



Revista Digital de Postgrado
ISSN: 2244-761X
revistadpgmeducv@gmail.com
Universidad Central de Venezuela
Venezuela

Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos alimentarios

Rivera de Ramones, Elizabeth M

Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos alimentarios

Revista Digital de Postgrado, vol. 8, núm. 2, 2019

Universidad Central de Venezuela, Venezuela

© Universidad Central de Venezuela, 2019

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 3.0 Internacional.

Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos alimentarios

Healthy lifestyles: social practice of eating habits

Elizabeth M Rivera de Ramones
Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad Central de
Venezuela, Venezuela
elriveram@gmail.com

Recepción: 17 Enero 2019
Aprobación: 04 Marzo 2019

Recepción: 17 Enero 2019
Aprobación: 04 Marzo 2019

RESUMEN:

Los estilos de vida, considerados patrones de comportamiento influyen en la salud de la población, y los hábitos alimentarios uno de sus componentes. El *habitus* bajo la forma de disposiciones durables es construido sobre la base de la cultura correspondida con determinado tipo de conocimientos, ideas, valores, habilidades, entre otras. Las condiciones comunes que caracterizan algunas prácticas sociales como los hábitos alimentarios generados por el *habitus* son en consecuencia los estilos de vida saludables, prioritarios en "La promoción de la salud" contemplada en la Carta de Ottawa. Se sondea puntos de vista de autores como Pierre Bourdieu y Michael Foucault quienes contribuyen significativamente a desplegar sentires de como a través de la experiencia y de las prácticas se forman los modos y estilos de vida en particular de importancia para la salud. En este documento se pretende describir algunas consideraciones que resaltan la importancia de los estilos de vida saludable como procesos sociales que favorecen la Salud Pública, en especial aquellos relacionados con la práctica social de los hábitos alimentarios.

PALABRAS CLAVE: Estilos de vida Saludable, Hábitos, Hábitos alimentarios, Práctica Social.

ABSTRACT:

Lifestyles, considered patterns of behavior influence the health of the population, and eating habits one of its components. The *habitus* in the form of durable arrangements is built on the basis of the culture matched with a certain type of knowledge, ideas, values, skills, among others. The common conditions that characterize some social practices such as the eating habits generated by the *habitus* are consequently the healthy lifestyles, priority in "The promotion of health" contemplated in the Ottawa Charter. The points of view of authors such as Pierre Bourdieu and Michael Foucault are explored, who contribute significantly to displaying sentiments of how, through experience and practices, modes and lifestyles are particularly important for health. This document aims to describe some considerations that highlight the importance of healthy lifestyles as social processes that favor public health, especially those related to the social practice of eating habits.

KEYWORDS: Healthy Lifestyles, Habits, Food habits, Social Practice.

INTRODUCCIÓN

Analizar los estilos de vida saludable, implica introducirse en un tema muy significativo como lo es el *habitus* como generador de Prácticas Sociales. En este sentido se proyecta considerar los referentes a las categorías conceptuales de espacio social, campo social, prácticas sociales, *habitus*, estilos de vida y su vinculación con hábitos alimentarios adquiridos en la práctica, que constituyen uno de los tantos factores biológicos y socio-culturales de la conducta humana vinculados a la salud.

Todo lo que el ser humano como agente social hace, produce, crea, piensa expresa y transforma, tiene lugar en la sociedad (gran espacio social) representado por la forma en que los seres humanos se relacionan para producir y satisfacer sus necesidades. Esta sociedad reside en un sitio determinado, que lo caracteriza, permitiéndole desarrollar ambientes que alterados por la cultura particularizan su medio ambiente, otorgándole propiedad a un espacio específico. Se hace referencia al espacio como "una condición intrínseca de la vida, a pesar del empeño que ha puesto la geografía para convertirlo en objeto sin vida y del esfuerzo que ha realizado la antropología para objetivar la vida sin espacio"⁽¹⁾. El ser humano depende de ella

para su protección, su educación, su vestido, alimentación, oportunidades y para la inmensa gama de servicios que únicamente ese espacio que ocupa la sociedad puede proporcionarle. “Se concibe el espacio como un ente que se crea y recrea continuamente a partir de la interacción de las sociedades e individuos con el mismo”⁽²⁾.

Desde esta premisa conceptual, el paisaje se redefine desde la perspectiva del significado socio-cultural y además se entiende “como un lugar donde las prácticas sociales son posibles, pues, a partir de las experiencias e interrelaciones que se llevan a cabo dentro de un entorno determinado, las personas se convierten en generadoras de estos paisajes”⁽²⁾. En este espacio el ser nace y se desarrolla, es el campo social en el cual es sometido a un proceso de aprendizaje que, en definitiva, lo provee de ciertos medios de vida apropiados a la sociedad en la que ha nacido y en la que es educado, le establece normas que ha de obedecer y conservar sean cuales fueren y da respuesta a las necesidades de sus miembros. Espacio en el cual como agente o “actor social ocupa una posición determinada, a la cual están ligados ciertos intereses, en relación con otros intereses ligados a otras posiciones”⁽³⁾.

El sujeto social se edifica en los contextos determinados y en las razones prácticas. Para Bourdieu en el espacio social convergen campos sociales diversos o sub espacios con una independencia relativa uno de otro, a la vez, “se presentan cierta especificidad de cada campo y pueden distinguirse leyes generales, leyes de funcionamiento invariables, válidas para campos tan diferentes como: en el campo económico, político, científico, deportivo, literario, religioso, etc.”⁽³⁾.

En este documento se pretende describir algunas consideraciones que resaltan la importancia de los estilos de vida saludable como procesos sociales que favorecen la Salud Pública, en especial aquellos relacionados con la práctica social de los hábitos alimentarios.

DESARROLLO

El principio a partir del cual se distinguen los campos sociales es el tipo de capital y se representa por el conjunto de bienes y recursos que las personas poseen materiales e inmateriales. En el campo social se distinguen diversidad de capitales: el económico (recursos que derivan del dinero tierras, fábricas, propiedades), el cultural (conocimientos, ciencia, arte), y puede existir bajo tres formas: existencia: en estado incorporado, disposiciones durables (*habitus* o capital incorporado) relacionadas con determinado tipo de conocimientos, ideas, valores, habilidades, etc.; en estado objetivado, como: bienes culturales, cuadros, libros, diccionarios, 'instrumentos, etc. y en estado institucionalizado, que constituye una forma de objetivación, como lo son los diferentes títulos escolares⁽³⁾, todos aquellos saberes y certificados que una persona puede tener por cuenta propia o avalada por instituciones, permiten acceder al reconocimiento académico.

El capital social como un conjunto de relaciones sociales, valores positivos convertidos en instituciones sociales y que se manifiestan en forma de organizaciones sociales activas y en redes de relaciones; todos aquellos vínculos que las personas crean entre sí, relaciones sociales, pacientes, contactos, conocidos, amigos influyentes, de importancia cada vez más reconocida como fundamental para el propio desarrollo⁽⁴⁾ y el capital simbólico (referido al grado en que una persona adquiere reconocimiento social de alguno de sus capitales, aquello que le otorga legitimidad, prestigio y autoridad). “Es un capital de base cognitiva que se basa en el conocimiento y el reconocimiento”⁽⁵⁾.

En la salud pública, la cultura y el capital social son muy importantes, pues, repercuten directamente en la salud, al favorecer el desarrollo de realidades y actuaciones que reducen los riesgos para la misma, aumentan el potencial de resistencia de las personas, las poblaciones y la capacidad y eficacia de la respuesta social a las necesidades sanitarias⁽⁴⁾.

Los campos se presentan como sistemas de posiciones y de relaciones entre posiciones en el cual los agentes sociales ocupan una posición “producen y desarrollan las prácticas sociales que hacen la experiencia sobre el mundo social”, consolida un modo de vida, generando prácticas: religiosas, políticas, lingüísticas, de estudio,

de higiene, alimentarias, relacionadas con su capital cultural, social, así como preferencias deportivas, el juego y el consumo entre otras⁽³⁾.

El *Habitus* (capital cultural), es un principio unificador y generador de todas las prácticas: Bourdieu, razona como principios de estructuración de prácticas, no sólo por su posición -y trayectoria- sino que en el sistema de relaciones, están incorporados los esquemas de percepción, de evaluación y de acción⁽³⁾. La forma como el agente social que produce las prácticas actúan en el espacio social o campo lo llevan a internalizar el *habitus*, que tiende espontáneamente a reproducir los escenarios de su propia reproducción.

Los sistemas de disposiciones incorporados por los agentes a lo largo de su trayectoria social, la historia incorporada al agente social, la historia hecha cuerpo⁽³⁾. Concibe al *habitus* como un proceso de socialización desde la infancia que simultáneamente es generado por estructuras objetivas a la vez esto genera nuevas prácticas sociales “podría decirse que se trata de aquellas disposiciones a actuar, percibir, valorar, sentir y pensar de una cierta manera más que de otra, disposiciones interiorizadas por el individuo en el curso de su historia⁽³⁾. Es un “sistema socialmente constituido de disposiciones estructuradas y estructurantes”, en tanto que se comportan como principios generadores y organizadores de conductas, adquiridos en la práctica.

Es, por lo tanto, el conjunto de los esquemas de percepción, de apreciación y de acción inculcados por el medio social en un momento y en un lugar determinado; es decir, es un conjunto de disposiciones socialmente adquiridas mediante el aprendizaje. El conjunto de representaciones que orientan y direccionan las prácticas de las personas, sus acciones (percepciones y valores). Modo de acción y de pensar, la manera de entender al mundo, como se piensa, siente y actúa, condicionado por la posición social que ocupa los agentes, el capital disponible específico, desarrolla diferentes *habitus* y las decisiones indican lo que se hace, lo que gusta hacer.

La pertenencia a un determinado estrato social, conforma y produce un “*habitus*” social específico de ese estrato, no son permanentes, y cambian de acuerdo a las evoluciones de la estructura social y los grupos sociales que en ella interactúan y son parte de la expresión de los sujetos mismos⁽³⁾.

Para Foucault⁽⁶⁾, las prácticas serán las actividades que han de instaurar una forma de subjetividad en el individuo, han de determinar la forma de relacionarse con la verdad. Serán el ámbito de legalidad en las constantes modificaciones que han de darse en la relación entre el sujeto y la verdad. Lo que debe ser el sujeto (nace y se desarrolla mediante la experiencia), a qué condición está sometido, qué estatuto debe tener; qué posición ha de ocupar en lo real o en lo imaginario, para llegar a ser sujeto legítimo de tal o cual tipo de conocimiento: en pocas palabras (Creación de modos de vida). Las personas organizan sus prácticas, optan por nuevas posesiones y es en esta capacidad de producir, diferenciar y apreciar estas prácticas donde se constituye el mundo social representado por el espacio social de los estilos de vida⁽⁷⁾.

El espacio de los estilos de vida y hábitos alimentarios

Un componente de los estilos de vida, son los hábitos alimentarios, uno de los tantos factores biológicos y socio culturales de la conducta humana vinculados a la salud “que en gran parte han provocado algunos de los problemas actuales de salud en la población⁽⁸⁾. La Organización Mundial de la Salud define los estilos de vida⁽⁹⁾ como una “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. “El modo típico de vida o manera de vivir característico de un individuo o grupo⁽¹⁰⁾.”

En análisis de los estilos de vida realizado por Bourdieu denominó *habitus* a los hábitos alimentarios, precisados como un conjunto de prácticas durables para actuar de maneras determinadas. Bourdieu define al estilo de vida como un sistema de prácticas objetivamente enclásadas en prácticas enclásantes, es decir, en expresión simbólica de la posición de clase (signos distintivos gustos)⁽⁷⁾. Un estilo de vida tiene explícitas prácticas constitutivas. Es en estas dos capacidades que definen al *habitus* -la capacidad de producir unas

prácticas y unas obras enclavables y la capacidad de diferenciar y de apreciar estas prácticas y estos productos (gusto)- donde se constituye el mundo social representado, esto es, el espacio de los estilos de vida⁽⁷⁾.

El cuerpo se somete a las normas y los órdenes establecidos en el espacio social fuerzas externas que la persona acepta de manera normalizada adoptando y perfilando un estilo de vida determinado. Generalmente los individuos tienden a adoptar los hábitos alimentarios que son practicados por el grupo social al cual ellos pertenecen, toman preferencias por comidas y bebidas que identifican su consumo alimentario, el cual se manifiesta como una práctica socialmente construida.

El espacio de los estilos de vida, se expresa a través de las preferencias alimentarias, la manera de preparar los alimentos, la elección de las ingredientes, los utensilios a emplear, el sabor, olor y color de los alimentos, la forma de servir la comida, el gusto que dirige las elecciones en los estilos de vida, en la práctica o en la manera de actuar. Las personas al tiempo de elegir según sus posibilidades y disposiciones incorporadas, afirman simbólicamente su distinción frente a los demás de manera simultánea a cómo los demás se distinguen (o se acercan) a ellas a través de sus propias elecciones y gustos.

Las creencias, el prestigio, los prejuicios “expresiones percibidas según las categorías del *habitus*. Las propiedades simbolizan la capacidad diferencial de apropiación”, mediante las cuales los agentes representan su propia posición y la de los demás en el espacio social⁽⁷⁾. Los estilos de vida repercuten sobre los gustos, necesidades, costumbres, creencias y maneras de ser que resultan de las ocupaciones habituales de los seres humanos y el modo en que se han establecido

El poder adquisitivo y las clases sociales tienen una influencia importante en lo que son los gustos, por ende modifica los hábitos de los individuos de forma positiva o negativa, esta influencia no solo se puede ver a nivel de apariencia sino que también a nivel de alimentación generando un consumo de alimentos baratos o caros, por ende se modifican también los estilos de vida.

Las personas de una misma clase social tienden a compartir los mismos estilos de vida, tales como los gustos por ciertos alimentos, deportes o entretenimientos porque tienen las mismas oportunidades. Los hábitos se forman con las aspiraciones y expectativas individuales para corresponder con las posibilidades objetivas para alcanzarlos⁽³⁾ los estilos de vida no están basadas en la relación con los medios de producción sino con los de consumo.

Los hábitos alimentarios componentes del estilo de vida son uno de los elementos más reveladores que intervienen en la salud. La promoción de la salud establece entre sus prioridades estilos de vida saludables, término introducido por el modelo biomédico y llevado al lenguaje cotidiano, estar saludable en un término que tiene que ver con la forma en la se ve y actúa en la vida. Los hábitos alimentarios son responsables de los estilos de vida saludable por lo que se promueve la práctica de hábitos alimentarios saludables (comer bien) y la práctica deportiva.

Ocasión para destacar a Foucault⁽⁶⁾ a través del cuidado de sí una práctica permanente de toda la vida y que comienza con el cuidado del cuerpo, del espíritu y del saber. El adecuado cuidado de la salud indispensable para el sustento y la protección de la vida modelo a seguir para promover y promocionar la salud, una práctica que favorece el desarrollo de condiciones saludables “una actitud en relación con uno mismo, con los otros y con el mundo”⁽⁶⁾. Cómo nos relacionamos con nosotros mismos, o cómo nos transformamos a nosotros mismos ante lo cual se sugiere Iniciar el desarrollo de entornos favorables y de los comportamientos salutogénicos consiguientes que constituyen la esencia de la salud pública.⁽⁴⁾

Al considerar, el *habitus*, el espacio social, el capital y los aspectos que conforman el estilo de vida se resalta el beneficio de las prácticas sociales y permanentes del cuidado de sí: prácticas deportivas, recreativas, alimentarias, que potencian la salud con la modificación de los hábitos alimentarios al generar y producir una sociedad saludable.

CONCLUSIONES

Los hábitos alimentarios son expresión de los estilos de vida y son responsables de mantener y promover prácticas sociales de estilos de vida saludables (comer bien y prácticas deportivas), que potencian la salud al generar y producir una sociedad saludable, procesos sociales que definen la Salud Pública.

REFERENCIAS

1. Tello R. Espacio y Territorio: Miradas Antropológicas. España: Universidad de Barcelona; 2000.
2. Pino E. La Dimensión Social de la Universidad del siglo XXI Creación del Programa de aprendizaje servicio en la Universidad Técnica de Ambato Ecuador. Universidad Complutense de Madrid; 2012. [Tesis Doctoral]
3. Gutierrez A. Las Prácticas Sociales: Una Introducción a Pierre Bourdieu. Argentina: Ferreira. Editor; 2005.
4. Prácticas sociales y salud pública [internet] 2018; [citado marzo 2018]: Disponible: en http://www.digesa.minsa.gob.pe/publicaciones/descargas/salud_americas/05--CH5--49-58.pdf
5. Bourdieu P. Razones Prácticas sobre la teoría de la acción. España: Editorial Anagrama; 1997.
6. Foucault M. Estética, Ética y Hermenéutica. Obras esenciales. Volumen III. España: Ediciones Paidós; 1999.
7. Bourdieu, P. La distinción Criterio y bases sociales del gusto. Madrid: Editorial Taurus; 1979.
8. Rivera BM. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Rev. Cubana Salud Pública [Internet]. 2006; [Citado marzo de 2018]; 32(3): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300005&lng=es
9. Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. México. Prácticas y experiencias sobre estilos de vida saludables en la población mexicana. [Internet] 2018; [citado marzo de 2018]: Disponible en: http://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=975:practicas-y-experiencias-sobre-estilos-de-vida-saludables-en-la-poblacion-mexicana&Itemid=499
10. Biblioteca Virtual en Salud. Descriptores en ciencias de la Salud DeCs. [Internet] 2018; [Citado abril 2018]: Disponible: en <http://decs.bvs.br/E/homepagee.html>

© Universidad Central de Venezuela, 2019

CC BY

INFORMACIÓN ADICIONAL

Conflictos de interés: La autora declara no tener potenciales conflictos de intereses

Cómo citar: Rivera E. Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos alimentarios. Rev Digit Postgrado. 2019; 8(2):e164.