



Por: *Dra. Andrea López Maupomé*

Alimentación compartida

Modelos de influencia social alimentaria

Licenciada en Nutrición por la Universidad Veracruzana (UV), Maestra en Ciencias de la Nutrición Humana por la Universidad Autónoma de Querétaro y Doctora en Psicología por la UV.

Línea de investigación orientada a la modificación de hábitos alimentarios.

Integrante del comité de Ética del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la UV. Integrante del Consejo Consultivo de la Escuela de Nutrición de la Universidad Anáhuac Veracruz Campus Xalapa (UAV)

Actual docente de la UAV.

La influencia social alimentaria es cómo la conducta de comer del *otro* funciona como patrón de referencia para que un individuo se alimente^{1,2,3}. Este fenómeno explora que la alimentación de los individuos está normada por lo que su grupo social establece como lo apropiado para consumo¹. De esta manera la conducta del individuo coincidirá con la norma establecida y será “aceptado” socialmente. Hay tres líneas de investigación que tratan de explicar cómo y cuándo la presencia del *otro* influye en la conducta alimentaria de una persona². La *facilitación social* hace referencia a que una persona tiende a comer más cuando se alimenta en grupo que cuando come solo, tendiendo a aumentar entre 40% y 50% su consumo alimentario estando acompañado que estando solo. Dado que este comportamiento tiene una relación con el tipo y la duración del evento social, ya que mientras la convivencia y las comidas sean prolongadas, la ingesta también incrementará. El *manejo de la impresión*, hace referencia a que las personas regulan su ingesta si tienen la impresión de que están siendo observados o evaluados al momento de alimentarse. Se ha encontrado que en presencia de observadores, la persona inhibe su ingesta alimentaria y que el efecto surge al considerar que pone en riesgo su buena impresión por ingerir alimentos en exceso. Finalmente, el *modelamiento* se refiere a que la persona ajusta su patrón de ingesta cuando come en presencia de *otro* que percibe como modelo de baja o alta ingesta, es decir, el individuo ajusta su ingesta a la que el acompañante que modela la ingesta apropiada. De esta forma, el factor social adquiere un valor importante a la hora de estudiar el comportamiento alimentario³.

¹ Higgs, S. 2015. *Appetite*, vol. 86, pp 38-44. ² Herman, et al. 2003. *Psychological Bulletin*, vol. 129, no. 6, pp 873-86. ³ Christakis & Fowler, 2007. *N Engl J Med*, vol. 357, pp. 370-9.