pueden presentar trastornos alimentarios como anorexia y bulimia, dado que existe una preocupación permanente por la imagen corporal; en esta lógica el objetivo de este artículo fue establecer las representaciones sociales que tienen las mujeres jóvenes entre los 20 y 23 años, estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó de la ciudad de Medellín, sobre sus prácticas alimentarias, desde el paradigma investigativo de corte fenomenológico, con un enfoque cualitativo.

¹ Artículo resultado del proceso de investigación realizado en el marco del curso Trabajo de Grado “Psicología social: fenómenos psicosociales de la juventud. Asesor Manuel López García manuel.lopezar@amigo.edu.co

Se presentaron los hallazgos de la entrevista realizada a 15 estudiantes que cumplieron con la edad establecida, concluyendo que estas mujeres jóvenes tienen diferentes representaciones sociales basadas en sus vivencias y experiencias frente a su alimentación.

Palabras claves: Anorexia, bulimia, alimentación, trastornos de la conducta alimentaria, joven, representaciones sociales, practicas alimentarias.

Abstract

Food has been one of the primary human needs to be satisfied, fulfilling functions such as nutrition and a means for development. However, sometimes it becomes a constant concern and obsession for some people.

Taking into account the above, in some young women eating disorders such as anorexia and bulimia may occur, since there is a permanent concern about body image, in this logic the objective of this article is to establish the social representations that young women between 20 and 23 years old, students of the Catholic University Luis Amigo in the city of Medellin, about their eating practices, from the phenomenological research paradigm, with a qualitative approach.

The findings of the interview with 15 students who complied with the established age are presented, concluding that these young women have different social representations based on their experiences regarding their eating.

Keywords:

Anorexia, bulimia, eating, eating disorders, youth, social representations, eating practices.

Introducción

La alimentación ha sido una de las necesidades primarias del ser humano a satisfacer, cumpliendo funciones como la nutrición y un medio para el desarrollo. Sin embargo, en ocasiones se convierte en una constante preocupación y obsesión para algunas personas.

Teniendo en cuenta lo anterior, en algunas mujeres jóvenes se pueden presentar trastornos alimentarios como anorexia y bulimia, dado que existe una preocupación permanente por la imagen corporal, baja autoestima y un acceso a información que apoya y valida estas prácticas alimentarias, visto desde el justificante de la belleza. Se pretende entender el pensamiento, la posición y los causantes de este fenómeno, dado que siempre se ha visto desde lo patológico y no desde la subjetividad de las mujeres jóvenes y cuáles son sus representaciones sociales sobre sus prácticas de alimentación.

Por lo tanto, se puede plantear como estas prácticas afectan a las jóvenes en la ciudad de Medellín estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigo, teniendo en cuenta que esta población puede percibir estas prácticas alimentarias como un estilo de vida y una conducta aceptable, olvidando que existe la posibilidad de que se desarrolle un trastorno de la conducta alimentaria.

En el contexto social actual y basado en lo anterior, el objetivo fue establecer las representaciones sociales que tienen las mujeres jóvenes entre los 20 y 23 años estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigo de la ciudad de Medellín, sobre las representaciones sociales que se tienen acerca de las prácticas alimentarias.

Estas representaciones sociales se pretenden comprender indagando sobre ellas, también sobre las prácticas alimentarias y el relacionamiento de esta información vista desde la perspectiva de un profesional de la salud.

Por lo tanto, se pretende conocer los diferentes estudios sobre la anorexia y bulimia, y las alteraciones a nivel cognitivo, físico y social a las que pueden llegar las personas que tienen este trastorno alimentario.

En un estudio realizado por Rocío Fernández Lora y María Valdés Díaz, en Sevilla, España, en el año 2019, llamado “Imagen corporal en anorexia y bulimia nerviosa. Variables asociadas: autoestima, impulsividad, culpa y miedo a la madurez”, realizado con 30 mujeres diagnosticadas de Anorexia y bulimia, en edades comprendidas entre 14 y 24 años de nacionalidad española. Donde los resultados obtenidos fueron, que las mujeres con Bulimia prestaron una mayor preocupación por la figura corporal que las diagnosticadas con Anorexia.

Un estudio realizado en 2017 por Gina Lladó, Rocío González-Soltero, María José Blanco, en España. Llamado “Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida”. donde se buscaba conocer la calidad y la difusión de páginas pro-Ana y pro-Mia. Como resultado se encontró que la búsqueda en Google y los diferentes tipos de redes sociales arrojan un resultado cuantitativamente muy superior para "anorexia" con un (42%) que para el resto de palabras clave, indicando que existe en la red más información relacionada con este trastorno que con otros como la bulimia.

Otro estudio llamado. ‘Cuerpo vivido en la experiencia de mujeres con diagnóstico de anorexia o bulimia’ realizado por Andrés Felipe Marín Cortés y Mauricio Hernando Bedoya Hernández en Medellín – Colombia en el año 2009, este estudio es un acercamiento comprensivo a la vivencia corporal de mujeres con diagnóstico de anorexia o bulimia. Donde se encontró que los sistemas de peso corporal y talla de las prendas de vestir operan como indicadores de belleza

corporal que las mujeres con anorexia/bulimia asumen como imperativos para el logro del cuerpo anhelado.

Con lo anteriormente expuesto, se pretende brindar información que permita diseñar herramientas para conocer sobre estas prácticas alimentarias y verificar desde la experiencia de un profesional de la salud si son saludables a nivel físico y psicológico o si por el contrario van acordes a los riesgos que representa esta problemática de salud pública.

De acuerdo con las bases teóricas y conceptuales sobre las cuales se sustenta este artículo, las mujeres jóvenes se encuentran en la búsqueda de aceptación e identidad social e individual, para irse definiendo como adulto. González et al, (2012) .En esta búsqueda de identidad se van generando diferentes representaciones sociales en diversos aspectos de su vida entre estas las relacionadas con sus prácticas alimentarias, dicha alimentación debe cumplir una serie de funciones a nivel nutricional, fisiológico, psicológico y social. (Nestlé, 2023).

Sin embargo, algunas veces se pueden presentar cambios drásticos en las prácticas alimentarias, que desencadenan y generan trastornos que afectan el equilibrio físico y mental.

Para contextualizar completamente el alcance de esta problemática de salud pública, se define el concepto de trastorno alimentario como los síntomas, conductas de riesgo y signos nivel clínico, con diferentes grados de severidad los cuales afectan a una persona cuando una persona recibe la ingesta calórica de una manera disfuncional y no cumple el requerimiento que el cuerpo necesita para funcionar de acuerdo con su edad, estatura, ritmo de vida, etcétera. (Weissberg et al., 2004)

Sin embargo, cuando se habla de trastornos alimentarios se analiza desde lo patológico y los síntomas pasando por alto las situaciones que conllevaron a las mujeres jóvenes a alimentarse de

ciertas maneras y adquirir determinadas prácticas alimentarias. Algunas veces de acuerdo a las representaciones sociales construidas los trastornos se camuflan como algo positivo, moderno, saludable y que necesitan en su vida para poder ser "bellas".

Metodología/diseño metodológico

El artículo se desarrolló desde el paradigma investigativo de corte fenomenológico, con un enfoque cualitativo, mediante el cual se describieron las prácticas alimentarias de 15 mujeres jóvenes entre los 20 y 23 años estudiantes de la universidad Católica Luis Amigó y se identificaron sus representaciones sociales frente a las mismas.

- Como primer momento se diseñó y aplicó una entrevista semiestructurada a 15 mujeres jóvenes. Dicha entrevista se elaboró a partir de 16 preguntas, de las cuales 10 permitieron la identificación de sus prácticas alimentarias y 6 preguntas sus representaciones sociales.
- Como segundo momento y a partir de la información recolectada, se realizó una entrevista a un profesional de la salud, especialista en nutrición. La entrevista se basó en 9 preguntas las cuales permitieron realizar un análisis de dicha información vista desde la experticia del entrevistado.
- Como tercer momento, se transcribieron las entrevistas realizadas en una carpeta en drive y posteriormente la información se consolidó en un documento de Excel para finalmente identificar los hallazgos.

Hallazgos

Describir las practicas alimentarias que tienen las mujeres jóvenes estudiantes de la Universidad Católica Luis Amigó.

Las mujeres jóvenes estudiantes de la universidad Católica Luis Amigo, tienen unas prácticas alimentarias en las cuales consumen las tres comidas principales del día (desayuno, almuerzo y cena), el horario adecuado para cada comida según su criterio es, el desayuno entre las 7:00 am y 8:00 am, el almuerzo entre 12:00 pm y 1:00 pm y la cena entre las 7:00 pm y las 8:00 pm. Además de los horarios habría que decir también que; en cuanto al tamaño de las porciones de las tres comidas, predomina la mediana, seguida por la pequeña y en último lugar la porción grande, lo cual se podría considerar como un tamaño en porción adecuada para una sana alimentación.

Por consiguiente y en cuanto a la cantidad de veces que las jóvenes mencionan consumir sus alimentos al día, expresan que comen entre 3 y 4 veces al día, seguido de aquellas que comen entre 5 y 6 veces al día y por último solo una joven refiere comer dos veces al día " me toca así por temas de tiempo y trabajo". (A. Camargo, comunicación personal, 22 de septiembre de 2023).

Respecto a sus gustos alimentarios se destacan los tipos de alimentos saludables como las ensaladas, pollo, pastas y sopas. Hay que mencionar, además que de las jóvenes pocas consumen comida chatarra, pero quienes las prefieren destacan su gusto por las hamburguesa, pizza y salchipapas.

Los hábitos de la alimentación de las jóvenes son: huevo al desayuno, arroz, sopa y carne en el almuerzo, entre otros alimentos como frutas y vegetales. Sin embargo, aunque las jóvenes tienen un hábito alimentario, algunas evitan consumir algunos alimentos por dificultades de salud como problemas digestivos gastritis, colon irritado, dolores de cabeza. Algunas de ellas también mencionan no consumir ciertos alimentos por cuestiones de gustos o su preparación como por ejemplo alimentos a base de los granos, embutidos y carnes. "Las carnes rojas no las consumo porque me da reflujo, acidez, me hace daño, primero las deje por salud, pero ya me acostumbré y no me hacen falta, las consumo muy de vez en cuando". (A. Hernández, comunicación personal, 20 de septiembre de 2023).

Para las jóvenes es importante verificar los componentes de los alimentos entre ellos las fechas de vencimientos, en productos como lácteos, alimentos envasados, en paquetes como azúcares o grasas saturadas. Para ellas es importante revisar información en la tabla nutricional como las vitaminas que le pueden aportar, calorías, grasas e ingredientes de los alimentos. "Siempre me fijo mucho en información en la tabla nutricional como lo que me puede aportar: cuántas vitaminas, Cuántas calorías tiene, si son altas en calorías de igual me las como". (K. Gutiérrez, comunicación personal, 21 de septiembre de 2023).

En cuanto a cuestiones económicas y en general para ellas, el dinero juega un papel importante dado que, alimentarse por fuera de casa implica gastos adicionales, además de ello por cuestiones de tiempo no siempre lo llevan preparado desde su casa. Mencionan además que el tema económico es importante, puesto que de ello puede depender consumir alimentos de buena calidad y en lugares adecuados. Se tiene también

en cuenta que para una minoría de las jóvenes no influye el dinero en sus formas de alimentarse, si no los espacios o sitios donde puedan consumir los alimentos de su preferencia como los veganos y la comida casera.

Considero que el dinero es importante para una buena alimentación, muchas veces nos abstenemos a no consumir algo que nos gusta precisamente por el costo. Muchos alimentos de la canasta familiar han subido de precio y pues nos toca acomodarnos a lo que esté más económico y muchas veces suplir alimentos de mejor calidad o por otros que no son tan buenos, pero si más baratos. (V. Barragán, comunicación personal, 21 de septiembre de 2023).

Representaciones sociales que tienen las mujeres jóvenes sobre sus prácticas de alimentación y trastorno de alimentación.

Belleza.

A pesar de que normalmente las mujeres jóvenes estudiantes, reciben comentarios basados en su apariencia física, muestran una relación sana con su cuerpo y utilizan expresiones como. "Me gusta, me siento cómoda con él". (A. Ocampo, comunicación personal, 22 de septiembre de 2023).

Salud física.

Se evidencia una tendencia a comer de manera balanceada, destacándose la importancia de comer todo tipo de alimentos debido a sus nutrientes (carbohidratos, proteína, grasa, harinas), dado que, para ellas todo esto es necesario para el desarrollo adecuado del cuerpo y les ayudara a tener energía durante su día a día, pero sin olvidar que todos estos alimentos deben contar con un equilibrio y balance. "Para mí es un complemento, es comer consciente, que no falte la

proteína, las verduras, los carbohidratos; es como el balance entre comer saludable y ser consciente, tampoco vas a llegar al exceso” (H. Rodríguez, comunicación personal, 20 de septiembre de 2023).

Estereotipo.

En estas mujeres no se presenta un alto grado de influencia frente al estereotipo creado por la sociedad, pero si reconocen que este puede afectar la imagen corporal que tienen de si mismas, dado que el peso es algo por lo que se preocupan muchas personas de su entorno y de una u otra forma sienten que no cumplen los estándares necesarios para considerarse bellas. Para ellas las redes sociales son un medio con alto grado de críticas frente al cuerpo de las mujeres y que la información que se encuentra es más incitando a ser delgado que al cuidado del mismo.

Cultura.

Culturalmente, el ideal de belleza que marca la sociedad es cumplir con las medidas 90-60-90, ser curvilínea y voluptuosa, de abdomen plano, si no cuentan con estas características se recurre mucho a la cirugía. Mencionan que, para ellas, esto se da más por falta de amor propio y buscando aceptación social, olvidando que la belleza no es solo física.

El estereotipo machista, la mujer delgada, de cabello largo, de medias 90 60 90 o muchas veces mujeres muy voluptuosas, senos grandes, trasero grande, ósea siempre un tipo de mujer de las que hay muy pocas, buscan mujeres en el común como las famosas que ven en televisión, entonces si la nena no es operada, no sirve porque eso también influye, les gustan ya también mucho las operadas. (A. Zapata, comunicación personal, 20 de septiembre de 2023).

Interacción Social.

Por parte de la familia existe una influencia de tipo negativo, dado que hay una alta tendencia a sentirse juzgadas por su grupo familiar con comentarios acerca de su peso y los alimentos que consumen, definiéndolos como algo malo para su salud y su físico. “En casa es la que más influye, por hábito siempre ha sido así y por comentarios por ejemplo de mi mamá que hay que comer poquito para mantener la figura, de pronto no con la intención de herir sino por cuidado”. (N, Castañeda, comunicación personal, 20 de septiembre de 2023).

Percepción Social del Trastorno Alimentario.

Frente al conocimiento que presentan las jóvenes acerca de los trastornos refieren que es muy poco y que en la actualidad no se brindan los espacios necesarios para ampliar la información acerca de los mismos. Mencionan trastornos como anorexia y bulimia, pero de una manera muy básica, se guían por lo que escuchan o ven en medios de comunicación y su entorno. En su mayoría lo consideran un tema bastante delicado y que se deberían abrir más espacios para conocer las causas y las consecuencias de estos trastornos.

Conozco muy poco la verdad, digamos en el espacio de la universidad tampoco he visto que hablan de esos temas, sí hablan de la Salud Mental, hablan de otros temas, pero nunca de los temas alimenticios, pero no he visto algo que nos ayude como a reconciliarnos con nuestros cuerpos o algo así, siempre lo han destinado como a la mujer, a la menstruación ah esos temas, pero nunca como a los trastornos alimenticios. (A. Zapata, comunicación personal, 20 de septiembre de 2023).

Análisis desde el saber profesional

De acuerdo a la información presentada al profesional y al análisis del mismo, se identifica una tendencia de prácticas alimentarias sana dado que las jóvenes dentro de su alimentación incluyen verduras, proteínas y frutas, además consumen porciones pequeñas en sus comidas principales para dejar espacio a los snacks, lo cual es identificado por el nutricionista como una alimentación fraccionada para una buena nutrición. “ La idea es comer porciones más controladas, más moderadas y quedar sin hambre con un estado de saciedad óptimo y no muy exagerado y realizar una comida saludable en los algos, esa es una práctica que me parece bastante saludable”. (J. Mejía, comunicación personal, 20 de octubre de 2023); es necesario recalcar que la nutrición es una base fundamental en la vida humana que, acompañada de otros hábitos como el ejercicio, el buen descanso y manteniendo unos bajos niveles de estrés, se optimizan estas prácticas alimentarias.

Con respecto a una alimentación saludable, es recomendable controlar el consumo de ciertos alimentos como, las grasas, los dulces, bebidas azucaradas y los alimentos ultra procesados, aumentando el consumo de frutas, verduras, grasas naturales, granos, lácteos y harinas de manera moderada, para evitar enfermedades como la obesidad, enfermedades cardíacas, hipertensión entre otras. Cabe mencionar que factores como el económico, el desconocimiento y la practicidad en (tiempo) están estrechamente relacionados para lograr una alimentación óptima o en ocasiones que esta no sea la adecuada.

Desde hace años se ha presentado una sexualización del cuerpo de la mujer, donde se pretende cumplir cierto estándar estético para ser aceptada frente a diferentes grupos sociales y fortalecer relaciones amorosas, dando más validez al aspecto físico de las mujeres jóvenes que su

valor como seres humanos, "yo he tenido testimonios de pacientes que me dicen, es que cuando yo bajé de peso la gente me empezó a tratar mejor, mis amigos me empezaron a tratar mejor, los hombres me empezaron a tratar mejor". (J. Mejía, comunicación personal, 20 de octubre de 2023).

En la actualidad se evidencia que para las mujeres jóvenes la información acerca de los trastornos que se pueden dar con ciertas prácticas alimentarias es limitada y poco confiable porque en algunas ocasiones no es validada por un profesional sino que se da por experiencias externas y en el momento de realizar un cambio en sus prácticas de alimentación como por ejemplo las jóvenes que hacen transición al veganismo, habito que no es validado por los nutricionistas, ya que basan su alimentación solo en carbohidratos y esto puede generar dificultades de salud como la sarcopenia, (que es un bajo nivel de masa muscular) y la dislipidemia, (que son triglicéridos y colesterol alto) , sin un asesoramiento médico, eliminando ciertos alimentos de su dieta que aportan nutrientes sin considerar que pueden generar un impacto negativo en su salud y quizás esto conlleve a un trastorno. "Básicamente todas las personas saben que es sano, porque toda la vida les han dicho que deben de comer, deben de comer frutas y vegetales, las grasas son malas, las azúcares son malas; pero quedarse solo en eso los puede llevar a generar prácticas poco saludables, por ejemplo no comer carbohidratos los cuales son las primeras fuentes de energía que utiliza el cuerpo, basar nuestra alimentación solamente en vegetales y proteínas, tampoco es una opción tan sana porque nos puede generar mayor fatiga muscular, estrés, fatiga mental". (J. Mejía, comunicación personal, 20 de octubre de 2023).

Discusión

La alimentación cumple una función de sustento a nivel nutricional y fisiológico en el organismo de los seres humanos, que a su vez también tiene diferentes variables psicológicas y sociales.

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Es decir, abarca la selección de los alimentos, el cocinado y su ingestión. La alimentación depende de muchas variantes, desde las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos hasta aspectos psicológicos y modas. Además de ser una necesidad vital para la supervivencia, la alimentación también es bienestar, cultura y placer. (Nestle, 2023).

Con base en lo anterior y teniendo en cuenta los hallazgos del artículo, se identificó en las jóvenes una tendencia a una alimentación balanceada, incluyendo nutrientes necesarios para el cuerpo, respetando un horario y cantidades adecuadas para cada comida. Factores como la economía y la practicidad juega un papel importante, debido a que los lugares que frecuentan no pueden consumir los alimentos de su preferencia en precio y disponibilidad, además de ello no cuentan con el tiempo para preparar los alimentos desde casa por diferentes ocupaciones del día a día.

Si bien las jóvenes muestran una claridad frente a sus prácticas alimentarias y tener una relación sana con su cuerpo, desde sus representaciones sociales mencionan que ciertos comentarios por parte de su entorno social y familiar, hacen que se sientan juzgadas e

influenciadas a cumplir estereotipos inculcados culturalmente que pueden afectar la imagen que tiene de si mismas.

Teniendo en cuenta lo anterior, según Jodelet, (1986) “El concepto de representación social designa una forma de conocimiento específico, el saber de sentido común, es decir, designa una forma de pensamiento social. Estas constituyen modalidades de pensamiento práctico orientados hacia la comunicación, comprensión y el dominio del entorno social”. (p.475).

Se menciona también, la información que brinda desde las instituciones educativas u otros espacios acerca de los trastornos de alimentación es limitada y aquella que es encontrada en internet y medios de comunicación no es validada por un profesional, por esta razón en algunas ocasiones se generan dificultades en la salud, dado que cuando las prácticas de alimentación no son adecuadas, no solo se abre la puerta a trastornos alimentarios sino también a enfermedades como dislipidemia, sarcopenia entre otras, olvidando que la delgadez no es sinónimo de salud.

Finalmente, se evidencia un sesgo de parte de algunas jóvenes con la pregunta ¿Cómo ves tu cuerpo cuando te miras al espejo?, dado que se evidencio cierta incomodidad e inseguridad al momento de responder dicha pregunta.

Conclusiones

Las jóvenes de la universidad católica Luis amigó, a pesar de sus limitaciones en tiempo haciendo referencia a las diferentes funciones diarias, muestran una alimentación balanceada y conciencia al momento de elegir los productos que componen su alimentación, teniendo en

cuenta los horarios en los que consumen sus comidas fraccionando las mismas en pequeñas cantidades, adicional a esto, algunas de las jóvenes practican alguna actividad deportiva, lo cual da cuenta de unas practicas en vía a una alimentación saludable.

Respecto a las representaciones sociales que tienen las jóvenes, se identifica una relación sana con su cuerpo al igual que una aceptación y percepción positiva de sí mismas, a pesar de las influencias negativas desde las redes sociales, estereotipos estéticos y culturales como también la influencia de sus grupos familiares. No obstante, el conocimiento y la información que ellas tienen de lo que es un trastorno alimentario es limitada y en la actualidad no cuentan con espacios para ampliar dicha información y aquella que se encuentra no es de fuentes validadas por profesionales de la salud.

Analizando la información desde la perspectiva de un especialista en nutrición, en cuanto a las practicas alimentarias de las jóvenes, estas se validan como sanas, dado que para él es importante fraccionar la comida y no alimentarse hasta la saciedad de una manera excesiva, aclara que, para optimizar dichas prácticas es necesario incluir hábitos como el ejercicio, el buen descanso y mantener bajos niveles de estrés. Todo lo anterior es positivo, a pesar de la constante sexualización del cuerpo de la mujer enfocada hacia aspectos estéticos y la información que fomenta practicas sin acompañamiento médico.

Finalmente, se recomienda realizar una nueva investigación con una muestra mas amplia y desde varios grupos poblacionales, que cumplan los requisitos como la edad y que se cuenten con la participación de profesionales desde diferentes especialidades de la salud.

Fuentes de Referencia

- Bedoya Hernández mh, Marín Cortés af. Cuerpo Vivido en la Experiencia de Mujeres con Diagnóstico de Anorexia o Bulimia. *iatreia* [internet]. 1 de septiembre de 2009 [citado 26 de febrero de 2023];22(3): pág. 219-226. disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iatreia/article/view/8416>
- Fernández Lora R, Valdés-Díaz m. (2019). imagen corporal en anorexia y bulimia nerviosa. variables asociadas: autoestima, impulsividad, culpa y miedo a la madurez. *jonnp*. 4(9), 887-909. <https://revistas.proeditio.com/jonnp/article/view/3002>
- Gonzalez, A., Puentes, g., & Ordóñez, m . (2012) . Mujer Joven, Cuerpo y Configuración de Sujetos Públicos. *Revista Electronica de Desarrollo Humano, Educativo y Social Contemporáneo*, 4 (1), 33-62. <https://aletheia.cinde.org.co/index.php/aletheia/article/view/56/51>
- Jodelet, D. (1986). La representación social: fenómenos, concepto y teoría. In S. Moscovici (Ed.), *Psicología Social II : Pensamiento y vida social* (pp. 469-494). Barcelona, Paidós
- Nestlé. (2023). Nestlé family club. obtenido de <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas>
- lladó, g., González-Soltero, r., & blanco, mj. (2017) Anorexia y Bulimia Nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida. *nutr hosp*. 34(3), 693-701. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0212-16112017000300693
- Weissberg, K., Quesnel, l, g. (2004). Guía de Trastornos Alimenticios. en c. n. Reproductiva, *Guía de Trastornos Alimenticios* (pág. 10). Guadalajara: Secretaria de Salud.
- Zafra, a. i. (2009). La Historia de la Alimentación como una Excusa para una Educación Alimentaria Saludables, un ejemplo de educación transversal. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_23/ANA%20ISABEL_ZAFRA_ARIZA01.pdf