

IRSA - CONGRESSO MUNDIAL DE SOCIOLOGIA RURAL (01/10/2025 A
20/01/2026) - IRSA 03 - SOCIOLOGY OF FOOD

**WE EAT WHAT WE THINK: SOCIAL REPRESENTATIONS OF EATING WELL
IN SPAIN**

Sandra Sánchez-Sánchez (sanchezssandra@uniovi.es)

Cecilia Díaz - Méndez (cecilia@uniovi.es)

Isabel García-Espejo (igarcia@uniovi.es)

Las representaciones sociales sobre lo que significa comer bien son construcciones simbólicas elaboradas a través de las valoraciones, normas, creencias y percepciones sobre lo que es apropiado e inapropiado comer, fruto de elementos culturales y estructurales que se modifican tanto históricamente como de una sociedad a otra. Estas representaciones sociales influyen en las decisiones relacionadas con la alimentación cotidiana y modulan las prácticas alimentarias. Pensar qué es comer bien, explica por qué tomamos determinadas decisiones en nuestra alimentación cotidiana. En definitiva, comemos lo que pensamos, incluso aunque sea inconscientemente.

En este trabajo se explora el significado de comer bien para la población española a través de la pregunta abierta ¿Qué es para ti comer bien? realizada en la encuesta de ámbito nacional ENCALMA. La encuesta se desarrolló entre

noviembre de 2023 y enero de 2024 a una muestra representativa de la población española mayor de 18 años.

El análisis realizado muestra la adherencia simbólica de la población española a la alimentación saludable, con unos significados asociados al control nutricional promovido por las instituciones. Pero este significado compartido no oculta las diferencias sociales y es posible detectar un mayor peso de ciertas categorías simbólicas en función de distintas variables socio-demográficas.

Estos datos podrían indicar un cambio de valores y creencias generacional, puesto que los mayores asocian el comer bien a la identidad y gastronomía tradicional, mientras que los jóvenes lo asocian a elementos nutricionales. Las desigualdades sociales también están presentes en los significados alimentarios: el precio es un atributo de buena alimentación para las personas de nivel educativo bajo o medio.

Palavras-chave: construcción simbólica; comer bien; significados alimentarios; análisis sociodemográfico; representaciones compartidas.