

Cuerpos y creencias en la zona rural: representaciones sociales en la alimentación y salud pública

Itzel Margarita Rojas Martínez

Universidad Autónoma del Estado de México

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6192-4727>

maggie_2206@outlook.com

RESUMEN

Las representaciones sociales son más que simples ideas, son construcciones colectivas que moldean cómo se percibe el cuerpo y las decisiones que se toman sobre qué, cuándo y cómo alimentarse. En contextos rurales como Santiago Cuauhtenco, zona del Estado de México, las tradiciones locales, las creencias familiares y la escasa presencia de servicios de salud pública influyen en la construcción simbólica del cuerpo y en la relación con la comida. Este estudio se centra en hombres y mujeres de 25 a 30 años, esta etapa de la vida representa un momento clave en la toma de decisiones sobre el autocuidado, pero también es un periodo vulnerable frente a las exigencias sociales sobre la apariencia física. A través de entrevistas a profundidad y análisis de dieta habitual, se busca comprender como la tradición rural, las expectativas familiares y los discursos contemporáneos se entrelazan para dar forma a la relación que las personas tienen con su cuerpo y con la comida. La investigación propone que las políticas de salud pública integren estas dimensiones simbólicas y culturales, reconociendo que la alimentación no solo responde a lo biológico o nutricional, sino también a significados sociales profundamente enraizados. “Cuerpos y creencias en la zona rural” busca abrir una conversación sobre la salud pública con enfoque comunitario, sensible a la realidad cultural y emocional de las personas en territorios rurales.

Palabras clave: Representaciones sociales, imagen corporal, alimentación, salud pública, zona rural.

Bodies and beliefs in rural areas: social representations in food and public health

ABSTRACT

Social representations are more than simple ideas; they are collective constructions that shape how the body is perceived and the decisions made about what, when, and how to eat. In rural contexts such as Santiago Cuauhtenco, in the State of Mexico, local traditions, family beliefs, and the limited presence of public health services influence the symbolic construction of the body and its relationship with food. This study focuses

on men and women aged 25 to 30. This stage of life represents a key moment in decision-making about self-care, but is also a vulnerable period in the face of social demands regarding physical appearance. Through in-depth interviews and analysis of habitual diets, we seek to understand how rural traditions, family expectations, and contemporary discourses intertwine to shape people's relationship with their bodies and food. The research proposes that public health policies integrate these symbolic and cultural dimensions, recognizing that nutrition not only responds to biological or nutritional factors, but also to deeply rooted social meanings. "Bodies and Beliefs in Rural Areas" seeks to open a conversation about public health with a community-based approach, sensitive to the cultural and emotional realities of people in rural areas.

Keywords: Social representations, body image, nutrition, public health, rural areas.

INTRODUCCIÓN

La imagen corporal constituye una de las dimensiones más complejas de la vida humana. No puede reducirse a la idea de belleza o estética, como muchas veces se interpreta en sociedades contemporáneas. Más bien, se trata de un constructo social que abarca percepciones, emociones, actitudes y prácticas vinculadas con el cuerpo propio. Estas representaciones se construyen en interacción con la familia, la comunidad, los medios de comunicación, la cultura y las experiencias de vida (Rodgers et al., 2023).

En contextos rurales como Santiago Cuauhtenco, el cuerpo se vive y se interpreta desde significados distintos a los que predominan en ciudades. Aquí se valoran la funcionalidad, la fuerza y la resistencia, porque están ligadas al trabajo agrícola, a las tradiciones y a la vida comunitaria. Esta visión contrasta con la que predomina en áreas urbanas, donde la delgadez o ciertos rasgos estéticos suelen tener mayor protagonismo (Rivera-Ochoa et al., 2021).

México enfrenta actualmente un problema grave de salud pública: el sobrepeso y la obesidad. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua (ENSANUT) 2020-2023, el 75 % de la población adulta vive con exceso de peso. La prevalencia de obesidad general es del 37.1 %, con mayor proporción en mujeres (41 %) que en hombres (33 %) (Barquera et al., 2024). Estos datos revelan un panorama crítico, ya que se acompañan de altas tasas de obesidad abdominal (81 % de la población adulta) y de un crecimiento sostenido del problema: en dos décadas, la obesidad aumentó más del 57 % a nivel nacional (ENSANUT, 2023).

Aunque durante muchos años se consideró que la obesidad era un fenómeno ligado a la urbanización, los estudios recientes muestran que las zonas rurales están igualmente afectadas. De hecho, en algunos grupos etarios, la obesidad es más alta en comunidades rurales que en urbanas (ENSANUT, 2023). Esto indica que

los cambios en los hábitos alimentarios y en las representaciones del cuerpo no son exclusivos de las ciudades, sino que se han extendido a regiones rurales como Santiago Cuauhtenco.

Este fenómeno se explica en parte por la transición alimentaria, proceso en el que las dietas tradicionales, compuestas por granos, leguminosas, hortalizas y productos frescos, han sido reemplazadas de manera progresiva por alimentos industrializados, ultraprocesados y bebidas azucaradas (Popkin et al., 2023).

La globalización de los mercados alimentarios y la publicidad han influido fuertemente en la manera en que los jóvenes perciben la alimentación y el cuerpo. A este panorama se suman las desigualdades en el acceso a servicios de salud. Según la OCDE (2023), México enfrenta importantes carencias en cobertura y en calidad de la atención médica, particularmente en zonas rurales. Esto significa que, además de los cambios culturales y alimentarios, los habitantes de comunidades como Santiago Cuauhtenco tienen menos acceso a orientación nutricional, consultas preventivas y programas de salud comunitaria.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), los determinantes sociales de la salud, como la educación, los ingresos, el sexo, la edad y el entorno, son factores fundamentales que explican por qué ciertas poblaciones presentan mayor riesgo de obesidad y enfermedades crónicas. En comunidades rurales, estos determinantes se expresan en carencias de acceso a servicios, pero también en prácticas culturales que configuran los hábitos alimentarios y la valoración del cuerpo.

A este panorama se suman las desigualdades en el acceso a servicios de salud. Además, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD, 2023) ha advertido que en México las desigualdades en acceso a servicios de salud se acentúan en zonas rurales, donde hay menos personal médico y nutricional disponible. Estas condiciones hacen necesario investigar cómo los jóvenes rurales construyen sus representaciones sociales sobre el cuerpo y la alimentación, porque en ellas se reflejan prácticas que pueden favorecer o dificultar su bienestar. México enfrenta importantes carencias en cobertura y en calidad de la atención médica, particularmente en zonas rurales. Esto significa que, además de los cambios culturales y alimentarios, los habitantes de comunidades como Santiago Cuauhtenco tienen menos acceso a orientación nutricional, consultas preventivas y programas de salud comunitaria.

La presente investigación se centra en hombres y mujeres de 25 a 30 años en Santiago Cuauhtenco, un grupo de adultos jóvenes que vive una etapa de consolidación de hábitos y representaciones sociales que marcarán su vida futura. El objetivo es comprender cómo construyen su imagen corporal y qué relación establecen con sus hábitos alimentarios en un contexto rural con características socioculturales particulares.

A lo largo de la historia mexicana, la concepción del cuerpo ha estado estrechamente vinculada a la producción agrícola y a los roles sociales. En las comunidades rurales, tener un cuerpo fuerte y robusto no solo era un signo de salud, sino también un símbolo de capacidad para trabajar la tierra y sostener a la

familia (García, 2022). Estos significados aún perviven en localidades como Santiago Cuauhtenco, donde la funcionalidad física es valorada por encima de los estándares urbanos de delgadez. Este trasfondo cultural explica la necesidad de analizar la imagen corporal desde las representaciones sociales, ya que estas se transmiten de generación en generación y no dependen únicamente de modas contemporáneas.

La elección de este tema se fundamenta en varias razones. En primer lugar, existe una brecha de investigación, la mayoría de estudios sobre imagen corporal y hábitos alimentarios se han realizado en adolescentes, en mujeres jóvenes urbanas o en adultos mayores, mientras que los adultos jóvenes rurales han sido poco explorados (Pérez-Gil & Romero, 2017).

En segundo lugar, es importante considerar las diferencias por sexo. Diversas investigaciones han mostrado que las mujeres tienden a percibir con mayor intensidad presiones sociales ligadas a la estética, mientras que los hombres suelen valorar más la fuerza y la resistencia (Shamah-Levy et al., 2023). Analizar estas diferencias en un contexto rural permitirá identificar cómo influyen en la salud y en la vida cotidiana.

En tercer lugar, este estudio es oportuno porque la edad de 25 a 30 años representa una etapa crítica: los jóvenes ya no están bajo la influencia directa de la escuela o de sus padres, sino que han consolidado sus propios hábitos y formas de pensar. Lo que se establece en estos años suele mantenerse en etapas posteriores, por lo que intervenir en este grupo puede tener efectos preventivos a largo plazo.

Finalmente, la investigación es relevante para la salud pública. Los datos de ENSANUT muestran que la obesidad y el sobrepeso se asocian a enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y dislipidemia. Estas condiciones no solo afectan la salud individual, sino que generan altos costos para el sistema de salud y limitan el bienestar comunitario (ENSANUT, 2022).

Comprender las representaciones sociales que subyacen a los hábitos alimentarios y a la percepción del cuerpo puede aportar herramientas para diseñar programas preventivos culturalmente pertinentes.

Este estudio también ofrece la oportunidad de aportar conocimiento al campo de la educación en salud, ya que permite comprender cómo los mensajes de prevención se reciben en contextos rurales y qué resistencias o reinterpretaciones generan. Con ello, se busca contribuir no solo al diseño de políticas públicas, sino también a la generación de materiales educativos que dialoguen con los saberes locales y favorezcan cambios sostenibles en la alimentación y en la percepción del cuerpo.

Serge Moscovici (1984) introdujo el concepto de representaciones sociales para referirse a los sistemas de conocimiento colectivo que permiten a los grupos interpretar la realidad. Posteriormente, Denise Jodelet (2021) desarrolló la teoría, destacando que las representaciones sociales cumplen funciones de identidad, orientación de prácticas y comunicación.

Las representaciones sociales no solo organizan el conocimiento, también legitiman prácticas. Por ejemplo, si en una comunidad rural la gordura es vista como signo de salud y bienestar económico, esa representación puede reforzar hábitos alimentarios que favorezcan el sobrepeso. En cambio, si el cuerpo fuerte se asocia con la productividad en el trabajo agrícola, los jóvenes pueden priorizar el consumo de alimentos energéticos. Estas formas de significar el cuerpo explican por qué no basta con promover “dietas saludables”; es necesario entender cómo se resignifican en el contexto cultural específico.

En el campo de la salud, las representaciones sociales son cruciales porque determinan cómo las personas entienden la enfermedad, la alimentación y el cuerpo. Por ejemplo, una comunidad que representa el cuerpo fuerte como ideal valorará prácticas alimentarias distintas a otra que asocie el bienestar con la delgadez.

La imagen corporal es un constructo multidimensional que incluye percepciones, pensamientos, sentimientos y conductas respecto al propio cuerpo (Rodgers et al., 2023). En contextos urbanos, suele estar asociada con estándares de belleza promovidos por medios de comunicación y redes sociales. En cambio, en contextos rurales, investigaciones muestran que la imagen corporal se vincula más con la salud, la funcionalidad y la capacidad de trabajar (Rivera-Ochoa et al., 2021).

La imagen corporal puede analizarse en cuatro dimensiones: perceptiva (cómo veo mi cuerpo), cognitiva (lo que pienso sobre él), afectiva (cómo me siento respecto a él) y conductual (cómo actúo en consecuencia). En lo rural, estas dimensiones adquieren significados propios. Por ejemplo, la percepción del cuerpo fuerte puede generar sentimientos de orgullo porque refleja capacidad de trabajo, mientras que en lo urbano la delgadez puede generar mayor satisfacción por responder a ideales estéticos.

En la actualidad, incluso en contextos rurales, los jóvenes tienen acceso a teléfonos inteligentes y redes sociales. Estudios recientes han mostrado que plataformas como Facebook, Instagram y TikTok han penetrado en comunidades rurales y, con ellas, discursos globalizados sobre la delgadez, la musculatura y la estética corporal (Rodgers et al., 2023). Este acceso crea una tensión: por un lado, la comunidad refuerza valores tradicionales ligados al cuerpo fuerte y saludable; por otro, los medios digitales introducen estándares ajenos que pueden generar insatisfacción corporal y cambios en los hábitos alimentarios. La presente investigación permitirá observar cómo se negocian estos discursos en la vida cotidiana de hombres y mujeres jóvenes.

Los hábitos alimentarios son patrones de consumo que se forman a través de la cultura, la familia y la educación. México atraviesa una transición nutricional que ha transformado radicalmente la dieta: los alimentos locales y frescos han sido desplazados por ultraprocesados y bebidas azucaradas (Popkin et al., 2023). Este fenómeno está presente también en comunidades rurales, donde se mantiene la tradición, pero convive con lo moderno.

En Santiago Cuauhtenco, por ejemplo, los platillos tradicionales como tortillas de maíz, frijoles y quelites coexisten con el consumo de refrescos, galletas y comida rápida. Esta mezcla refleja un proceso de hibridación cultural donde lo tradicional no desaparece, sino que se resignifica al convivir con lo moderno. Este estudio se centra en el sexo como categoría analítica para diferenciar las representaciones sociales de hombres y mujeres. Las mujeres en México presentan mayores tasas de obesidad abdominal, mientras que los hombres tienden a consumir más calorías y bebidas azucaradas (Shamah-Levy et al., 2023). Estas diferencias influyen en cómo cada grupo vive y representa su cuerpo.

En cuanto a la salud pública y determinantes sociales, la obesidad aumenta el riesgo de diabetes (1.7 veces), hipertensión (3.6 veces) y dislipidemia (2.3 veces) (ENSANUT, 2022). La OCDE (2023) advierte que las desigualdades en acceso a servicios de salud amplifican estos riesgos en comunidades rurales. Por ello, es fundamental comprender las representaciones sociales para diseñar políticas preventivas culturalmente contextualizadas.

METODOLOGÍA

La investigación se plantea como cualitativa, de carácter exploratorio.

Población: hombres y mujeres de 25 a 30 años que residen en Santiago Cuauhtenco.

Muestra: 30 participantes (15 hombres y 15 mujeres), seleccionados mediante muestreo intencional.

Criterios de inclusión: haber nacido o residido en la comunidad, tener entre 25 y 30 años, aceptar participar y firmar consentimiento informado.

Criterios de exclusión: personas fuera del rango de edad, con condiciones médicas graves que alteren sus hábitos alimentarios o con residencia temporal en la comunidad.

Instrumentos:

Entrevistas semiestructuradas.

Grupos focales (separados por sexo).

Cuestionario de dieta habitual para explorar patrones alimentarios.

Se garantiza confidencialidad, consentimiento informado y respeto a la identidad de los participantes

Además, se incorporará la técnica de observación participante, lo que permitirá registrar prácticas alimentarias y percepciones del cuerpo en espacios comunitarios como mercados, festividades y reuniones familiares. Esta triangulación de técnicas refuerza la validez de los resultados, ya que ofrece una visión más amplia de cómo se construyen las representaciones sociales en la vida cotidiana.

Uno de los aportes clave de esta investigación radica en su diseño metodológico. Al combinar entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observación participante, se genera una triangulación que permite

contrastar los discursos con las prácticas. Por ejemplo, un participante puede afirmar en entrevista que sigue una dieta saludable, pero durante la observación en una festividad local se puede registrar un consumo elevado de bebidas azucaradas. Este cruce de datos ofrece una visión más completa y evita la dependencia exclusiva de los discursos, aumentando así la validez interna del estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

RESULTADOS Y DISCUSION

Se espera encontrar diferencias claras en las representaciones sociales de hombres y mujeres:

Hombres: valoran el cuerpo como fuerza y herramienta de trabajo.

Mujeres: lo vinculan con el cuidado, la estética y la responsabilidad alimentaria.

Alimentación: coexistencia entre dieta tradicional y consumo de ultraprocesados.

También se espera identificar contradicciones en el discurso, por ejemplo, jóvenes que reconocen la importancia de la dieta tradicional pero que, en la práctica, consumen bebidas azucaradas o comida rápida. Estas tensiones reflejan cómo los cambios globales inciden en lo local y cómo las representaciones sociales se transforman de manera dinámica.

Los resultados esperados se alinean con investigaciones previas que muestran cómo las comunidades rurales están experimentando cambios en su relación con el cuerpo y la alimentación. En comparación con zonas urbanas, se espera que en Santiago Cuauhtenco la funcionalidad del cuerpo tenga mayor peso que la estética. Sin embargo, la penetración de alimentos industrializados puede estar generando nuevas tensiones en la representación social del cuerpo.

Esto tiene implicaciones en la salud pública, ya que los programas de prevención deben considerar estas representaciones para ser efectivos. No basta con promover dietas balanceadas: es necesario comprender cómo los jóvenes interpretan la alimentación y qué valor le otorgan a su cuerpo.

Un hallazgo clave será la posibilidad de entender a Santiago Cuauhtenco como un ejemplo de comunidades rurales en transición. Estos resultados pueden ser comparados con estudios en otros municipios rurales del Estado de México o de Latinoamérica, donde se observan fenómenos similares de modernización alimentaria. Así, se abre la puerta a investigaciones comparativas que fortalezcan las propuestas en salud pública a nivel regional.

El problema no es exclusivo de México. En países latinoamericanos como Chile, Perú y Brasil, se ha observado un crecimiento sostenido de la obesidad en zonas rurales, debido a la combinación de pobreza, desigualdad y globalización alimentaria (Muñoz et al., 2022; Popkin et al., 2023). En todos estos contextos, la falta de acceso a servicios médicos especializados y a educación nutricional profundiza la problemática.

De ahí que el estudio de Santiago Cuauhtenco no solo aporte a nivel local, sino que puede convertirse en un referente para políticas de salud pública en América Latina, donde las condiciones estructurales presentan similitudes.

CONCLUSIONES

La investigación busca responder cómo se configuran las representaciones sociales de la imagen corporal y los hábitos alimentarios en adultos jóvenes rurales. Se espera concluir que:

1. La imagen corporal combina funcionalidad y presentación personal.
2. Los hábitos alimentarios reflejan tanto tradición como modernización.
3. Hombres y mujeres construyen representaciones distintas del cuerpo y la alimentación.

Estos hallazgos aportarán a la sociología, al mostrar cómo los significados colectivos influyen en la salud, y a la salud pública, al señalar la necesidad de intervenciones culturalmente sensibles.

Para las sugerencias y futuras investigaciones se centraría en:

Replicar el estudio en otras comunidades rurales.

Ampliar el rango de edad para observar diferencias generacionales.

Incluir el análisis del impacto de redes sociales en las representaciones del cuerpo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asociación Médica Mundial. (2013). Declaración de Helsinki. AMM.

Barquera, S., Campos-Nonato, I., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C., & Galván-Valencia, O. (2024). Obesidad en adultos. ENSANUT Continua 2020–2023. Salud Pública de México. <https://doi.org/10.21149/14809>

ENSANUT. (2022). Resultados nacionales sobre obesidad y riesgo metabólico. Instituto Nacional de Salud Pública.

ENSANUT. (2023). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2020–2023. Instituto Nacional de Salud Pública.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (7ª ed.). McGraw Hill.

Jodelet, D. (2021). La representación social: fenómenos, concepto y teoría. Nueva Visión.

Moscovici, S. (1984). El psicoanálisis, su imagen y su público. Huemul.

Muñoz, C., Salazar, G., & Vásquez, M. (2022). Alimentación y cuerpo en comunidades rurales chilenas. Revista Chilena de Salud Pública, 26(2), 45–58.

- OECD. (2023). Health at a Glance 2023: OECD Indicators. OECD Publishing.
- Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-Strawn, L. M. (2023). Dynamics of the nutrition transition and its implications. *Public Health Nutrition*, 26(1), 1-15. <https://doi.org/10.1017/S1368980023000110>
- Pérez-Gil, J., & Romero, M. (2017). Cuerpo e identidad en jóvenes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Estudios de Juventud*, 14(1), 77-96.
- Rivera-Ochoa, A., Ramírez, L., & López, J. (2021). Imagen corporal en comunidades rurales mexicanas. *Revista Mexicana de Sociología*, 83(2), 45-68.
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e9, 1-8. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Gaona-Pineda, E. B., & Mejía-Rodríguez, F. (2023). Hábitos alimentarios y diferencias por sexo en adultos mexicanos: resultados de ENSANUT Continua 2022. *Salud Pública de México*, 65(Supl. 1), S238-S247. <https://doi.org/10.21149/14809>