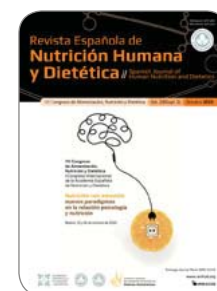


VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

I Congreso Internacional de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Nutrición con emoción: nuevos paradigmas en la relación psicología y nutrición

www.renhyd.org

15 de octubre de 2025

Mesa 2_Nutrición comunitaria, salud pública y educación alimentaria

PONENCIA_3



Evolución del estereotipo de belleza y su impacto social

María Calado Otero^{1*}¹Docente e Investigadora. Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), Logroño, España.*mcaladootero@gmail.com

Introducción e investigación previa

La evolución de los estereotipos de belleza a lo largo de la historia representa un mecanismo de control social que influye directamente en la construcción de la identidad femenina y en la relación con su cuerpo^{1,2}. La trayectoria histórica de estos estereotipos muestra un carácter cambiante, evolucionando desde la valoración de cuerpos más voluptuosos hasta la actual convivencia de la extrema delgadez con curvas pronunciadas en zonas específicas³. Este fenómeno de “violencia simbólica”, que normaliza la falta de diversidad corporal en las mujeres, se relaciona con su experiencia de insatisfacción corporal normativa⁴. Los medios de comunicación y las redes sociales potencian dichos estándares estéticos, con los que las mujeres conviven cotidianamente en su familia o grupo de iguales, contribuyendo a la objetivación del cuerpo femenino. La presión sociocultural para alcanzar ideales corporales irreales, por parte de los agentes de socialización de pertenencia y de referencia, está en la base del aumento de la prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), especialmente en poblaciones vulnerables de mujeres que interiorizan dichos ideales³.

Objetivos y metodología

El objetivo principal es analizar la evolución histórica de los estereotipos de belleza y su impacto en la insatisfacción corporal normativa y los TCA desde la perspectiva de la violencia simbólica. Los objetivos específicos incluyen: 1) Identificar los mecanismos por los cuales los estereotipos de belleza configuran la violencia simbólica, destacando el papel del sexismo y el estigma del peso; 2) Examinar la insatisfacción corporal como experiencia normativa resultado de esta violencia; 3) Abordar su influencia sobre el incremento de la prevalencia de TCA en mujeres vulnerables; y 4) Reflexionar sobre la necesidad de implementar estrategias de intervención por parte de profesionales de la salud basadas en el pensamiento crítico y enfoques no pesocentristas.

La metodología combina: 1) Revisión de literatura sobre estereotipos de belleza, insatisfacción corporal y TCA; 2) Análisis cualitativo de material visual y textual de medios de comunicación y redes sociales, permitiendo una visión crítica de campañas publicitarias y tendencias que refuerzan los ideales estéticos. Esta aproximación multidimensional identifica tanto los patrones históricos como los mecanismos actuales de transmisión y normalización.

Discusión y conclusiones

El análisis histórico evidencia que, aunque los estándares de belleza han cambiado, la presión por modificar el cuerpo femenino para ajustarlo a ideales externos permanece constante.

Paradójicamente, la aparente diversificación actual de los cánones de belleza no ha reducido la presión estética, sino ampliado el espectro de exigencias. A lo que hay que sumar que, en la actualidad, los ideales estéticos inalcanzables se exponen en medios de comunicación y redes sociales, contribuyendo a la insatisfacción corporal, así como, al desarrollo y mantenimiento de TCA. El sexismo y el estigma del peso emergen como variables fundamentales, reforzando la violencia simbólica hacia las mujeres: el sexismo refuerza la objetivación del cuerpo femenino y su valor basado en la apariencia, mientras el estigma del peso discrimina a quienes no cumplen con los cánones de delgadez.

La violencia simbólica hacia las mujeres vinculada a los estereotipos de belleza opera mediante: la naturalización de lo arbitrario, la invisibilización de alternativas y la culpabilización individual. La insatisfacción corporal emerge como consecuencia, configurándose como una experiencia tan generalizada que llega a considerarse “normal” el “descontento normativo con sus cuerpos”.

Las limitaciones incluyen la predominancia de estudios en contextos occidentales, dificultando la generalización a otras culturas⁵. Además, la mayoría de investigaciones se centran en mujeres jóvenes, dejando de lado otros grupos etarios. Futuras investigaciones deberían profundizar en análisis interseccionales que contemplen factores como etnia o edad.

Se concluye que abordar eficazmente esta problemática requiere intervenciones multinivel, colaborativas e interdisciplinarias en educación, salud y población general sobre: 1) Alfabetización mediática crítica desde edades tempranas; 2) Promoción de representaciones corporales diversas; 3) Desnormalización de la insatisfacción corporal como experiencia femenina inevitable; y 4) Fortalecimiento de la identidad femenina más allá de lo corporal.

Las implicaciones para profesionales en nutrición y psicología son fundamentales, siendo imprescindible adoptar enfoques no pesocentristas que contemplen factores emocionales, sociales y culturales en la conducta alimentaria, superando visiones reduccionistas centradas exclusivamente en el peso como indicador de salud⁶.

conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al reeditar el manuscrito.

referencias

- (1) Calado M. Trastornos alimentarios: Guía de psicoeducación y autoayuda. Madrid: Pirámide; 2010.
- (2) Calado M. Liberarse de las apariencias: Género e imagen corporal. Madrid: Pirámide; 2011.
- (3) Wolf N. El mito de la belleza. Barcelona: Emecé; 1991.
- (4) Calado M. Mujeres jóvenes y trastornos de la conducta alimentaria: Impacto de los roles y estereotipos de género. Instituto de las Mujeres; 2024. Disponible en: <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaEstudiosInvestigacion/docs/Estudios/TrastornosConductaAlimentaria.pdf>
- (5) Sepúlveda AR, Calado M. Westernization: The Role of Mass Media on Body Image and Eating Disorders. En I. Ignacio Jauregui-Lobera (Ed.), Relevant topics Eat Disord. 2012: 47-64.
- (6) Puhl RM, Suh Y. Health consequences of weight stigma: Implications for obesity prevention and treatment. Curr Obes Rep. 2020.

