

# LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES: UN ABORDAJE COMPLEMENTARIO ENTRE LA BIOLOGÍA Y LA CULTURA

## Teenager's nourishment: A complementary approach between biology and culture

OLGA OSORIO<sup>1</sup> MARÍA C. AMAYA<sup>2</sup>  
JAIRO ROLDÁN<sup>3</sup> ORLANDO ZÚÑIGA<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Grupo Ilima, Universidad del Valle. <sup>2</sup>Departamento de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia.

<sup>3</sup>Departamento de Física, Universidad del Valle.

E-mail: olgaosoriomurillo64@gmail.com

Recibido: 17 de Julio de 2010

Aceptado: 19 de Agosto de 2011

### Resumen

El artículo consolida la base teórica de la investigación que se sustenta a partir del principio de "el ser humano es un sistema complementario que involucra tanto procesos biológicos y culturales". El abordaje del estudio de las prácticas alimenticias y alimentarias de los adolescentes se hace bajo dos perspectivas necesarias para brindar una comprensión más amplia y profunda del fenómeno: la biología y la cultura. Estos enfoques se caracterizan por ser complejos y opuestos entre sí, lo que implica una postura filosófica, epistemológica y metodológica. En coherencia con lo anterior este artículo se sustenta filosóficamente desde el principio de la complementariedad que acepta dos paradigmas opuestos, pero complementarios entre sí, el positivista que sirve como marco para la descripción de los sujetos desde la dimensión biológica y el interpretativo fundamento de la cultura.

**Palabras clave:** Complementariedad, Positivismo, Hermenéutica, Biología, Cultura, Pubertad, Adolescencia, Cuerpo, Corporalidad, Prácticas alimenticias, Prácticas alimentarias.

### Abstract

The paper consolidates the theoretical base of the investigation that is sustained starting from the principle "the human being is a complementary system that involves biological and cultural processes". The approach of the study of the nutritious and alimentary practices of the adolescents becomes from two necessary perspectives to offer a wider and deeper understanding of the phenomenon: the biology and the culture. These focuses are characterized to be complex and opposed to each other, what implies a philosophical posture, epistemological and methodological. In coherence with the above-mentioned this paper is sustained philosophically from the beginning of the complementarity that accepts two opposed, but complementary paradigms to each other, the positivist that serves like mark for the description of the fellows from the biological dimension and the interpretive foundation of the culture.

**Keywords:** Complementarity, Positivism, Hermeneutic, Biology, Culture, Puberty, Adolescence, Body, Incorporation, Practical nutritious, Practical alimentary.

## FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El estudio de la alimentación en los adolescentes llevado a cabo en esta investigación desde la biología y la cultura, se fundamenta filosóficamente a través del principio de complementariedad, que plantea que la realidad puede ser abordada desde dos paradigmas opuestos pero complementarios entre sí: el positivista y el interpretativo, dando la mirada integral al fenómeno de estudio, en este caso las prácticas alimenticias y alimentarias de los adolescentes.

### Principio de Complementariedad

La complementariedad consiste en una relación que existe entre descripciones mutuamente excluyentes de la realidad, que son sin embargo todas “verdaderas” (Roldán *et al.* 2004). Sugiere la imposibilidad de contar con un solo concepto que represente en forma precisa todos los aspectos comprometidos con el comportamiento de un sistema individual (González & Roldán 2003).

El principio de complementariedad plantea que las redes conceptuales son dependientes del contexto observacional; por ello no puede interpretarse la experiencia en términos de una realidad en sí, independiente del sujeto. En consecuencia el objeto y el sujeto resultan ser un todo indivisible, lo que abre la posibilidad de la existencia de redes de conceptos mutuamente excluyentes pero que son sin embargo necesarias para agotar todo lo que puede conocerse acerca del objeto. Tales redes de conceptos mutuamente excluyentes pero que son sin embargo necesarias, se denominan complementarias.

Esto implica que no es posible agotar la experiencia con una sola red de conceptos, o si se quiere con una única perspectiva. Es necesaria la integración de muchos enfoques, de muchos aportes coherentes debido a que ninguno de los aportes y enfoques individuales es completo. Esto es lo que podría llamarse una racionalidad múltiple; es decir, muchas perspectivas complementarias.

La racionalidad múltiple se justifica porque el objeto a observar y el sujeto que observa forman una totalidad indivisible. Por lo tanto, el principio de complementariedad implica la integración y el ordenamiento coherente y lógico de las disciplinas y los métodos para el estudio de la realidad.

La complementariedad abre otra posibilidad a la descripción de la realidad basada en la idea clave de que los marcos conceptuales no son lo suficientemente poderosos para abarcar todo lo que puede saberse de un mismo objeto mediante una sola red de conceptos. No siempre es posible definir un único contexto.

La complementariedad por lo tanto implica la posibilidad de dos cosmovisiones o paradigmas que son mutuamente excluyentes, ninguna se impone, ni tampoco se logra la síntesis, simplemente coexisten.

La complementariedad se diferencia de la dialéctica de Hegel en el sentido de que en esta última una de las cosmovisiones (o marco conceptual) se impone o se logra una síntesis de ambas. Por ello para utilizar como marco filosófico la complementariedad hay que solucionar los siguientes aspectos (Roldán 2008).

- a) Precisar cuáles son las características de cada red conceptual.
- b) Mostrar que en efecto las dos cosmovisiones son mutuamente excluyentes (en ocasiones se hace a través de la lógica, en otros es la experiencia misma).
- c) Mostrar que cada red conceptual de cada visión se inscribe en un contexto válido, o sea que ciertas preguntas, ciertos análisis, ciertos métodos, ciertos instrumentos, son válidos en un contexto y no en el otro. Y que además, ambos contextos son necesarios y específicos. Todo esto sólo lo define la experiencia.
- d) Con el análisis anterior se muestra la exclusión mutua de las redes conceptuales y su necesidad para agotar toda la información sobre un mismo fenómeno.

A continuación se presentan las escuelas de pensamiento que orientan el desarrollo de esta investigación:

### Fundamentos Filosóficos del Paradigma Positivista

La escuela del positivismo lógico, también llamada visión recibida<sup>1</sup> (Jacobs & Webster 1986). Este enfoque propone una ontología realista que afirma la existencia de una realidad única que es independiente de los intereses del observador, es decir una realidad objetiva, la cual funciona de acuerdo con leyes naturales e inmutables, muchas de las cuales toman la

<sup>1</sup> El término visión recibida se adoptó el siglo pasado; Fredrick Suppe (1977) fue uno de los principales responsables de este título.

forma causa-efecto. La verdad es definida como aquel conjunto de afirmaciones que son isomorfas con la realidad.

Frente al tema del conocimiento para este enfoque las entidades o cosas pueden ser conocidas a través de generalizaciones, que se traducen en leyes casuales de carácter absoluto. El investigador asume una postura distante y no interactiva como condición de rigor que le permita excluir los juicios valorativos o cualquier otra influencia derivada de su propia visión o de la de los sujetos estudiados.

Este marco de referencia utiliza el método científico, enfocado en la descripción o explicación de los fenómenos, al control, la objetividad, la medición precisa, la cuantificación de datos y la descripción de resultados en términos estadísticos y el control de las variables. El marco de observación y análisis está orientado por la formulación de hipótesis y preguntas que pretenden anticiparse al comportamiento de la realidad objeto de estudio y las cuales son sometidas a pruebas empíricas bajo condiciones de control riguroso. En el caso de esta investigación se valoraron las prácticas alimenticias y alimentarias mediante utilización de cuestionarios, entrevistas semiestructuradas y mediciones, se empleó la estadística descriptiva para establecer frecuencias absolutas y relativas, medidas de tendencia central y de dispersión y asociaciones entre variables.

Este enfoque ha contribuido en términos del avance de las ciencias básicas de la salud tales como biología, fisiología y patología al igual que de las ciencias sociales. Pero a pesar de sus aportes, ha sesgado el conocimiento, ya que solamente permite la mirada de lo objetivo y de lo simple en términos de la ciencia, dejando a un lado la complejidad del ser humano en sus diferentes concepciones. No permite ver las interacciones entre las personas y desconoce lo subjetivo que hace parte del comportamiento al igual que no considera el contexto en su interacción con el hombre.

### **Fundamentos Filosóficos del Paradigma Interpretativo**

En contraposición a la visión empirista, mecanicista o reduccionista aparecen otras concepciones como el paradigma interpretativo. Este paradigma se caracteriza por los supuestos ontológicos de que la realidad es compleja, holística y dependiente del contexto (Monti & Tingen 1999), siendo influida por la cultura y los procesos sociales.

Se centra en las experiencias humanas, enfatizando la subjetividad. Puesto que la realidad y experiencia humana son variables, se aprecian como valiosas las múltiples formas de conocer para descubrir el conocimiento que está inmerso en la experiencia humana. Se asume que el conocimiento es una creación conjunta a partir de la interacción entre el investigador y el investigado, en la cual los valores de ambos median o influyen en la construcción del conocimiento; siendo el instrumento el investigador.

Se reconoce el conocimiento tácito o intuitivo adicionalmente al que se expresa en lenguaje o que se puede observar. Por esto la metodología incluye técnicas que resultan del contacto prolongado del investigador con el participante y en interacción mutua mediante la inmersión en el escenario. Se selecciona un escenario natural porque "la totalidad no se puede comprender aislada de su contexto", ni se pueden separar en partes para estudiarlas. Se usa el razonamiento inductivo para identificar patrones de significado en los datos.

Se plantea la pregunta del ser antes que la pregunta del conocer, ante el problema del ser, se elaboran preguntas no dogmáticas. La indagación se hace limitándose a tomar nota de lo que se ofrece de manera inmediata a la conciencia y a describirlo a sí mismo sin añadirle nada que sea ajeno. Este enfoque es más cercano a la complejidad del ser humano y a las interacciones que se suceden, permite evaluar lo subjetivo del conocimiento, tiene más apertura en las ciencias humanas. Además el enfoque se basa en un acercamiento al otro, haciendo contacto con él, entendiendo su situación y tejiendo un puente entre la persona y la experiencia vivida (Benner & Wrubel 1989). Se basa en las habilidades interpretativas del investigador, y su núcleo de investigación tiene que ver con las experiencias humanas y sus significados. Para esta investigación se emplearon metodologías en las cuales se pudo tener un acercamiento a los adolescentes mediante entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observaciones donde se comprendieron sus valores, significados y creencias.

El principio de complementariedad brinda la posibilidad de abordar dos paradigmas opuestos entre sí, el positivista y el interpretativo para la comprensión del fenómeno de las prácticas alimenticias y alimentarias de los adolescentes. Por lo tanto los elementos que hacen parte de este marco teórico

utilizarán la complementariedad para el análisis, partiendo del ser humano y su doble naturaleza biológica y cultural.

### **SER HUMANO DE NATURALEZA BIOLÓGICA Y CULTURAL**

El ser humano biológico inserto en la cultura, constituye una totalidad expresada en una estructura biocultural, es decir, una naturaleza biológica que lo dota de un organismo con alcances y limitaciones, cuyas dimensiones se expresan de acuerdo con la relación establecida en la estructura social, en el mundo cultural del cual hace parte, con su psique y su entorno.

Su naturaleza biológica está determinada por una estructura que se integra por una serie de órganos y sistemas que actúan integradamente, con respuestas definidas a estímulos internos y externos, con el fin de mantener el equilibrio. Como ser cultural tiene dos dimensiones: es social (capaz de convivir de manera organizada con otros) e histórico (hace historia y participa de los eventos y está dentro de ellos). Por lo tanto el hombre se encuentra envuelto en una red de relaciones sociales y situado en un determinado contexto. La capacidad de elaborar la cultura es lo que distingue al ser humano de todos los animales conocidos. Esa capacidad permite al hombre comunicarse por medio del lenguaje, cooperar para la solución de problemas, criar y educar a los hijos, desarrollar interpretaciones únicas acerca de la naturaleza de las cosas y formar organizaciones (Beals *et al.* 1971).

La interacción entre el ser biológico y el ser cultural se da a través de su manifestación psicológica, la cual se da a partir de las relaciones que desarrolla en el transcurso de su vida con otros en un contexto, a través de las cuales forma valores, creencias y conocimientos, los cuales se traducen en sus prácticas.

El hombre es un ser cultural por su capacidad de pensamiento. Ha logrado sobreponerse a las determinaciones del medio, debido a la creación de un aparato simbólico que le sirve para comunicarse consigo mismo y con los demás. En el proceso de desarrollo ha sufrido una profunda desadaptación a diferencia de los animales, desarrollando en compensación el cerebro. Este desarrollo le ofrece la posibilidad de trascender sus limitaciones y construye su mundo en lugar de circunscribirse en un ambiente. Este

mundo se ha construido a través de significados y determina su posibilidad de comprensión y se constituye en el único camino posible hacia la realidad. El hombre interpreta su realidad y la crea con "sentido" (Sandoval 1995).

Cada individuo puede abstraer un "mundo de significados" como resultado de su participación en las interacciones que se dan dentro de un grupo cultural durante el transcurso de su vida; de allí obtiene una serie de patrones de comportamiento, dependiendo de su historia y de su situación. Es decir, el individuo con sus dotes singulares, hace su propia selección, interpretación y síntesis de los elementos culturales, generando así variabilidad individual en la cultura (Valsiner 2001). Esta variabilidad se da básicamente cuando el individuo está maduro. En épocas tempranas de la vida como la infancia y la adolescencia, el ser humano tiende más a tener patrones de comportamiento comunes a su grupo familiar en la primera etapa y a buscar patrones de sus pares en la segunda etapa.

### **EL CUERPO DESDE LA BIOLOGÍA Y LA CULTURA: CUERPO Y CORPORALIDAD**

El ser humano es un organismo muy complejo, integrado por una naturaleza biológica, la cual está conformada por un conjunto de órganos y tejidos que se manifiestan a través del cuerpo. Igualmente está conformado por una dimensión cultural que se manifiesta en su corporalidad, conformada por un conjunto de creencias, valores, sentimientos y prácticas que han sido transmitidos a lo largo de innumerables generaciones.

El cuerpo como manifestación de la dimensión biológica se refiere a una realidad objetiva que, a la manera de un objeto, posee una forma y un funcionamiento definidos, estructurado en órganos y sistemas integrados. Este cuerpo es el que se estudia desde la bioquímica, la anatomía, la fisiología y la patología. Este cuerpo sufre una serie de procesos a través de las diferentes etapas evolutivas del ciclo vital, desde el nacimiento hasta la muerte. Desde el nacimiento hasta la adolescencia las diferentes estructuras del cuerpo crecen y se desarrollan hasta alcanzar su máximo desarrollo en la juventud, posteriormente a partir de la etapa adulta sufre el proceso de envejecimiento, con la consecuente disminución de sus funciones.

El cuerpo desde la perspectiva dominante que corresponde a la visión cartesiana, se controla, se observa, se mide, se analiza y se desagrega para su estudio en sus componentes según su nivel de complejidad (Montenegro *et al.* 2006). En coherencia con lo anterior, el cuerpo se regula a través de las dietas, los controles y los registros médicos.

El cuerpo en la sociedad moderna constituye un referente importante de identidad, desplazando valores antiguos como la inteligencia o la espiritualidad (Pedraza 1999). En la actualidad el cuerpo tiene una gran valoración, lo cual se expresa en la importancia que tienen acciones de control de los cuerpos, de sus dimensiones, en la vigilancia del funcionamiento de los procesos orgánicos, en el cuidado de la alimentación, del ejercicio, la higiene y la presentación personal. La apariencia personal tiene gran significación.

De otro lado, la corporalidad es el carácter peculiar de la condición humana (González 2003), hace referencia a la realidad subjetiva, vivenciada o experimentada, por lo tanto está en la intencionalidad de la vida psíquica del ser humano. Esta corporalidad tiene su propia historia, es más que el volumen del cuerpo. Corresponde a la dimensión social y cultural del cuerpo, a la relación del ser humano consigo mismo en su intimidad y con los demás, por lo tanto es susceptible de ser interpretada, de ser comprendida. A través de la corporalidad el ser humano asume el vivir en relación con otros y con el mundo.

La corporalidad, entendida como la relación del cuerpo con la sociedad y la cultura a través de su desarrollo, funciona como una inmensa máquina simbólica, a través de la cual las construcciones sociales y culturales se vuelven naturales, se incorporan a los adolescentes. Las formas de llevar el cuerpo: las expresiones, las formas de andar, de sentarse, etc., son incorporadas mediante las interacciones sistemáticas con otros integrantes del grupo social en su cotidianidad.

La corporalidad se manifiesta a través de la imagen corporal, la cual se refiere a la manera como el adolescente percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. O sea, respecto a la imagen corporal, se contemplan aspectos como satisfacción o insatisfacción, preocupación, evolución cognitiva, ansiedad y aspectos conductuales relacionados con el propio cuerpo, con la percepción estética, la moda y el peso. A la vez, estos aspectos están vinculados directamente

con la construcción social e histórica de una determinada imagen corporal.

Cuerpo y corporalidad como espacios de articulación del ser individual y del ser colectivo, a través de la intersección entre la biología y la cultura son incorporados mediante habilidades y facultades adquiridas por los procesos de educación y socialización. Estas habilidades y facultades se manifiestan a través del *habitus* (Mauss 2007), y se generan a partir de acciones reiterativas aprendidas inicialmente al interior de la familia o en el grupo social al que se pertenece. Los intereses sociales y culturales se reflejan en las maneras de caminar, de descansar, de comer, de dormir.

La apariencia corporal integra el cuerpo y la corporalidad, y se refiere a todas aquellas características de la superficie del cuerpo, incluidas las formas de vestir y arreglarse, las cuales son visibles para el adolescente y para los otros con los que interactúa. El porte expresa el modo como algunos jóvenes utilizan su apariencia en ámbitos comunes de sus actividades diarias. "Se trata de la manera de actuar con el cuerpo en relación con las convenciones constitutivas de la vida diaria".

La apariencia personal y el porte cobran mucha importancia en el momento actual. El vestido, la cosmética corporal y los adornos se constituyen en factores distintivos de la clase social (Bourdieu 1988), el género y la categoría ocupacional. El tipo de vestido y de adornos, están sometidos a las variaciones de la moda, la cual según Bourdieu (Bourdieu 1988) actúa como un sistema social de regulación y de presión, en tanto que los cambios se acompañan de un carácter apremiante del deber de adopción y asimilación, que se imponen más o menos obligatoriamente. La imitación como búsqueda de pertenencia a un estilo de vida, a un grupo o a una clase social, está en relación directa con la emulación y el deseo de hacerse como el/la otro/a, o los/las otros/as, requisito de la aceptación social. Este fenómeno se expresa como una tendencia a la uniformidad, muy común en la adolescencia.

Los gustos por la moda abarcan toda una gama de objetos, que son los objetos de marca o distinción de un grupo o clase social determinada (Bourdieu 1988). El uso de los objetos de moda genera una estrategia de la emulación en las diferentes clases sociales; las clases inferiores copian los estilos de las clases superiores y estas últimas tratan de distinguirse

utilizando artículos novedosos. De este modo, el estilo de los artículos de lujo se va filtrando hacia abajo.

Para no alejarse de este proceso de emulación, los sectores populares recurren al empleo de copias de los estilos consumidos por los estratos sociales superiores. A la vez, éstos tratan de distinguirse por sus consumos. Así, la emulación de los artículos de distinción se realiza fundamentalmente, mediante la imitación. De todas maneras, tanto el uso de objetos de distinción, como el consumo de imitaciones de estos objetos, responden a una estrategia de emulación, que generalmente se desplaza de arriba hacia abajo en la escala social, y que es propia de la dinámica de la moda.

La imagen corporal se rige por normas que establecen el buen gusto y la distinción. Además de la belleza, la gracia es otro atributo importante de la figura, que se educa, se forma, se hace habitus. Es, ante todo, un fruto del movimiento y del ejercicio para adquirir la gracia (Pedraza 1999). Igualmente, lo es el encanto, que no se limita a los atractivos físicos ni a las bondades del espíritu. Generalmente es innato, incluso en quienes no han gozado de una educación privilegiada, y es de gran valor en la distinción.

Belleza, gracia y encanto se han convertido en cualidades de la imagen corporal, que ofrecen ventajas en cuanto al ascenso social, como complemento del capital simbólico y el capital económico. En este sentido, la delgadez, considerada valiosa en los cánones de belleza, además de gracia y encanto, se convierte en elemento clave de distinción.

Las diferencias en la actitud corporal y las distintas maneras de mantener el cuerpo, de portarse y comportarse, en las que se expresa la plena relación con el mundo social, con frecuencia se encuentran aumentadas y simbólicamente acentuadas. Además, las correcciones aportadas intencionalmente con el fin de modificar el cuerpo, en particular mediante el conjunto de efectos cosméticos, como peinado o maquillaje, o con el uso de determinado vestuario, agregan marcas sociales de distinción, al depender de los medios económicos y culturales que puedan ser invertidos en su búsqueda (Uribe 2007).

En los adolescentes en su proceso de transición a la vez que experimentan una serie de transformaciones biológicas en su cuerpo, vivencian el proceso de construcción de identidad personal, que incluye necesariamente la relación con el propio

cuerpo, a través de la representación mental que se tiene de él, es decir su imagen corporal o corporalidad. Ambos abordajes son opuestos entre sí, pero necesarios para comprender al adolescente de una forma más integral.

## **LA PUBERTAD Y LA ADOLESCENCIA**

La adolescencia constituye una etapa del ser humano, en la que de acuerdo a su doble naturaleza (biológica y cultural), se dan dos procesos fundamentales: el primero se relaciona con el crecimiento y desarrollo biológico, y el segundo con la conformación y afianzamiento de valores, creencias y prácticas en la cotidianidad de acuerdo a su entorno cultural. Ambos procesos son complejos, pero fundamentales para la vida actual y futura del adolescente.

Desde el punto de vista biológico este período está asociado al desarrollo de su cuerpo con la pubertad, en el cual se produce un empuje de crecimiento rápido del tamaño corporal; igualmente se aumenta al máximo el funcionamiento endocrino y gameto genético de las gónadas, con la subsecuente aparición de los caracteres sexuales secundarios, haciendo posible la reproducción (Restrepo 2000). El incremento del tamaño corporal está regulado por la hormona del crecimiento, la cual genera el aumento en peso y estatura del adolescente, al igual que cambios en las proporciones del cuerpo (exterior e interior), que se realizan de manera asincrónica y manifiesta. Estos cambios están asociados también a un incremento del apetito del joven.

En este período se da una “aceleración del crecimiento” (Quiroga 2005) que comienza para las niñas entre los 8 y 11 años, con un pico en los 12 y seis meses, y declina hacia los 15 y 16 años. Para los varones se inicia más tarde entre los 10 y 14 años, con un pico de velocidad a los 14 años y una declinación entre los 17 y 20 años. Se caracteriza por el crecimiento de los diferentes órganos y del esqueleto; la masa corporal se duplica, la masa magra muestra un crecimiento sostenido, siendo mayor en el hombre en relación con la mujer. La masa grasa aumenta considerablemente en el periodo previo al de la aceleración del crecimiento y es ligeramente mayor en la mujer. Estos cambios se evalúan a través de indicadores como el peso, la talla y el índice de masa corporal (OMS 1995).

En cuanto a los cambios en las proporciones del cuerpo, incluye modificaciones asincrónicas en el interior y en el exterior del mismo. Las modificaciones en el exterior se manifiestan en un crecimiento lento de la cabeza en comparación con el resto del cuerpo. En el rostro hay un ensanchamiento de la frente y la boca y un rápido crecimiento de la nariz. En el tronco se produce un ensanchamiento de hombros en el hombre y de caderas en las mujeres. Las piernas y brazos se hacen más largos en relación con el tronco. En relación con las modificaciones en el interior, este crecimiento asincrónico conduce a una inestabilidad fisiológica: aumenta el tamaño de la mayoría de los órganos internos y se modifica el sistema respiratorio y circulatorio.

En cuanto al desarrollo de las características sexuales en el varón, se agrandan paulatinamente los testículos y el pene, aparece el vello pubiano y axilar, se presentan cambios en la voz y en el color de la textura de la piel. En la niña, los ovarios y el útero crecen con rapidez, hasta alcanzar el tamaño y funcionamiento maduro para que se produzca la menarca, se produce el aumento del tamaño de las mamas, aparece vello púbico y axilar, el cambio en la voz hacia una tonalidad más grave, y cambios en el color y textura de la piel. El desarrollo de estas características implica un proceso de maduración en el adolescente, el cual es medido a través de la Escala de Tanner (Tanner & Whitehouse 1976).

El desarrollo biológico del adolescente esta por lo tanto demarcado por el crecimiento general y el desarrollo de las características sexuales secundarias, ambos factores estrechamente relacionados entre sí. En el desarrollo de estos procesos ejercen influencias diversos factores, como la genética, el ambiente y hábitos que vienen desde la infancia, entre ellos las prácticas alimenticias (OMS 1995).

Desde el punto de vista cultural, la adolescencia implica un desarrollo del individuo en diferentes dimensiones, articuladas todos al proceso biológico de maduración por el cual pasa el adolescente. Para comprender este proceso de desarrollo es necesario tener en cuenta dos teorías que intentan explicarlo, las cuales son: la teoría del desarrollo cognitivo y la del aprendizaje social. La teoría del desarrollo cognitivo establece que la adolescencia se caracteriza por una serie de cambios cualitativos que se dan en la manera de pensar del joven (Grinder 2001). Piaget (Dulanto 1995), plantea que estos cambios ocurren en los valores, la

personalidad, la interacción social, la visión del mundo social y la vocación. El adolescente inicia el trabajo de crear nuevos conceptos originales, individuales, cada vez más complejos, diferenciados y abstractos. Igualmente cambia la forma de enfrentar sus problemas. Adquiere su nivel más elevado de pensamiento, llamado pensamiento formal, marcado por la capacidad para el pensamiento abstracto, es decir maneja hipótesis y puede ver posibilidades infinitas, esto le permite analizar doctrinas filosóficas o políticas o formular nuevas teorías, igualmente pueden amar, tener ideales y luchar por ellos.

La teoría del aprendizaje social, establece que la conducta es el resultado del aprendizaje social. Esta conducta se relaciona con la de la familia, la escuela y el barrio donde pasó la infancia y transcurre la adolescencia. Según Erickson (Dulanto 1995), el adolescente busca fundamentalmente la consolidación de su identidad, de dar un nuevo sentido al yo. Para lograrla libra una serie de batallas psicosociales.

De acuerdo a lo anterior, la adolescencia es una fase constructiva del desarrollo humano, tanto para el individuo como para la sociedad. Esta etapa constituye un período de transición, condicionado por diferentes factores: la vida en familia, la experiencia escolar, el marco cultural que ha estructurado el mundo social para la puesta en práctica de normas y límites que forman la base educativa y explican la experiencia de vida comunitaria, y las condiciones económicas y políticas que imperan en la generación que pasa por la experiencia de ser adolescente (momento socio-histórico) (Dulanto 1995).

La adolescencia como período de transición, está caracterizado por la formación de la identidad personal y el desarrollo de un sistema de creencias, valores y prácticas (Bissonnette & Contento 2001); este proceso se logra debido a la influencia de factores generales relacionados con el contexto, y específicos, a través de las interacciones que tiene el adolescente.

El fenómeno adolescente se presenta inserto en una estructura social que pertenece a un determinado tiempo histórico y un espacio geográfico. La ella a su vez comienza a regionalizarse en la medida en que adolescencia, por ejemplo, está inscrita dentro de una cultura llamada "occidental", pero esta cultura corresponde a un determinado continente y a una

determinada nación. Dentro de ella, a su vez, existen diferencias, entre las regiones, o entre los ámbitos rural y urbano. Cada uno de estos sectores contiene sus propios mitos de origen, que influyen en lo que se conforma como “la adolescencia”. La cultura adolescente, además de estar ubicada en un “espacio de origen”, contiene su propia historia, y ella, a su vez, va variando con las distintas épocas.

La cultura tiene gran influencia en el desarrollo del adolescente. Desde el momento de la concepción, el proceso de desarrollo del ciclo humano de vida toma lugar en el contexto de la cultura. A través de la vida la cultura tiene una influencia marcada en el desarrollo del infante, niño y adolescente (Andrews & Boyle 1995).

Además de cobrar importancia la cultura en relación con los patrones de comportamiento aprendidos y del efecto del contexto sociocultural donde los adolescentes viven su cotidianidad, lo tiene desde la adolescencia en sí. Existe gran cantidad de adolescentes que están envueltos en el proceso de pasar de la niñez a la etapa adulta, ellos no solamente pertenecen a los grupos culturales en los cuales ellos han formado las bases de sus valores, actitudes y creencias, también pertenecen a la subcultura de la adolescencia.

La subcultura del adolescente se relaciona con el concepto de generación (Camargo 1995), ya que el adolescente está expuesto a eventos particulares desde los puntos de vista social y cultural, lo que le configura maneras de ver, comprender y participar en la sociedad en su cotidianidad, diferenciándose así del adulto y del niño. Esto se manifiesta a través de un sistema socialmente transmitido de comportamientos y pertenencias, tales como ropa, música y símbolos de estatus, incluyendo motocicletas, equipos de sonido, etc. La subcultura del adolescente tiene su propia serie de valores, creencias y prácticas que pueden estar o no en armonía con el grupo cultural que previamente ha guiado su comportamiento (Andrews & Boyle 1995).

La cultura de los adolescentes se refleja en la pertenencia a grupos que configuran sus relaciones, su forma de ver el mundo y genera un tipo de comunicación propio, utilizando lenguaje, a través del cual buscan identificarse con los pares o amigos. Uno de los grupos es el escolarizado, en el cual interactúan con sus pares en el medio escolar, lo que genera características específicas de comportamiento de acuerdo al contexto en el que se desenvuelven.

El crecimiento de los jóvenes es similar en todas las culturas, pero pueden identificarse diferencias importantes raciales, étnicas y de género. Aunque algunos comportamientos del adolescente se cree que son culturalmente universales, tales como los cambios fisiológicos asociados con la pubertad, rebelión y prueba de independencia y autonomía, la expresión de esos cambios pueden variar y puede estar relacionada con la herencia cultural individual; en otras palabras la expresión cultural de los conflictos resultantes de los cambios del adolescente varía. Por ejemplo, escuchar música a gran volumen puede ser una expresión aceptable de afirmación de autonomía para los afro-americanos jóvenes, pero no para los adolescentes del sur de Asia (Andrews & Boyle 1995).

En el desarrollo del adolescente, desde el enfoque cultural es significativo el concepto de género, el cual se refiere a las diferencias entre hombres y mujeres, determinadas por factores biológicos, genéticos, culturales y sociales (Newman & Davidhizar 1999). De acuerdo a las culturas, los hombres y mujeres asumen roles específicos, los cuales se han mantenido especialmente en las culturas orientales; en los países occidentales, no hay muchas diferencias en los roles desempeñados por cada género.

De acuerdo a lo anterior, la alimentación se constituye como un aspecto de importancia en los adolescentes debido al efecto que tiene en la etapa actual y en etapas posteriores. Para su mejor comprensión, a continuación se presenta la alimentación desde las dos ópticas que han sido opuestas entre sí: la biología y la cultura.

## **ALIMENTACIÓN DESDE LA BIOLOGÍA Y LA CULTURA**

La alimentación es un proceso voluntario conformado por un conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo, para ello abarca la obtención, preparación e ingestión de los alimentos. La nutrición es el proceso involuntario mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos.

El fenómeno de la alimentación es bastante complejo, por que incluye además de los aspectos biológicos o nutricionales, los fundamentos sociales, psicológicos, económicos y culturales (Contreras 2002). Desde lo biológico, los seres vivos necesitan



además del agua, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para el funcionamiento normal de los órganos y tejidos corporales. Una alimentación correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales.

La alimentación es necesaria para el desarrollo de las funciones básicas del organismo como son el metabolismo, la conducción del impulso nervioso, la respiración, la eliminación, etc., para el desarrollo de las actividades físicas diarias. El aporte inadecuado de alimentos y nutrientes conlleva a la aparición de enfermedades en las diferentes etapas de la vida.

Desde la cultura, el acto de alimentarse trasciende la pura necesidad fisiológica de ingerir nutrientes y energía necesarios, pues está cargado de significados y emociones que se encuentran ligados a circunstancias y acontecimientos que nada tienen que ver con la estricta necesidad biológica. Alimentarse es una conducta que se desarrolla más allá de su propio fin, que sustituye, resume o señala otras conductas. En esta medida, la alimentación constituye un "signo" de la actividad, del trabajo, del deporte, del ocio, de la fiesta, de la enfermedad, de cada circunstancia social. Cada situación tiene su expresión alimentaria. La importancia concedida a todo lo relativo a la alimentación es tal que no sorprende que el alimento sea uno de los elementos preponderantes de cohesión dentro de la sociedad. Comemos no solamente para obtener el aporte de energía y nutrientes adecuado, sino también, por razones ceremoniales y sociales.

Los alimentos tienen significados, pero no son exclusivos de sus características intrínsecas, por ejemplo la cantidad de nutrientes que aporta, sino que tiene un mayor peso el significado de las asociaciones culturales que la sociedad le atribuye. Si se ignoran estos aspectos culturales, como consecuencia se puede provocar un fracaso en los proyectos o programas de intervención en los hábitos alimenticios de una comunidad o de un grupo específico.

La alimentación tiene varias funciones, la más conocida es la que tiene que ver con el cubrimiento de las necesidades nutricionales esenciales y ayudar a la gente al mantenimiento de las funciones corporales y energía, y así sobrevivir (Leininger 2002). Otras funciones de la alimentación, al igual

que las de tipo fisiológico tienen gran importancia en el ser humano y son las de tipo social, cultural y político.

Una significación universal de la alimentación es la del establecimiento y mantenimiento de relaciones sociales y culturales con amigos, parientes, extraños y otros. Muchos amistades sociales y los lazos profesionales han sido iniciados y mantenidos con el compartir los alimentos. El alimento se utiliza para medir las relaciones sociales, la cercanía interpersonal, o la distancia entre la gente. Universalmente, los alimentos a menudo son usados para determinar la magnitud de la amistad o la desconfianza entre individuos, familias o grupos.

Una función universal y práctica simbólica del alimento es la de cubrir tensiones emocionales, conflictos y eventos traumáticos de vida. En muchas culturas en el mundo, los alimentos y los patrones alimentarios son usados para aliviar ansiedad, tensiones y conflictos interpersonales o frustraciones relacionados con trabajar en casa, en la oficina, o en el diario vivir (Leininger 2002). El alimento se ha utilizado como recompensa, castigo e influencia el comportamiento de los otros. En muchas culturas en el mundo hay normas y prácticas de cómo los niños y adultos son premiados, castigados o reciben sanciones positivas o negativas con los alimentos. Los alimentos han sido muy usados por los humanos para regular los comportamientos culturales y sociales que quieren premiar, mantener o restringir.

La alimentación tiene como tarea influenciar el estatus político y económico de un individuo o un grupo. Transculturalmente, el alimento tiene gran importancia económica y usos políticos, siendo estos dos aspectos cercanamente interrelacionados. La alimentación tiene como función el acceso, tratamiento y prevención de las enfermedades o discapacidades de la gente transculturalmente. Los antropólogos y otros profesionales de la salud han observado y estudiado ampliamente como el alimento es usado como medio para diagnosticar, tratar y llevar la enfermedad y el estrés en diferentes culturas.

Incuestionablemente, las creencias y prácticas relacionadas con la alimentación han intrigado a los seres humanos universalmente y persistentemente con el tiempo y en diferentes sitios geográficos. Este es un asunto que nuestros antepasados tempranos deben de haber hablado acerca de la

búsqueda diaria de comida para sobrevivir cada día en los ambientes diferentes. Hoy, el tópico de alimentación es popular y satura nuestras vidas en casa, en las relaciones sociales, y en virtualmente cada lugar dónde las personas viven y trabajan. La comida se ha usado durante mucho tiempo como un poderoso significado para establecer y mantener relaciones con individuos y grupos. Esto puede hacer que la gente se sienta físicamente mejor y psicológicamente bien, pero la comida también tiene muchas funciones sociales y culturales.

A manera de conclusión de este apartado, en la alimentación se encuentran la biología y la cultura, pues como se dijo anteriormente, el comer es una necesidad vital, al igual que corresponde a un sistema que implica la atribución de múltiples usos y significados, de acuerdo al grupo cultural al que se pertenece.

La manifestación de la alimentación en la biología la constituyen las prácticas alimenticias y en la cultura las prácticas alimentarias, que se presentan a continuación.

### PRÁCTICAS ALIMENTICIAS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

La adolescencia constituye una etapa del ser humano, en la cual cobra gran importancia por un lado su crecimiento y su desarrollo, y por el otro la generación de comportamientos que tienen incidencia en el momento actual y en etapas posteriores. Dentro de los aspectos que ameritan estudio en este período, está el relacionado con las prácticas alimenticias y las prácticas alimentarias de los adolescentes.

Los términos alimenticio y alimentario provienen del latín *allimentarius*, que significa aquel que pertenece y es propio del alimento (Del Toro & Gómez 1895); *alimenticio* en lengua española significa que alimenta o tiene la propiedad de alimentar (Real Academia Española 2004), mientras que *alimentario* es propio del alimento y tiene una concepción más cultural. Para el desarrollo de esta investigación el término *alimenticio* se relaciona con el nivel biológico y el término *alimentario* se relaciona con el nivel cultural.

Las prácticas relacionadas con la alimentación en la adolescencia, se enfocan desde dos aspectos, el primero, corresponde a las prácticas alimenticias, desde la visión

biológica y tiene que ver con la necesidad de un aumento en el aporte de nutrientes y energía a través de los alimentos, debido al incremento en el crecimiento y el desarrollo del individuo; el segundo, corresponde a las prácticas alimentarias, desde la perspectiva cultural, se relaciona con los significados que tienen los alimentos desde el punto de vista cultural, lo que hace que su ingestión obedezca no solamente a las necesidades biológicas, sino a una serie de creencias relacionadas, por lo tanto el comprender el fenómeno de las prácticas alimenticias y alimentarias implica complementar estas visiones de la biología y la cultura.

Las prácticas alimenticias en el adolescente obedecen al incremento en sus necesidades de energía y nutrientes, relacionados con su etapa de crecimiento y con el desarrollo de las características sexuales secundarias. La energía es necesaria para el desarrollo de las actividades diarias, un aporte insuficiente genera un retraso en su crecimiento y desarrollo, por el contrario un exceso se almacena en forma de grasa, convirtiéndose en factor de riesgo para la obesidad, con los efectos que conlleva tanto en la misma adolescencia como en etapas futuras (Requejo, Ortega. 2002). La ingesta de proteínas, grasas y carbohidratos también está incrementada en esta etapa, las proteínas deben aportar entre el 10 y 15 % del aporte energético total, las grasas deben representar entre el 30 y 35 % y los carbohidratos deben suponer entre el 50 y 55 %. Las vitaminas son necesarias para la síntesis de nuevos tejidos y como reguladoras del metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos, también ayudan a prevenir enfermedades crónicas debido a su acción como antioxidantes (vitaminas C y E), al igual que previenen anemias (folatos, vitaminas B6 y B12). Los minerales son fundamentales para el crecimiento óseo (calcio y fósforo), para la formación de masa muscular y de glóbulos rojos (hierro), como antioxidantes (zinc) (Mitchell 1995).

Las prácticas alimentarias en el adolescente son el resultante de diversos factores individuales y sociales, están relacionados fuertemente con la cultura e influenciados por condiciones sociales y económicas, además de otros aspectos tales como, sitio de origen, tendencias psicológicas y actitudes ante los diferentes alimentos.

Las costumbres y los estilos difieren de un grupo a otro, porque cada uno en un proceso evolutivo crea un complejo sistema de conducta. Las costumbres de una comunidad reflejan la forma como la cultura ha trazado las normas de

conducta de sus miembros en relación con el alimento, hasta fijar un patrón dietético. Los individuos responden a las presiones de la conducta sancionada por su grupo social eligiendo, consumiendo y utilizando los alimentos puestos a su disposición, por esta razón los usos alimentarios son el producto actual del grupo y de su historia. Las prácticas alimentarias evolucionan a la par del ser humano y su desarrollo cultural, ejerciendo una gran influencia en su comportamiento a través del tiempo; estas variables determinan la dieta y los patrones alimentarios de los grupos humanos.

Cada cultura difiere en valores, códigos y normas de comportamiento, los cuales generan conductas humanas; estas conductas se forman desde la infancia, a partir de condicionamientos diversos que influyen en los hábitos de comer, dormir, hablar, etc. En la adolescencia influyen otros actores como los amigos y el colegio en la adquisición y desarrollo de conductas, generando prácticas propias en esta etapa, las cuales pueden ser comunes o diferentes a las del núcleo familiar al cual pertenece el adolescente.

Las prácticas alimentarias están condicionadas por una serie de factores, entre los cuales tenemos: las normas impuestas por el grupo social, restricciones en el consumo de alimentos asociados a preferencias, aversiones, significados de creencias y sentimientos dados por el grupo y que se constituyen en símbolos que se entrelazan con otros aspectos prácticos de la vida diaria. El hecho de garantizar acceso a la alimentación desde el punto de vista económico, no garantiza una adecuada alimentación, ya que existen otros factores que influyen como los enunciados anteriormente.

Las prácticas alimentarias representan la forma en que los adolescentes seleccionan, consumen y utilizan determinados alimentos; se asocian con actividades asociadas al consumo de los mismos, tales como el número de comidas diarias, los horarios, el tipo de alimentos consumidos, la preparación de alimentos y distribución de alimentos, etc. (Pulido & Russi 2001). Igualmente, incluyen los hábitos de higiene, de compra, de almacenamiento y manejo de alimentos.

Las prácticas alimenticias y alimentarias son diferentes en los y las adolescentes. Los hombres tienen un incremento del 10% del gasto energético en relación con las mujeres, lo que hace que sus demandas de energía y nutrientes sea mayor. De otro

lado, en las mujeres existe mayor preocupación por el peso debido a la importancia que tiene para ellas la imagen corporal, esto influencia los cambios en los hábitos alimentarios, pues en ellas cobra mucha importancia la alimentación saludable. Usualmente revisan el contenido de calorías y grasa en la dieta (Shanon *et al.* 2001). Las chicas buscan bajar de peso, por lo que tienden a consumir alimentos bajos en grasa (Alexy *et al.* 2001). Al contrario los hombres tienden a preocuparse menos de consumir alimentos saludables, no tienen tanta preocupación por el peso (Shanon *et al.* 20013).

El adolescente incorpora una serie de prácticas, entre ellas las alimenticias y alimentarias, las cuales son el resultante de diversos factores individuales y colectivos, entre los individuales están los de tipo fisiológico, relacionados con las necesidades de nutrientes y energía de los adolescentes; los colectivos se relacionan con la cultura que marca las preferencias de los individuos en función de las costumbres de la comunidad, que son preservadas en muchos grupos culturales. Además de estas costumbres están aspectos sociales como los significados sociales que tienen los alimentos (recompensas y castigos, estatus social).

Las prácticas alimenticias y alimentarias de los adolescentes dependen de factores ambientales, sociales, económicos y culturales; así como de las influencias de padres, amigos, la escuela (Alexy *et al.* 2001) y los medios de comunicación (Boynton-Jarrett *et al.* 2003). Las identidades alimentarias de los adolescentes se ven atravesadas por las influencias y las presiones derivadas de la vida familiar (Boynton-Jarrett *et al.* 2003), se generan desde la primera infancia y continúan en la etapa de la adolescencia. La familia condiciona las prácticas alimentarias de los adolescentes, ya que provee los alimentos e influencia en las actitudes alimentarias, preferencias y valores que afectan los hábitos alimentarios en el transcurso de la vida. Los comportamientos de los padres pueden establecer barreras para el consumo de ciertos alimentos y facilitar el consumo de otros, haciéndolos más accesibles (Stanton *et al.* 2003). Así mismo el tipo de comunicación con los padres y familiares y la presencia de estos a las horas de las comidas ejercen influencia en los hábitos de los adolescentes, un clima de comunicación, apoyado por el monitoreo de la alimentación (Young & Fors 2001) y la presencia de los padres en las horas de las comidas (Neumark-Sztainer *et al.* 2003) contribuyen a mejorar los

hábitos de los adolescentes. De otro lado, las madres ejercen gran influencia en las prácticas alimentarias de las adolescentes, la relación madre - hija se da a través de la comunicación verbal en la vida diaria y durante la preparación de las comidas, donde se transmite las concepciones de la madre acerca de los alimentos y la imagen corporal (Stanton *et al.* 2003, Baer *et al.* 2004).

Existe un proceso de identificación entre los grupos de adolescentes, en donde los alimentos adquieren significados compartidos y comprendidos (Uribe 2007), lo que conlleva a comportamientos semejantes. La influencia de los pares y la necesidad de confirmación del grupo al que pertenece el adolescente determinan en gran medida la aceptabilidad y selección de los alimentos que consume (Parodi 1995). Igualmente, la alimentación constituye una forma importante de socialización y recreación en esta etapa, por lo que las prácticas alimentarias de los adolescentes son comunes entre sí. La escuela ejerce un gran impacto en las prácticas alimentarias de los adolescentes y en su calidad de dieta, ya que ellos pasan allí gran parte del tiempo con sus pares, compartiendo comportamientos comunes (Story *et al.* 2002). Finalmente, los medios de comunicación influyen ampliamente en las preferencias alimentarias y en las prácticas, masificando el consumo de ciertos productos que no son necesariamente los más adecuados, pero que si generan gran ingreso a las industrias alimenticias. Los medios de comunicación hablan a los oídos y al cerebro de los adolescentes, a través del lenguaje verbal y de otros lenguajes de fuerte impacto emocional, los cuales se codifican a través de las imágenes (Parodi 1995); estos mensajes condicionan sus comportamientos, influyendo en sus hábitos alimenticios.

A manera de resumen, y retomando un planteamiento de Uribe (2007), sobre las prácticas alimenticias y alimentarias de los adolescentes, son aquellas que “abarcan complejas interacciones o relaciones de orden bioquímico, metabólico psicológico, social y cultural. Todo ello se expresa en presiones de carácter ecológico, en posibilidades y limitaciones sociales, aspectos culturales y preferencias y aversiones individuales y colectivas”.

## REFERENCIAS

ALEXY, U. Sichert-Hellert, W. KERSTING, M. & MANZ, F. 2001. The foods most consumed by German children and

adolescents. Results of the DONALD study. Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Design. *Annals of Nutrition & Metabolism* 45(3): 128-134.

ANDREWS, M. BOYLE, J. 1995. Transcultural concepts in nursing care. Second Edition, J.B. Lippincott Company. Philadelphia. 478 pp.

BAER, W. MUSHAM, C. MCLELLAN, M. 2004. From mothers to daughters: transgenerational food and diet communication in an underserved group. *Journal of Cultural Diversity* 11(1): 12-17.

BEALS, A. R. SPINDLER, G. SPINDLER L. 1971. Antropología Cultural. Centro Regional de Ayuda Técnica, Agencia para el Desarrollo Internacional (AID). México 386 pp.

BENNER, P. & WRUBEL, J. 1989. The primacy of Caring. Stress and Coping in Health and Illness. Addison Wesley Publishing Co. Menlo-Park, California. 425 pp.

BOURDIEU, P. 1988. La distinción. Criterio y bases sociales del buen gusto. Versión española de Ma. Del Carmen Ruiz de Elvira. Taurus Humanidades, Madrid. 55 pp.

BOYNTON-JARRETT, R. THOMAS, T. PETERSON, K. WIECHA, J. SOBOL, A. & GORTMAKER, S. 2003. Impact of television viewing patterns of fruit and vegetable consumption among adolescents. *Paediatrics* 112(6): 1321-1326.

CAMARGO, A. 1995. Etnografía de la Adolescencia. En: ALZATE *et al.* (eds). Proyecto Atlántida. Estudio sobre el Adolescente Escolar en Colombia. Tomo I. La Cultura Fracturada: 60-61. Editado por Fundación FES-COLCIENCIAS, Bogotá.

CONTRERAS, J. 2002. Alimentación y Cultura. Necesidades, Gustos y Costumbres. Alfaomega. Universitat de Barcelona, España. 384 pp.

DEL TORO, M. & GÓMEZ, M. 1895. Diccionario Latino de Silva. Gartner Hermanos; Libreros Editores, Paris. 1256 pp.

DULANTO, G. 1995. La Adolescencia como Etapa Existencial. Edit. Limusa, México. 143 pp.

- GONZÁLEZ, E. & ROLDÁN, J. 2003. La aproximación causal y usual frente al problema interpretativo de la teoría cuántica. *Revista Colombiana de Filosofía de la Ciencia*, 4(8-9): 155-174.
- GONZÁLEZ, B. 2003. Hacia una nueva moral de la corporeidad. *Revista Vitral*, 53: IX. Disponible en: <http://www.vitral.org/vitral/vitral53/bioet.htm>.
- GRINDER, R. 2001. Análisis evolutivos del conocimiento. En: NORIEGA (ed). *Adolescencia*. 228-229. Editorial Limusa, México.
- JACOBS, A. & WEBSTER, G. 1986. Competing Theories and Science. In: Nicoll, L. (ed). *Perspectives of Nursing Theory*. Lippincott Williams & Wilkins. 467 pp.
- LEININGER, M. & MCFARLAND, M. 2002. *Transcultural Nursing. Concepts, Theories, Research & Practices*. Third Edition. Mcgraw Hill, New York. 621 pp.
- MAUSS, citado por URIBE MJ F. 2007. Anorexia. Los factores socioculturales de riesgo. Editorial Universidad de Antioquia. Primera Edición, Medellín. 254 pp.
- MITCHELL, R. 1995. Nutrición en la Adolescencia. En: KRAUSE, M. & ARLIN (eds), M. *Nutrición y Dietoterapia de* 240 - 241. Editorial Interamericana. McGraw-Hill. Edición, México.
- BISSONNETTE, M. & CONTENTO, I. 2001. Adolescent's perspectives and food choice behaviors in terms of the environmental impacts of food production practices: application of a psychosocial model. *Journal of Nutrition Education* 33(2): 72-83.
- MONTENEGRO, M. ORNSTEIN, C. & TAPIA, P. 2006. Cuerpo y corporalidad desde el vivenciar femenino. *Acta Bioética* 12(2): 165-168.
- MONTI, E. TINGEN, M. 1999. Multiple paradigms of nursing science. *Advances in Nursing Science* 21(4): 64 - 80.
- NEUMARK-SZTAINER, D. STORY, M. HANNAN, P. & CROLL, J. 2003. Overweight status and eating patterns among adolescents: Where do youths stand in comparison with the Healthy People 2010 objectives?. *American Journal of Public Health* 92(5): 844-851.
- NEWMAN, J. & DAVIDHIZAR, R. 1999. Social organization. In: *Transcultural Nursing: Assessment & Intervention*. Mosby. St.Louis, 540 pp.
- OMS, Organización Mundial de la Salud. 1995. El estado físico: uso e interpretación de la Antropometría. Serie de Informes Técnicos 854.
- PARODI, Z. 1995. Ser o parecer: crecer en la incertidumbre. En: ALZATE *et al.* (eds). *Proyecto Atlántida. Estudio sobre el adolescente escolar en Colombia*. Tomo I. La Cultura Fragmentada. Ensayos sobre adolescencia en Colombia. Fundación FES - Colciencias, Bogotá.
- PEDRAZA, Z. 1999. En cuerpo y alma. Visiones del progreso y de la felicidad. Departamento de Antropología. Universidad de los Andes, Bogotá. 432 pp.
- PULIDO, D. & RUSSI, S. 2001. Patrones alimentarios y su relación con la seguridad alimentaria y el estado nutricional de la población colombiana. Universidad Nacional, Bogotá.
- QUIROGA, S. 2005. *Adolescencia: del goce orgánico al hallazgo de objeto*. Eudeba. Editorial Universitaria de Buenos Aires, Buenos Aires. 299 pp.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. 2004. *Diccionario de la Real Academia Española*. 22 Edición. Disponible en: <http://www.rae.es>.
- REQUEJO, M. & ORTEGA, A. 2002. Necesidades Nutricionales. En: *Nutrición en la adolescencia y juventud*. Editorial Complutense, Madrid. 124 pp.
- RESTREPO, M. 2000. Estado nutricional y crecimiento físico. Editorial Universidad de Antioquia, Medellín. 571 pp.
- ROLDÁN, J. BEN-DOV, Y. & GUERRERO, G. 2004 *La Complementariedad: una filosofía para el siglo XX*. Programa Editorial Universidad del Valle, Cali. 210 pp.
- ROLDÁN, J. 2008. Metodología para validar una propuesta de complementariedad. Documento de Trabajo. Departamento de Física. Facultad de Ciencias. Universidad del Valle. Cali, Colombia.
- SANDOVAL, B. 1995. *Hermenéutica de la cultura*. Unisur. Santafé de Bogotá: 26 - 27.

SHANNON, CA. STORY, M. FULKERSON, JA. & FRENCH, SA. 2002. Factors in the school cafeteria influencing food choices by high school students. *The Journal of School Health* 72(6): 229-234.

STANTON, CA. FRIES, EA. & DANISH, SJ. 2003. Racial and gender differences in the diets of rural youth and their mothers. *American Journal of Health Behavior* 27(4): 336-353.

STORY M, NEUMARK-SZTAINER D, FRENCH S. 2002. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviours. *Journal of the American Dietetic Association*: 102(3): S40-S41.

TANNER, JM. & WHITEHOUSE, RH. 1976. Clinical longitudinal standards for weight, height velocity and stages of puberty. *Arch Dis Child* 51: 170-179.

URIBE, M. 2007. Anorexia, Los factores socioculturales de riesgo. Editorial Universidad de Antioquia. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia. Centro de Investigaciones Sociales y Humanas. Primera Edición, Medellín. 254 pp.

VALSINER, J. 2001. Process Structure of Semiotic Mediation in Human Development. *Human Development* 44(84): 84-97.

YOUNG, E. & FORS, S. 2001. Factors related to the eating habits of students in grades 9 - 12. *The Journal of School Health* 71(10): 483-488.