

## Estereotipos influyen en mala alimentación de adolescentes ticos

Comida chatarra, frituras, chocolate y harinas se asocia con lo masculino, lo que puede exponer a sobrepeso, obesidad y males crónicos.

Por Irene Rodríguez. / 4 de mayo del 2016

LA NACIÓN



Piense en voz alta.

¿Los varones y las mujeres que usted conoce tienen distintos hábitos alimenticios?  
¿Existe alguna relación entre el género cuánto disfrutamos de hacer ejercicio? ¿Nos importa por igual nuestra apariencia y nuestro peso a los varones y a las mujeres?

¿Cómo comen los adolescentes costarricenses? Un nuevo estudio señaló que más allá de las recomendaciones nutricionales, los **estereotipos**<sup>1</sup> de género que manejan los adolescentes ticos tienen mucho peso en la manera en que se están alimentando.

Así lo señala un **estudio de tipo cualitativo**<sup>2</sup> liderado por el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (Inciensa) y del que participaron la Universidad de Costa Rica (UCR), la Universidad Nacional (UNA) y la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).

En la investigación, los expertos notaron que el consumo de comidas rápidas, frituras, chocolate, harinas y "cualquier cosa que quite el hambre", está asociado -en mayor medida y por ambos sexos-, como un rasgo masculino.



Las comidas llamadas "chatarra" son vistas, según la percepción de los adolescentes, como parte normal en la dieta de un hombre, pero en las mujeres son vistas como algo poco frecuente.

Por el contrario, el alimentarse preferiblemente con vegetales y frutas, se relaciona con costumbres y gustos femeninos y si los hombres lo hacen, podrían ser juzgados como homosexuales.

El problema, con este tipo de estereotipos, es que la alimentación de los muchachos no está siendo la más apropiada. Si los varones comen así, se exponen a sobrepeso, obesidad, y, a largo plazo, a males crónicos como la hipertensión o la diabetes. Más grave todavía si no practican ejercicios con regularidad.

<sup>1</sup>**estereotipo:** Una imagen o una idea aceptada por la mayoría de personas pero sobre la cual no se tienen pruebas ni evidencias científicas.

<sup>2</sup>**estudio cualitativo:** una investigación que no recopila solo datos numéricos (como el peso) sino opiniones, entrevistas y observación

Para Rafael Monge, coordinador del estudio, esto no quiere decir que los adolescentes sean así, si no que a su edad, aún no distinguen una alta gama de matices y colores en la vida, todo es más reducido a "blanco o negro".

"En esta etapa de la vida, que el **desarrollo cognitivo**<sup>3</sup> establece una tendencia a generalizar. Es una situación propia de la infancia y la adolescencia, catalogar hábitos y comportamientos entre los que son para hombres y los que son de mujeres", manifestó Monge. Al tratarse de un estudio cualitativo, se debe aclarar que estos hallazgos fueron resultado de entrevistas y opiniones.

Riesgos para las chicas. El estudio también llamó la atención sobre los peligros que los estereotipos de género podrían provocar en la alimentación de las adolescentes mujeres. Al ser catalogadas por muchos como "vanidosas y preocupadas por su apariencia física", se acepta que quieran hacer dietas incluso si están delgadas.

Esta percepción también la comparten los padres de las muchachas. De acuerdo con Monge, esto es preocupante, porque el obsesionarse en mantener bajo peso puede exponer a las chicas a trastornos alimentarios como la bulimia -comer y provocarse el vómito después o purgarse- y la anorexia -restringir la cantidad de alimento que se consume-.

"Ante la fuerte presión por mantener la **imagen idealizada**<sup>4</sup>, las adolescentes quedan como simples receptoras del **mandato social**<sup>5</sup>, sin reflexionar sobre las consecuencias.

"Además, por no verse despeinadas o quedar muy sudorosas las muchachas no hacen tampoco ejercicio físico", aseveró Monge.

El estudio realizado fue de tipo cualitativo. Para llegar a estas conclusiones, los investigadores realizaron 32 grupos focales con 192 adolescentes de ocho centros educativos rurales y urbanos de todo el país.

Los participantes tenían entre 14 y 17 años. Además, se realizaron grupos focales y entrevistas con 64 padres de familia de diferentes niveles socioeconómicos.

---

<sup>3</sup> **desarrollo cognitivo:** capacidad de resolver problemas, sacar conclusiones y planificar entre otras destrezas cerebrales.

<sup>4</sup> **imagen idealizada:** búsqueda de una imagen perfecta que se aleja de la realidad y se vuelve inalcanzable.

<sup>5</sup> **mandato social:** ideas o conceptos que escuchamos desde pequeños y tomamos como si fueran verdades absolutas que no se pudieran cuestionar o fueran iguales para todos en general sin excepciones.



### **Piénselo bien.**

Responda las siguientes preguntas (encierre en un círculo la respuesta correcta):

**1. ¿La posibilidad de que los varones padezcan sobrepeso, diabetes y otros males crónicos se agrava si además de comer pocas frutas y verduras?**

- a. No practican ejercicio con frecuencia.
- b. Son juzgados como homosexuales.
- c. Comen solo para "quitarse el hambre".

**2. ¿A qué hace referencia el texto cuando dice que: "durante la adolescencia se tiende a generalizar"?**

- a. Para los adolescentes el deseo de quedar bien con sus amigos es más importante que cuidar su salud.
- b. Durante la juventud la apariencia es fundamental.
- c. A cierta edad es difícil entender que las personas no siempre son de una forma o de otra sino que hay matices.

**3. ¿Qué otras conductas, además de delgadez se considera "típicamente femenina" según el estudio?**

- a. La importancia de no llevarle la contraria a la opinión de los padres.
- b. La vanidad: buscar estar bien peinadas y no sudar.
- c. El rechazo a la comida chatarra.



### **Más allá del texto.**

**¿Además de la alimentación los estereotipos de género establecen otras reglas sobre lo que es "masculino" y lo que es "femenino"? ¿Interfieren en los estudios o en la música que se oye o los juegos que se realizan?**



**Esta guía aborda el siguiente contenido curricular procedimental del Programa de Estudio de Español para II ciclo:**

**Cuarto año escolar**

7.1. Utilización de diferentes tipos de textos (expositivos, narrativos y descriptivos), que sirvan como modelo para diversos propósitos en la producción textual oral y escrita (noticias, el periódico, recados, instrucciones, cuentos, adivinanzas, trabalenguas, chistes, refranes, frases célebres, dichos populares, leyendas, entre otros).

**Quinto año escolar**

9.1. Aplicación de estrategias de interpretación de los mensajes generados en los medios de comunicación para comprender el sentido global de los textos no literarios.

**Sexto año escolar**

10. Relación de los saberes del lector (a) con los temas, épocas, componentes ideológicos y socioculturales: asociación intertextual. (lo que ocurre en un texto con respecto a otro texto leído).

Avalado por:



**LA NACIÓN**