Recibido: 06/10/2023
Aprobado: 10/11/2023

El daño de las redes sociales en las dietas diarias[1]

The damage of social networks in daily diets

Autor

- Martín Suárez Pinzón. Facultad de Gastronomía Universidad de la Sabana, Chía, Cundinamarca, Colombia.
- martinsupi@unisabana.edu.co mp.suarez06@gmail.com

Palabras claves: Gastronomía, redes sociales, alimentación, nutrición, dietas y trastornos alimenticios.

Keywords: *Gastronomy, social networks, food, nutrition, diets and eating disorders.*

En la actualidad, las redes sociales están impulsando una preocupación excesiva por la apariencia de los alimentos, en lugar de su valor nutricional. Esto, a su vez, conduce a comportamientos alimenticios poco saludables y desórdenes alimenticios entre los usuarios. En esta era centrada en la imagen, la presentación de alimentos en línea puede distraernos de su propósito principal, que es nutrirnos. La obsesión por la estética puede resultar en decisiones dietéticas desequilibradas y tener graves consecuencias para la salud a largo plazo. Por lo tanto, es crucial que reconsideremos nuestra relación con la comida en las redes sociales y que enfoquemos nuestra atención en su valor nutricional, en lugar de su apariencia en la pantalla.

Las redes sociales impactan nuestra percepción de los alimentos al fomentar la búsqueda constante de la imagen corporal ideal, promover patrones alimenticios poco saludables y alentar la comparación social. Un reciente estudio de Marín y García (2023) destaca este efecto negativo, especialmente en adolescentes y jóvenes adultos, debido a la exposición constante a la imagen corporal idealizada, la promoción de dietas poco saludables y la comparación continua. Para abordar este problema, es esencial que padres y educadores guíen

[1] Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por el Dr. Javier Herrera Cardozo. Chía, Cundinamarca, octubre 2023.

a los jóvenes en línea, fomentando el pensamiento crítico y promoviendo un enfoque equilibrado hacia la alimentación y la salud.

La influencia de estas plataformas no se limita a difundir imágenes de alimentos visualmente atractivos; también, promueven una percepción distorsionada de una alimentación adecuada. Durante la cuarentena, con el aumento del tiempo en redes sociales, la exposición constante a contenido que enaltece dietas extremas y una belleza inalcanzable, propició trastornos alimenticios. Esto nos hace cuestionar si la apariencia de los alimentos debe primar sobre su valor nutricional y su impacto en la salud. En última instancia, este fenómeno subraya la necesidad de cultivar una relación más equilibrada y saludable con la comida en la era digital de las redes sociales.

Como destacan Potosí et al. (2020), el diseño de alimentos puede ser una herramienta poderosa para promover la salud y la sostenibilidad, mediante la innovación en nuevos productos y servicios alimenticios. Esta perspectiva resalta la importancia de centrarse en la creación de alimentos que no solo sean visualmente atractivos, sino que también, contribuyan de manera positiva a nuestra salud y al medio ambiente. Sin embargo, es necesario reconocer que, en contraste con esta visión prometedora, a menudo se enfatiza excesivamente la preocupación por la apariencia de los alimentos, en lugar de su valor nutricional.

Durante la cuarentena, cuando el tiempo dedicado a la exposición a contenidos culinarios aumentó significativamente, la constante difusión de imágenes que promueven una estética culinaria idealizada puede distorsionar nuestra percepción de lo que realmente significa tener una alimentación saludable. Esto plantea la pregunta fundamental de si estamos aprovechando plenamente el potencial del diseño de alimentos para promover la salud y la sostenibilidad, o si estamos atrapados en una obsesión superficial con la comida en línea. En última instancia, es esencial encontrar un equilibrio entre la estética y la nutrición en la era actual, para aprovechar al máximo la innovación alimentaria y su capacidad transformadora.

Según la investigación de Barba et al. (2022), los adolescentes son especialmente vulnerables a las influencias de las redes sociales, debido a su etapa de desarrollo, donde la construcción de su identidad y la percepción de su imagen corporal son cruciales. Durante la cuarentena, el uso creciente de las redes sociales exacerbó esta vulnerabilidad al exponer a los adolescentes a contenido relacionado con dietas extremas y una idealización poco realista de la apariencia física. Esta constante exposición puede tener un profundo impacto en sus actitudes hacia la comida y su propia imagen corporal.

En la era digital actual, los influyentes culinarios han surgido como figuras prominentes que comparten su pasión por la comida con una audiencia global. Sin embargo, como subraya Mairano (2023), tras esta aparente celebración gastronómica se esconde una dinámica compleja: la influencia que ejercen sobre sus seguidores. Estos influyentes tienen el poder de generar presión social, llevando a sus seguidores a sentirse obligados a adoptar sus dietas y estilos de vida. Este fenómeno cobra aún más relevancia en el contexto de la cuarentena, cuando el tiempo dedicado a las redes sociales aumentó significativamente. Esto plantea una pregunta esencial: ¿cómo afecta esta presión social a la percepción de la comida y al enfoque en el valor nutricional de los alimentos en lugar de su mera estética?

En resumen, las redes sociales han desencadenado una creciente obsesión por la estética de los alimentos en lugar de su valor nutricional, generando comportamientos alimentarios poco saludables y trastornos de la alimentación. Los *influencers* de comida, a pesar de su pasión culinaria, a menudo ejercen una influencia significativa que puede llevar a sus seguidores a adoptar dietas y estilos de vida insalubres. La cuarentena, al aumentar el tiempo en línea, exacerbó estos problemas. Para abordar este fenómeno, es fundamental promover una mayor conciencia y educación sobre la nutrición y la salud alimentaria en las redes sociales, fomentando una relación más equilibrada con la comida y priorizando la salud sobre la estética en un mundo cada vez más digitalizado.

Referencias

Barba, M., Serrano, C., Hernández, D., & Chaskel, R. (2022). Trastorno de la alimentación relacionado con el incremento del uso de redes sociales durante la cuarentena. *International Journal of Medical Reviews and Case Reports*, *0*, 1. https://doi.org/10.5455/ijmrcr.172-11661534599

Mairano, M. V. (2023). Emociones en torno al trabajo digital en tiempos 4.0. El caso de influencers de comida en Argentina. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, *98*, 61–79. http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/mmairano.pdf

Marín, S. B., & García, A. M. (2023). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Atención Primaria*, *55*(11), 1-10. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656723001415?via%3Dihub

Potosí Benavides, C. C., Muñoz Guachavez, D. A., & Córdoba-Cely, C. (2020). Diseño de comida como fuente de innovación social. *Tendencias*, *21*(1), 84–109. https://doi.org/10.22267/rtend.202101.128