

## Artículo / Article

# La relación entre la alimentación fuera del hogar y la obesidad: Un estudio sociológico del caso español / *Obesity and food away from home: A sociological approach to the Spanish society*

\*Cecilia Díaz-Méndez

Departamento de Sociología. Facultad de Economía y Empresa. Universidad de Oviedo. España/Spain  
cecilia@uniovi.es

Isabel García-Espejo

Departamento de Sociología. Facultad de Economía y Empresa. Universidad de Oviedo. España/Spain  
igarcia@uniovi.es

Recibido / Received: 26/11/2016

Aceptado / Accepted: 13/09/2017

## RESUMEN

Los estudios que relacionan obesidad y alimentación fuera del hogar constatan el aumento de la comida fuera de casa en el marco de un proceso de modernización de la sociedad. Las consecuencias para la salud de este incremento han sido analizadas desde el ámbito de la nutrición para averiguar la relación con el aumento de la obesidad. Sin embargo, los resultados son contradictorios. Unos afirman que la alimentación fuera del hogar produce obesidad, otros no constatan esta relación causal. En este trabajo vamos a ofrecer una aproximación sociológica que clarifica estos contradictorios resultados. Para ello se incorpora al tradicional análisis de frecuencias de consumo, el análisis de las motivaciones, las relaciones sociales y las actitudes que enmarcan sociológicamente la alimentación extra doméstica. Los datos muestran que la alimentación fuera del hogar en España tiene particularidades que obligan a una reflexión sociológica acerca de su relación con la obesidad.

**Palabras clave:** Obesidad, alimentación fuera del hogar, IMC, Sociología de la Alimentación, sociabilidad.

## ABSTRACT

*Food Studies that link obesity and eating outside home have developed from the finding of increased food away from home in the development process of modern societies. The health consequences of this increase have been analyzed from the field of nutrition to find out the relation with the increase of obesity. However, the results are contradictory. Some authors show that eating out produces obesity, others do not find this causal relationship. In this paper we will offer a sociological approach that clarifies these contradictory results. To this end, it is incorporated into the traditional analysis of consumption frequencies, the analysis of the motivations, the social relationships and the attitudes that sociologically frame for eating out behavior. The data show that food outside home in Spain has particularities that compel a sociological reflection about its relationship with obesity.*

**Keywords:** Obesity, eating out, BMI, Sociology of Food, sociability

\*Autor para correspondencia / Corresponding author: Cecilia Díaz-Méndez. Departamento de Sociología. Facultad de Economía y Empresa. Universidad de Oviedo. Campus de El Cristo s/n. 33006 Oviedo, Asturias, España

Sugerencia de cita / Suggested citation: Díaz-Méndez, C., García-Espejo, I. (2018). La relación entre la alimentación fuera del hogar y la obesidad: Un estudio sociológico del caso español. *Revista Española de Sociología*, 27 (2), 251-266.

(Doi: <http://dx.doi.org/10.22325/fes/res.2018.41>)

## INTRODUCCIÓN

En la sociología española, las desigualdades alimentarias se abandonaron como objeto de estudio cuando se dejó atrás el hambre y la malnutrición. Estas situaciones fueron exploradas a finales de los años cincuenta por lo que, en ese momento, el sociólogo Amando de Miguel denominó Sociología de la Alimentación en los primeros informes FOESSA (Fundación FOESSA). Aunque se ha revivido con la crisis económica en España de la última década, el hambre es una realidad que ha quedado relegada a la postguerra (FOESSA, 1966). Tanto en España como en otras sociedades desarrolladas, la falta de comida permanece como referente de las desigualdades alimentarias y se mantiene en el imaginario colectivo la relación entre hambre y pobreza (Denegri Coria *et al.*, 2010). Nada más lejos de la realidad actual. Las evidencias científicas apuntan que la malnutrición se manifiesta hoy a través de la obesidad y que los cambios alimentarios a los que se han visto sometidas las sociedades modernas están provocando un empeoramiento de la dieta que lleva a la aparición de problemas de salud que no tienen nada que ver con la escasez sino con la abundancia (Popkin, Adair y Ng, 2013).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), que ha analizado desde su creación la situación alimentaria de los países más pobres del planeta, alerta del aumento de la obesidad entre los países en vías de desarrollo, a la vez que se va reduciendo el hambre entre los más pobres. Paradójicamente, obesidad y desnutrición conviven en muchos lugares del planeta (Organización Mundial de la Salud [OMS] y FAO, 2014).

La OCDE ha ofrecido datos alarmantes sobre los índices de obesidad en países como Estados Unidos o México, en los que ya en gran número de Estados, el 50 % de la población es obesa. Han constatado, también, el aumento de este problema en Europa, Asia o África (OCDE, 2010). Más allá de los efectos directos sobre la salud (diabetes, hipertensión, etc.) los analistas apuntan a dos cuestiones de pleno carácter social: por un lado, tras la obesidad se encuentran un gran número de factores sociales vinculados a los estilos de vida que provocan que

la alimentación haya empeorado. Por otro lado, la obesidad está particularmente asociada a los grupos sociales más desfavorecidos (Jones-Smith *et al.*, 2011; Loring y Robertson, 2014).

En este artículo comenzamos preguntándonos si comer fuera de casa influye en la obesidad. A continuación avanzamos en el análisis específico del colectivo de obesos con el fin de profundizar en su perfil a través de sus características sociodemográficas. Nos planteamos a continuación si la alimentación fuera del hogar influye en su situación de obesidad. Una vez analizado este colectivo, pondremos el foco de atención en los españoles que comen fuera de casa con el fin de precisar el carácter social de esta comida, de ahí que indagemos en los motivos que les llevan a comer fuera de casa y las relaciones sociales asociadas a esta ingesta extradoméstica. Finalmente exploraremos sus actitudes básicas hacia esta forma de alimentarse, para establecer una comparación con la comida doméstica que dimensiona la conducta en términos de actitudes. A lo largo de este análisis nos preguntaremos permanentemente si los obesos que comen fuera de casa difieren o no del resto de la población.

En definitiva, se pretende contestar a dos cuestiones: En primer lugar nos preguntamos quiénes son los obesos de España y si este es el grupo que más sale a comer fuera de casa. En segundo lugar queremos averiguar si el entorno de consumo en el que se produce la comida fuera de casa es un contexto propicio o no para la obesidad.

## LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR Y LA OBESIDAD

La relación entre la alimentación fuera del hogar y la obesidad no ha pasado desapercibida para quienes están preocupados por las consecuencias negativas de los cambios en los hábitos alimentarios de la población. Esta práctica de consumo ha aumentado de modo significativo en todos los países desarrollados (López Martín-Lagos, 2011) y supone una parte relevante de la ingesta diaria en todo el planeta (Burgoine *et al.*, 2016). En España en particular es una demanda creciente desde hace décadas (Angulo, Gil y Mur, 2007). Todo invita a una

reflexión respecto a sus consecuencias, tanto desde el punto de vista social como nutricional.

Desde el ámbito de la salud se argumenta acerca de la cantidad de alimentos consumidos en las ingestas extradomésticas con el consiguiente aumento de grasas y calorías. Algunos autores consideran que la oferta es inapropiada ya que la comida extradoméstica tiene menos vitaminas, menos fibra, más grasas y que por tanto, es menos saludable (Nielsen *et al.*, 2002; Kant *et al.*, 2004; McGuire *et al.*, 2010). También se ha confirmado la relación entre la comida fuera del hogar y la obesidad cuando se da una alta frecuencia de comidas rápidas o cuando se reside en barrios donde la densidad de establecimientos de este tipo es elevada (Duran *et al.*, 2013). Pero una de las cuestiones que llama la atención en estos estudios es la falta de consistencia de resultados. Bezerra *et al.* (2012) han realizado un resumen comparativo de un grupo de investigaciones que buscan relacionar la obesidad y la alimentación fuera del hogar y confirman que los resultados son contradictorios: para unos está clara la relación, para otros no se puede confirmar la asociación entre comer fuera y obesidad (Bezerra *et al.*, 2012).

Estos resultados contradictorios podrían estar relacionados con el contexto de consumo. Así, por ejemplo, no existe discrepancia en los trabajos desarrollados en Estados Unidos en los que se confirma la relación entre la obesidad y la alimentación extradoméstica (Bowman y Vinyard, 2004). Sin embargo, resulta sorprendente la diferencia de resultados en otros contextos alimentarios. Es lo que sucede en el caso español. Unos autores afirman encontrar una relación positiva entre la alimentación fuera del hogar y la obesidad (Bes-Rastrollo *et al.*, 2009). Otros dicen que en España no se puede afirmar que la alimentación fuera del hogar esté produciendo obesidad (Marín-Guerrero *et al.*, 2008).

Estas contradicciones ya han sido detectadas en estudios comparativos similares (Bezerra *et al.*, 2012). Además, los estudios generales sobre alimentación y obesidad insisten en analizar los aspectos sociales y culturales de la alimentación cuando se pretende afrontar el estudio del cambio alimentario y sus efectos (Ulijaszek, 2007). Sin duda, explorar los aspectos culturales de la alimentación fuera del hogar es una orientación necesaria,

puesto que las elecciones alimentarias, también fuera de casa, varían según la cultura (Pinard *et al.*, 2014). Pero no resulta sencillo determinar qué analizar cuando se busca el efecto cultural sobre la comida en lo que se ha dado en llamar *contexto obesogénico* (Swinburn, Egger y Raza, 1999). Esta ambigüedad genera resultados contradictorios en los estudios que, con diferente orientación y con preguntas de investigación diversas, buscan encontrar una relación entre la comida fuera de casa y la obesidad.

En el estudio español de Marín-Guerrero *et al.* (2008) no se encuentra relación entre la comida fuera del hogar y la obesidad, ni en hombres ni en mujeres. Se trata de un estudio transversal que pregunta por la frecuencia de consumo. Se toma como variable dependiente estar o no obeso medido a partir del Índice de Masa Corporal (IMC). Estos autores explican la falta de relación causal en la restauración comercial española. Desde su perspectiva, en los establecimientos anglosajones se consumen más calorías y más cantidad mientras que en los restaurantes españoles se ofrece una dieta mediterránea.

El estudio de Bes-Rastrollo *et al.* (2009) por el contrario, sí encuentra asociación entre la comida fuera del hogar y la obesidad. Es un estudio longitudinal donde se hace un seguimiento de varios años a una misma muestra. Se toma como variable dependiente la frecuencia de consumo fuera de casa. La obesidad, medida a través del IMC, se utiliza como variable independiente y se analiza su incremento durante el periodo de tiempo analizado. Los autores atribuyen a las diferencias metodológicas en el diseño de la investigación las diferencias en los resultados con respecto a otros trabajos, y consideran más fiables los resultados de un estudio longitudinal que los procedentes de estudios trasversales.

Sin duda los aspectos metodológicos pueden estar condicionando los resultados. Nótese, por ejemplo, que en el primer estudio la obesidad, el IMC se toma como variable dependiente, y en el segundo se asume como variable independiente. Por ello, la pregunta de investigación que se hacen no es la misma: ¿la comida fuera de casa influye en la obesidad? sería la pregunta del primer estudio, y

en el segundo trabajo se preguntan ¿son los obesos los que más comen fuera de casa?

Pero podemos suponer, también, que la forma en que se estudia la alimentación fuera del hogar, a través de la frecuencia de consumo, es insuficiente para aprehender este comportamiento. Desde una perspectiva sociológica, la alimentación, sea del tipo que sea, no se debería analizar al margen de las relaciones sociales que la atraviesan, y así se ha puesto de manifiesto desde la Sociología de la Alimentación (Murcott, 1983; Mennel, Murcott y Van Otterloo, 1992; Fischler, 1995; Beardsworth y Keil, 1997).

En este trabajo incorporaremos al análisis de la frecuencia de consumo, algunos parámetros que permiten una aproximación hacia los aspectos sociales de la alimentación extradoméstica. Por una parte, se exploran los motivos para comer fuera de casa. Esto significa introducir un elemento de subjetividad a la acción, poder ir más allá de la descripción de la conducta y aproximarse a su comprensión. Por otra parte, se investigan las relaciones que se establecen en torno a la comida, haciendo de la alimentación un acto social y no solamente una conducta que responde a la necesidad biológica de satisfacer el hambre.

Ha de tenerse en cuenta que detrás de esta aproximación también se manifiesta una orientación teórica concreta. Si se trata de una conducta instrumental, que responde a las necesidades del individuo para resolver algunas de las constricciones de su vida cotidiana (dar respuesta a la sensación biológica de hambre, comer fuera para ahorrar tiempo o dinero o para evitar cocinar), la frecuencia de consumo puede ser una medida apropiada, pues la mera repetición explica la conducta. Sin embargo, si se trata de una conducta social, tanto en las motivaciones como en las relaciones que se establecen en torno al comer, no parecería apropiado medirlo solamente por su repetición, sino por el marco de relaciones en el que se produce esta conducta (Warde, 2000; Warde y Martens, 2000). Indagaremos, por ello, en las relaciones que rodean al acto de comer fuera de casa con el fin de determinar el grado de obligación que se asocia a esta forma de resolver las necesidades alimentarias diarias y explorar más motivos que los aparentes. Además, consideramos que las actitudes hacia la

comida fuera de casa son una parte relevante de la decisión, que pueden estar en la raíz de repetir o no estas comidas extradoméstica. Las actitudes suponen una atribución de valor a la conducta, marcando con ello el aprecio o la falta de consideración que se le da a una forma de resolver las comidas cotidianas. Incorporaremos esta cuestión al análisis.

## METODOLOGÍA

Para analizar la alimentación fuera del hogar se ha utilizado una encuesta de ámbito nacional realizada en 2015 a 765 personas mayores de 18 años. La selección de la muestra es multi-etápica, estratificada por comunidades autónomas y municipios, con selección telefónica de los individuos según cuotas de edad y sexo. Para una población infinita el error muestral es  $\pm 3,6\%$  con un nivel de confianza del 95,5%. En la composición de la muestra se ha tenido en cuenta una distribución equilibrada por género, por edad y por nivel educativo.

Tradicionalmente se estudia la alimentación fuera del hogar a partir de la valoración subjetiva de la frecuencia de consumo, mientras que aquí se aborda la estructura semanal de la alimentación fuera del hogar. Se ha contabilizado el número de veces que se produce la conducta a lo largo de la semana y se solicita información día a día siempre en referencia a la semana anterior.

Se trata, por tanto, de una respuesta muy próxima a la realidad y sin problemas de recuerdo, a la vez que permite diferenciar la conducta entre semana y fin de semana. Además, se ha considerado el tipo de ingesta durante el día, sondeando acerca de si se trata del desayuno, el pincho de media mañana, la comida, la merienda o la cena. Esta clasificación, procedente de las ingestas diarias realizadas por los españoles (Díaz Méndez, 2012) ofrece una panorámica de la comida fuera de casa muy completa y constituye una aproximación novedosa con respecto a otros estudios. Finalmente se abordan aspectos motivacionales y de sociabilidad preguntando acerca de las motivaciones para comer fuera, las relaciones sociales y las actitudes en torno a la alimentación.

**Tabla 1.** Valoración subjetiva de la frecuencia relativa de salidas a comer fuera de casa según el IMC\*

	Peso normal y bajo	Sobrepeso	Obesidad	Toda la población
Muy frecuentemente	11,3	9,3	3,4	9,7
Con bastante frecuencia	27,1	21,5	13,5	23,6
Pocas veces	50,1	52,4	56,2	51,6
Nunca	11,5	16,7	27,0	15,1
Total	100,0	100,0	100,0	100,0

Fuente: Encuesta Alimentación Fuera del Hogar en España (ALFUHO, 2015)

\*El estadístico Chi-cuadrado indica una fuerte asociación entre las variables. Valor  $-p$  menor a 0,005

Para estudiar la relación entre el IMC y la comida fuera de casa, así como el perfil de las personas con un IMC mayor, se ha efectuado un análisis de regresión lineal múltiple en el que la variable dependiente es el IMC y entre las variables independientes, además del número de veces que se come y se cena fuera de casa, se han considerado una serie de variables de control que se especifican en el siguiente apartado.

## RESULTADOS

### Relación entre la obesidad y la comida fuera de casa

Una primera aproximación para detectar el peso de la alimentación fuera del hogar en la sociedad española es seguir la pregunta habitual de consulta en otros estudios *¿Con qué frecuencia come usted fuera de casa?* Ante esta valoración subjetiva, un 33 % de la población general encuestada señala que come fuera con mucha o bastante frecuencia mientras que un 67 % afirma no comer fuera nunca o casi nunca. La cifra nos sitúa ante una práctica realizada, al menos, por uno de cada tres españoles.

También se ha analizado esta valoración subjetiva con relación al Índice de Masa Corporal<sup>1</sup> (IMC) clasificado en tres categorías de acuerdo a los criterios de la Organización Mundial de la Salud: peso

normal y bajo (IMC hasta 24,9), sobrepeso (IMC de 25 a 29,9) y obesidad (IMC 30 y más) (Tabla 1). Según los resultados obtenidos, se observa una relación inversa entre esta variable y la valoración subjetiva sobre las salidas a comer fuera del hogar. Es decir, las personas con sobrepeso y obesidad salen menos a comer fuera de casa que el resto de la población. Esta primera aproximación al fenómeno de estudio nos indica que, para el caso español, la obesidad no solo no está ligada a la comida fuera del hogar, sino que las personas más afectadas por ella son las que dicen comer con menor frecuencia fuera de casa.

Sin embargo, esta aproximación valorativa no clarifica suficientemente la conducta ya que no hay un periodo de referencia temporal, encontrándose en la misma situación una persona que sale una vez al año y alguien que lo hace semanalmente. Además, la ausencia de salidas a comer fuera no establece una relación causal con la obesidad, pudiendo darse el caso de que los obesos no salgan por estar más obesos y no tanto que estén obesos por comer fuera.

Realizando una aproximación más precisa e indagando sobre el número de veces por semana y el tipo de ingesta, la información se amplía. La práctica de consumo fuera del hogar más habitual es la comida, realizada por el 35 % de la población, y en segundo lugar la cena (22 %). Tanto en la comida como en la cena, lo más habitual es salir una vez por semana (Tabla 2).

1 El índice de Masa Corporal se calcula dividiendo el peso por la altura al cuadrado.

**Tabla 2.** Número de veces que se sale a comer y a cenar a la semana. Porcentajes

	Comida	Cena
0	65,2	77,9
1	20,1	17,5
2	5,5	3,3
3	1,7	0,5
4	0,8	0,1
5	3,7	0,7
6	0,8	--
7	2,2	--
Total	100,0	100,0

Fuente: Encuesta Alimentación Fuera del Hogar en España (ALFUHO, 2015)

**Tabla 3.** Número de veces que se sale a comer y a cenar a la semana por IMC. Porcentajes\*

	Peso bajo y normal		Sobrepeso		Obesidad	
	comida	cena	comida	cena	comida	cena
0	60,2	72,9	69,5	80,5	73,0	86,5
1	22,1	22,3	17,9	14,2	16,9	10,1
2	6,5	3,8	4,9	2,8	4,5	3,4
3	2,5	1,0	0,8	--	1,1	--
4	1,0	--	0,4	0,4	1,1	--
5	5,5	--	1,6	2,0	2,2	--
6	0,8	--	0,8	--	1,1	--
7	1,5	--	4,1	--	--	--
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fuente: Encuesta Alimentación Fuera del Hogar en España (ALFUHO, 2015)

\*El estadístico Chi-cuadrado indica una fuerte asociación entre las variables. Valor  $-p$  menor a 0,005

Al asociarlo con el IMC los resultados muestran una situación similar a la pregunta subjetiva ofreciendo una panorámica de la alimentación fuera del hogar en la que los que menos comen fuera de casa son los que tienen sobrepeso y obesidad (Tabla 3). Cerca del 40 % de las personas con peso normal salen alguna vez a comer fuera a lo largo de la semana, y casi un 30 % a cenar. Estos porcentajes son muy inferiores en el caso de las personas con sobrepeso, y sobre todo con obesidad, pues un 27 % de los obesos come fuera alguna vez por semana y solo cenar fuera un 13 %.

Partimos, así, de una situación excepcional en relación con el resto de los estudios mencionados, en los que la relación obesidad/comida fuera de

casa se ha corroborado, cosa que no parece suceder en el caso español. Esto nos permite afrontar el estudio específico y más pormenorizado de las personas que comen fuera y su relación con la obesidad, buscando alguna explicación a la falta de concordancia de resultados con los hallazgos de estudios de otros países.

Para tener una visión más precisa de la relación entre comer fuera y obesidad se ha realizado un modelo de regresión lineal múltiple donde la variable dependiente es el IMC, tomado como variable cuantitativa continua. Se considera el número de veces que se come y se cena fuera de casa a lo largo de la semana. Además, en el modelo se han introducido como variables independientes las

variables sociodemográficas de control de género, edad, tipo de familia, educación y situación laboral. También se han incluido variables ligadas al peso corporal, concretamente si se hace dieta y por qué, y si se realiza alguna actividad física. Los resultados se presentan en la Tabla 4.

**Tabla 4.** Índice de Masa Corporal. Análisis de regresión lineal múltiple

<b>Género</b>	<b>B</b>	
Hombre (Base: mujer)	2,459 (0,317)***	
<b>Edad</b>		
31 a 40 años	0,016	(0,678)
41 a 50 años	1,139	(0,631)*
51 a 60 años	1,534	(0,655)**
61 a 70 años	1,543	(0,797)*
Más de 70 (Base: 18 a 30 años)	0,569	(0,859)
<b>Tipo de hogar</b>		
Vive solo	0,542	(0,546)
Vive con la pareja	0,355	(0,485)
Vive con la pareja e hijos mayores	-0,430	(0,483)
Familia monoparental	-0,220	(0,659)
Otros (Base: pareja con hijos menores)	0,405	(0,551)
<b>Nivel Educativo</b>		
Educación primaria	1,166	(0,497)**
Educación secundaria	0,386	(0,379)
Formación Profesional (Base: educación universitaria)	-0,233	(0,451)
<b>Situación laboral</b>		
Trabaja	-0,669	(0,574)
Parado	-0,230	(0,641)
Estudiante	-1,821	(0,930)*
Jubilado (Base: inactivo)	0,267	(0,555)
<b>Dieta</b>		
Dieta por salud	2,128	(0,491)***
Dieta por exceso de peso	2,026	(0,489)***
Otros motivos (Base: no sigue dieta)	-0,034	(0,735)
<b>Ejercicio físico</b>		
No hace ejercicio	1,606	(0,486)***
Alguna actividad física	0,551	(0,423)
Actividad física regular (varias veces al mes) (Base: entrenamiento físico varias veces a la semana)	0,282	(0,474)
<b>Número de días que come fuera de casa a la semana</b>	-0,046	(0,107)
<b>Número de días que cena fuera de casa a la semana</b>	-0,017	(0,233)
Constant	22,158	(0,879)***
R (Cuadrado)	0,227***	
N	765	

Nota: Valores entre paréntesis indica errores estándar

\* $p < 0,1000$  \*\* $p < 0,0500$  \*\*\* $p < 0,0100$

Como se puede ver, solamente algunas de las variables son estadísticamente significativas y por tanto explican el incremento del IMC. Los hombres son los que tienen mayor IMC, así mismo la edad también resulta un factor explicativo de la obesidad. Se podría afirmar que a mayor edad, mayor IMC, si bien, parecen más afectadas las personas de 61 a 70 años. Otra de las variables significativas es el nivel educativo, siendo las personas con menor nivel de estudios las más obesas. Este perfil de persona obesa (varón de mayor edad y nivel educativo bajo) coincide con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE, 2011).

Son especialmente relevantes las variables ligadas al peso corporal, concretamente seguir una dieta por salud o por exceso de peso se asocia positivamente con un mayor índice de masa corporal. Esto nos indica que las personas obesas están haciendo frente a su situación adoptando conductas orientadas a reducir su peso o que se enfrentan a la obesidad derivada de alguna dolencia específica. Sucede lo contrario con el ejercicio físico, pues las personas de mayor IMC no hacen ningún tipo de ejercicio, contradiciendo así las recomendaciones que se suelen emitir para mantener un peso óptimo y una buena salud.

Como se puede ver en la Tabla 4, el número de veces que se come o se cena fuera de casa no influyen en el IMC. Por lo tanto se puede afirmar que comer fuera de casa en España no engorda, por lo que cabe suponer que son otros los factores que explican la obesidad de los hombres, de los que tienen más edad y de quienes tienen menos estudios.

Para profundizar en los factores que pueden estar influyendo en la obesidad y que guardan relación con las ingestas fuera de casa, se aborda el estudio de algunas peculiaridades de la alimentación extradoméstica en España como las motivaciones, las relaciones sociales y las actitudes en torno a la alimentación.

### **Motivos para comer fuera de casa**

Antes de asociar los motivos para comer fuera al IMC conviene ofrecer una panorámica sobre la relación entre la comida fuera de casa y sus motivaciones en la población general española. Al ana-

lizar los motivos que esgrimen los españoles para comer o cenar fuera de casa destacan, en primer lugar, las diferencias que se producen a lo largo de la semana (Tabla 5). Se detectan claramente diferencias entre la comida y la cena, y entre las pautas de consumo de lunes a viernes y las realizadas durante el fin de semana.

Tal y como suponíamos al realizar una diferenciación de las ingestas extradomésticas, obtenemos resultados más precisos que los que se ofrecen a través de la frecuencias de consumo. Así, se puede ver que resulta significativa tanto la ruptura entre semana y fin de semana como la diferencia entre comidas y cenas. Durante la semana las comidas tienen una motivación claramente laboral quedando en un segundo plano cualquier otra finalidad. Esto se invierte en fin de semana, siendo el ocio la razón de las salidas a comer fuera, una motivación que comienza a despuntar ya el viernes al mediodía.

También se observan diferencias entre la comida y la cena. Aunque la cena es una ingesta menos frecuente que la comida, se puede ver que en ella también destacan las motivaciones laborales, pero van disminuyendo a lo largo de la semana y ya en la mitad de la semana se invierte el motivo para cenar fuera en favor del ocio. En esencia, la comida semanal es claramente laboral, pero la cena semanal no lo es tanto. El fin de semana pierde totalmente el carácter laboral, como parece lógico suponer, para convertirse en un periodo de tiempo en el que el ocio es el motivo principal tanto para comer como para cenar fuera del hogar. Las variaciones motivacionales durante las comidas y las cenas también están apuntando a la dualidad de la jornada alimentaria española, con dos comidas principales una al medio día y una a la noche (Díaz-Méndez, 2012). Esto permite confirmar que estamos ante una práctica alimentaria distinta: la comida más externa y laboral, la cena más doméstica y recreativa.

Tras esta panorámica en la que las motivaciones clarifican la conducta alimentaria extradoméstica, analizamos a continuación la relación con el IMC. Para ello se han calculado las medias del número de veces que se come y se cena fuera de casa según la motivación y se relaciona con el IMC expresado en tres grupos: peso normal y



bajo, sobrepeso y obesidad. Tanto en este apartado como en los siguientes, para analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre las medias se ha aplicado la prueba ANOVA de un factor. Cuando en la relación es significativa se ha señalado con un asterisco (Tabla 6).

Como se aprecia en la Tabla 6, no existe relación a destacar entre los motivos que hacen a la gente comer fuera de casa y su IMC. En definitiva, los motivos para comer fuera son similares entre quienes tienen obesidad y entre los que no la tienen.

**Tabla 5.** Motivo por el que se come y se cena fuera de casa a lo largo de la semana. Porcentajes

COMIDA	Trabajo/estudios	Ocio	Viajes	Otros	Total
Lunes	76,8	11,6	4,3	7,2	100,0
Martes	72,0	14,0	2,0	12,0	100,0
Miércoles	68,8	16,7	2,1	12,5	100,0
Jueves	66,0	23,4	2,1	8,5	100,0
Viernes	56,9	27,5	3,9	11,8	100,0
Sábado	11,1	70,0	10,0	8,9	100,0
Domingo	6,8	79,7	9,5	4,1	100,0
CENA	Trabajo/estudios	Ocio	Viajes	Otros	Total
Lunes	50,0	25,0	16,7	8,3	100,0
Martes	57,1	42,9	--	--	100,0
Miércoles	41,7	50,0	--	8,3	100,0
Jueves	37,5	56,3	6,3	--	100,0
Viernes	10,2	79,7	8,5	1,7	100,0
Sábado	3,4	89,8	6,8	--	100,0
Domingo	3,7	88,9	7,4	--	100,0

*Fuente:* Encuesta Alimentación Fuera del Hogar en España (ALFUHO, 2015)

**Tabla 6.** Número de veces que se come y se cena fuera de casa según motivos e IMC. Medias

COMIDA	Trabajo/estudios	Ocio	Viajes	Otros
Peso bajo y normal	2,48	1,19	1,75	1,20
Sobrepeso	2,44	1,11	1,00	1,58
Obesidad	3,60	1,00	2,00	1,66
CENA	Trabajo/estudios	Ocio	Viajes*	Otros
Peso bajo y normal	2,75	1,21	2,33	1,00
Sobrepeso	2,85	1,13	1,00	2,00
Obesidad	2,81	1,25	2,33	--

*Fuente:* Encuesta Alimentación Fuera del Hogar en España (ALFUHO, 2015)

\*Diferencias estadísticamente significativas

### Relaciones sociales y alimentación extra-doméstica

Con respecto a las relaciones sociales vinculadas a la comida fuera de casa, es preciso señalar que en España, dentro del hogar, un 82 % de la población come y cena acompañado (Díaz-Méndez, 2012). Los datos siguientes confirman que no se restringe al ámbito doméstico familiar (Tabla 7). Las ingestas fuera del hogar son actos sociales aunque cabe señalar su perfil diferencial a través de las personas con las que se comparte la comida.

Las relaciones sociales en torno a la comida van en aumento a lo largo de la semana, desde los primeros días, donde comen solos alrededor del 20 % de los que comen fuera de casa, hasta llegar al domingo, donde únicamente un reducido 5 % de españoles come solo fuera de su hogar. Resulta significativo que casi no hay personas que cenén solas ni durante la semana ni en fin de semana.

Las relaciones ligadas al trabajo son propias de las comidas semanales, y un 50 % de las personas que comen fuera lo hacen con sus compañeros de trabajo. Esta relación casi desaparece en fin de semana. Sin embargo, el “familismo”, es decir, compartir la comida con algún familiar, prevalece por encima de otro tipo de relaciones en las cenas semanales extradomésticas, rompiendo el carácter laboral de la comida del medio día. Cabe destacar incluso que una parte de las cenas fuera de casa se comparten con la pareja, lo que le confiere una sociabilidad centrada en la familia directa.

El fin de semana rompe con dos prácticas: la soledad y la comida con compañeros de trabajo, para orientarse hacia la familia y los amigos. Las diferencias entre la compañía escogida para comer y para cenar que se detecta durante la semana, desaparecen en fin de semana. Se muestra de nuevo el carácter recreativo de las comidas extradomésticas de sábados y domingos que se comparten con familia y amigos. También se ve de nuevo la mayor homogeneidad de estas prácticas cuando se vinculan al ocio.

**Tabla 7.** Con quién se come y se cena fuera de casa a lo largo de la semana. Porcentajes

COMIDA	Solo	Pareja e hijos menores	Pareja	Familiares y amigos*	Compañeros de trabajo	Total
Lunes	20,5	2,7	11,0	15,1	50,7	100,0
Martes	19,7	2,6	6,6	18,4	52,6	100,0
Miércoles	22,1	2,6	9,1	19,5	46,8	100,0
Jueves	17,1	2,6	7,9	25,0	47,4	100,0
Viernes	15,8	2,6	13,2	26,3	42,1	100,0
Sábado	7,5	2,8	18,7	63,6	7,5	100,0
Domingo	5,4	1,1	17,4	68,5	7,6	100,0
CENA	Solo	Pareja e hijos menores	Pareja	Familiares y amigos*	Compañeros de trabajo	Total
Lunes	7,2	1,0	18,6	64,9	8,2	100,0
Martes	5,3	1,1	16,8	68,4	8,4	100,0
Miércoles	5,2	1,0	17,5	67,0	9,3	100,0
Jueves	--	--	--	100,0	--	100,0
Viernes	--	2,0	19,6	76,5	2,0	100,0
Sábado	--	2,5	25,3	68,4	3,8	100,0
Domingo	--	--	16,7	83,3	--	100,0

*Fuente:* Encuesta Alimentación Fuera del Hogar en España (ALFUHO, 2015)

\*Se incluyen hijos mayores y resto de familiares

**Tabla 8.** Número de veces que se come y se cena fuera de casa según con quién se come y se cena e IMC. Medias

COMIDA	Solo	Pareja e hijos menores	Pareja	Familiares y amigos*	Compañeros de trabajo
Peso bajo y normal	4,27	2,80	2,06	1,34	3,51
Sobrepeso	4,11	--	1,82	1,64	4,10
Obesidad	--	--	1,97	1,75	2,83
CENA	Solo	Pareja e hijos menores	Pareja**	Familiares y amigos*	Compañeros de trabajo
Peso bajo y normal	3,00	1,66	1,53	2,00	1,80
Sobrepeso	2,20	1,00	2,33	1,93	2,00
Obesidad	--	--	3,50	1,90	1,00

Fuente: Encuesta Alimentación Fuera del Hogar en España (ALFUHO, 2015)

\*Se incluyen hijos mayores y resto de familiares

\*\*Diferencias estadísticamente significativas

La siguiente cuestión es determinar si las personas con las que se come está o no relacionado con el IMC. En definitiva se trataría de ver si la sociabilidad se asocia o no a la obesidad. Aunque no existen trabajos en este sentido, si se ha podido constatar que el tiempo dedicado a comer varía en función de si la comida se hace en soledad o en compañía, siendo mayor el tiempo dedicado a la comida cuando ésta se realiza con otras personas (Díaz-Méndez y Callejo, 2014). En esencia, se puede decir que con quién se come, frente a la comida en solitario, no es un asunto irrelevante a la hora de determinar cuestiones relativas a la ingesta de alimentos. En nuestro caso concreto nos preguntamos si afecta la compañía al IMC de los españoles. Según la Tabla 8, comer solo o acompañado no está relacionado con el IMC. Únicamente destacar que las personas obesas cenan más con la pareja que el resto.

### Actitudes hacia la alimentación fuera del hogar

Las actitudes hacia la comida ponen de relieve la valoración que se hace de una ingesta que se ha presentado como un hábito alimentario ligado a la salud de los ciudadanos, como se ha visto anteriormente. Pero además interesa preguntar acerca del

grado de satisfacción con esta práctica de consumo pues el juicio sobre ella puede explicar la repetición o no de esta conducta y, por tanto, el aumento o disminución de la frecuencia de consumo. En estudios europeos se ha visto que la satisfacción con esta práctica es alta y a pesar de su mayor cotidianidad en las últimas décadas, la comida fuera de casa resulta satisfactoria (Warde y Martens, 2000; Cheng *et al.*, 2007).

Para conocer esta situación en el caso español y ver si existe una valoración positiva de estas ingestas, se han considerado las actitudes hacia la alimentación fuera de casa expresadas a partir de los siguientes ítems: “la comida de casa es más saludable que la comida de los bares y restaurantes”, “es más económico comer en casa que en bares y restaurantes”, “me resulta más cómodo comer en casa que fuera”, “considero que la comida de casa tiene más calidad que la de un bar o restaurante”, “confío más en los alimentos que preparamos en mi casa que en los preparados en otras casas o establecimientos”, “me gusta más lo que como en mi hogar que lo que como en otros lugares o establecimientos” y “considero que engorda más la comida de los bares y restaurantes que la comida preparada en casa”. La escala de medida de estas variables va de 1 “nada de acuerdo” a 4 “muy de acuerdo” (Tabla 9).

**Tabla 9.** Actitudes hacia la alimentación fuera del hogar según IMC. Medias

	Peso bajo y normal	Sobrepeso	Obesidad	Total población
La comida de casa es más saludable	3,42	3,52	3,44	3,43
Es más económico comer en casa	3,54	3,65	3,60	3,57
Me resulta más cómodo comer en casa	2,64	2,94	2,80	2,88
La comida de casa tiene más calidad*	3,14	3,35	3,21	3,21
Confío más en los alimentos de casa*	3,30	3,47	3,36	3,36
Me gusta más lo que como en casa*	2,91	3,10	2,94	2,97
Engorda más la comida de bares y restaurantes	2,98	3,11	2,88	3,01

*Fuente:* Encuesta Alimentación Fuera del Hogar en España (ALFUHO, 2015)

\*Diferencias estadísticamente significativas

\*\*Los datos corresponden a la pregunta *¿Con qué frecuencia suele usted comer fuera de casa?* y se han excluido los que responden nunca

Los resultados muestran la preferencia de los españoles que comen fuera por la comida doméstica, a la que le dan una alta valoración tanto en términos de salud como de gusto.

Incluso a la pregunta referida a la comodidad, asunto que se esgrime en otros contextos alimentarios para preferir comer fuera (Warde y Martens, 2000) se obtienen puntuaciones cercanas al valor tres, mostrando que ni siquiera la incomodidad de cocinar disuade a los españoles de preferir la comida doméstica. También una puntuación cercana a 3 aparece al indicar que la comida extradoméstica engorda más que la casera y, además, son los obesos y, especialmente los que tienen sobrepeso, quienes dan una valoración más desfavorable a la comida fuera de casa.

## DISCUSIÓN

Los datos aquí presentados nos permiten ofrecer una información más amplia de la que es habitual en los estudios sobre la alimentación fuera

del hogar, pero sobre todo ofrece una visión sobre un hábito alimentario que, como práctica social, no debería ser analizado al margen de los aspectos sociales y culturales que lo rodean. Esto aún es más relevante si se tiene en cuenta que esta conducta podría estar relacionada con la obesidad, por lo que si se confirma la relación y se desea intervenir para su modificación, la mera frecuencia de consumo no permite adoptar medidas orientadas a su reducción.

Siguiendo las pautas que recomiendan analizar este hábito integrado en el contexto en el que se produce, y a la vista de los resultados contradictorios que, para el caso español, vinculan la comida fuera del hogar con la obesidad (Bezerra, Curioni y Sichieri, 2012), nos hemos planteado un estudio específico que, con una orientación sociológica, relaciona la alimentación fuera del hogar y la obesidad: estudiamos frecuencia, pero también las motivaciones para salir a comer fuera de casa y las relaciones sociales en torno a esta comida. Estamos ante una conducta habitual para un tercio de la población española que come y/o cena fuera

de casa al menos una vez a la semana. Hay que situar este dato en el contexto de una sociedad que realiza las dos comidas principales del día mayoritariamente en el hogar (Díaz-Méndez, 2012).

La relación con la obesidad es paradójica, constatándose que son precisamente las personas más afectadas por la obesidad las que menos salen a comer fuera de casa. Si fuese la comida extra-doméstica lo que produce obesidad tendríamos el dato contrario, es decir, los que más salen a comer fuera serían los más obesos, como sucede en el estudio de Best-Rastrollo *et al.* (2009). Sin embargo, constatamos que ocurre lo contrario. Con esta información, que coincide con el trabajo de Marín-Guerrero *et al.* (2008) se puede afirmar que la comida fuera de casa no es la responsable de la obesidad de los españoles.

Ante esta relación negativa hay que considerar algunas cuestiones que clarifican tanto el perfil de obeso como el de la propia conducta de comer fuera. Por un lado, cabe preguntarse por qué son los obesos los que menos salen a comer fuera y reflexionar también acerca de qué caracteriza la comida fuera para que sea un hábito poco extendido entre quienes tienen sobrepeso y obesidad.

Pocas variables son estadísticamente significativas para explicar el incremento del IMC, pero los datos muestran un perfil de obeso muy similar al que ofrecen las encuestas nacionales de salud: estamos ante un hombre, mayor de 60 años y de bajo nivel educativo. Es preciso destacar que los obesos son los que menos ejercicio físico realizan, pero también son la población que más hace dieta para adelgazar. En esencia, las personas obesas afrontan su exceso de peso a través del control de la alimentación, algo menos manejable si se come fuera de casa. También cabe considerar que la comida fuera de casa les disuade, por ser percibida como inadecuada, cuando se precisa reducir el peso corporal. Del mismo modo, y retrotrayéndose al perfil de los obesos, cabe pensar que puedan existir condicionantes socioeconómicos que les impidan salir a comer fuera, aunque lo deseen, en particular los costes ligados a la comida extra-doméstica o la participación en el mercado de trabajo. Ambos aspectos: ocupación y renta, se han confirmado como factores ligados a la comida fuera del hogar

(Rama, 1997; Angulo, Gil y Mur, 2007; Mutlu y Gracia, 2006).

Pero ¿qué caracteriza a los que sí comen fuera y en particular al grupo de obesos que si realiza comidas fuera de casa? ¿Se enfrentan a la comida fuera de casa de un modo diferente a los que no padecen obesidad? Para contestar estas cuestiones analizamos los aspectos más sociales de esta ingesta alimentaria con el fin de comprender sus especificidades, al igual que se hace con la comida doméstica. Los motivos son un asunto que explica bien la conducta, pues se come fuera por trabajo entre semana, pero se sale por diversión durante las cenas semanales y durante el fin de semana. Los datos reflejan varias dualidades propias de las comidas españolas: una división del día en dos, marcado por la diferencia entre las dos comidas principales y no solo una, como sucede en otros países europeos; una dualidad entre trabajo y ocio, que divide la semana en dos, laboral hasta el viernes y de diversión y familia el fin de semana; una dualidad entre la comida y la cena, aquella más laboral y ésta más lúdica, que le da un carácter diferencial a estas ingestas cuando se realizan fuera de casa.

Analizada la relación entre los motivos para comer fuera de casa y la obesidad, se ha confirmado que el IMC no guarda relación con los motivos para comer fuera de casa. No estamos ante una decisión que pueda ser diferente si se está obeso y quizás temeroso de comer fuera. No es así: tanto los obesos como el resto coinciden a la hora de decidir comer fuera y sus motivos les homogeneizan. Luego cabe suponer que ni su vinculación al mercado de trabajo ni sus prácticas de ocio estén condicionadas de modo específico por su perfil, puesto que no son distintas a las del resto de los que comen fuera de casa.

Los datos muestran una comida extra-doméstica de fuerte sociabilidad, pues se come en compañía de familiares, amigos o compañeros de trabajo en la mayoría de las ingestas extra-domésticas. Esto, aunque no guarda relación con el aumento del IMC, está mostrando un hábito muy social y con escaso carácter instrumental, similar al doméstico. Se come acompañado/a como parte del hábito alimentario, no existiendo diferencias relevantes que expliquen que se trata de un hábito distinto al doméstico y, sobretudo, los aspectos de sociabilidad de

la comida externa, no diferencian a obesos y no obesos: no comen más solos que el resto de la población que come fuera del hogar y lo hacen con el mismo tipo de compañía, predominando los compañeros de trabajo y la familia.

Las actitudes también definen las peculiaridades de la comida fuera, y explicarlas en relación a la obesidad incluye una valoración de la misma. Los españoles que comen fuera aprecian la comida doméstica más que la otra, tanto en términos de salud como de gusto. Tanto es así, que ni siquiera la comodidad de no cocinar le otorga extraordinarios valores positivos a la comida extra-doméstica. También se le atribuyen cualidades negativas en relación con el peso, aunque cabe señalar que, en relación a las actitudes, son precisamente los obesos que comen fuera los más proclives a dar una valoración negativa y perciben con más intensidad que el resto de los comensales que la comida extra-doméstica engorda. Esta cuestión puede ayudar a perfilar el comportamiento del obeso que no sale a comer fuera, pues si estas personas con mayor IMC son las que más hacen dieta, cabría suponer que son precisamente éstos los más preocupados por el control de las ingestas. Comer fuera es percibido como una práctica que propicia el aumento de peso y que impide tener un control estricto sobre lo que se come. Cabe preguntarse si los que nunca salen han dejado de hacerlo al haber aumentado de peso, pero esto, por desgracia, no podemos saberlo.

## CONCLUSIONES

Respondiendo a la pregunta inicial de este trabajo, se puede afirmar que la comida fuera de casa no es la responsable de la obesidad de los españoles, pero tampoco es una práctica ajena a este problema. Se ha confirmado que los individuos obesos salen menos a comer fuera de casa que el resto y no se puede descartar que una de las estrategias que utilizan para controlar sus ingestas y no aumentar de peso, sea evitar la comida fuera del hogar.

Los datos que hemos recabado apuntan a las peculiaridades de la comida extra-doméstica, con fuerte sociabilidad. La alimentación extra-doméstica es una manera de comer donde las relaciones

son un aliciente para su ejecución. Esto la aproxima a una práctica recreativa, incluso cuando responde a motivaciones laborales. Estas particularidades explican el sentido que tiene la comida fuera de casa para los españoles y que sirve de *des-rutinizador* de la vida diaria.

Un tercio de la población española sale a comer fuera alguna vez a la semana. Esto confirma que no se trata de algo repetido y persistente, propio del mundo laboral, sino de un hábito excepcional pero generalizado entre la población y no solamente entre quienes están insertos en el mercado de trabajo. Por ello, no es comparable con una práctica rutinaria que podría provocar obesidad por su repetición.

El hecho de que entre los obesos que comen fuera y los no obesos que hacen lo mismo, exista una gran similitud de comportamientos nos hace pensar en un hábito culturalmente enraizado. Es un hábito generalizado, que no distingue a la población entre sí. Es una actividad integrada como hábito en la vida de los españoles aunque no se realice a diario.

En último lugar, y en relación con la obesidad, cabe señalar que nos encontramos ante un problema social grave en las sociedades desarrolladas y también en España. Por ello es apropiado analizarlo desde todas las perspectivas posibles y buscando relaciones causales en todo lo que puede ser susceptible de ser considerado un *factor obesogénico*, como es la alimentación extra-doméstica. Sin embargo, los datos que se han mostrado aquí indican que no cabe atribuir la responsabilidad de la obesidad a la comida que los españoles realizan fuera de su hogar.

Es posible que los ajustes requeridos por la conciliación de la vida laboral y personal hagan que la alimentación extra-doméstica se perciba como un hábito instrumental que permite reajustar tiempos, esfuerzos y recursos económicos. Pero es innegable el carácter lúdico y social que tiene la comida extra-doméstica en España, algo que estimula su uso y que lo generaliza como práctica alimentaria. Esta comida tiene un desrutinizador de la vida diaria, y constituye un entorno propicio tanto para las buenas como para las malas prácticas que habría que investigar a través de las comidas que se ingieren en la restauración comercial española.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angulo, A., Gil, J., Mur, J. (2007). Spanish Demand for Food Away From Home: analysis of panel data. *Journal of Agricultural Economics*, 58 (2), 289-307.
- Beardsworth, A., Keil, T. (1997). *Sociology on the Menu*. London: Routledge.
- Bes-Rastrollo, M. *et al.* (2009). A Prospective Study of Eating Away-from-Home Meals and Weight Gain in a Mediterranean Population: The Seguimiento Universidad de Navarra Cohort. *Public health nutrition*, 13 (9), 1356-63.
- Bezerra, I. N., Curioni, C., Sichieri, R. (2012). Association between Eating out of Home and Body Weight. *Nutrition Reviews*, 70 (2), 65-79.
- Bowman, S. A., Vinyard, B. T. (2004). Fast Food Consumption of U.S. Adults: Impact on Energy and Nutrient Intakes and Overweight Status. *Journal of American College of Nutrition*, 23 (2), 163-168.
- Burgoine, T. *et al.* (2016). Does Neighborhood Fast-Food Outlet Exposure Amplify Inequalities in Diet and Obesity? A Cross-Sectional Study. *Journal of American College of Nutrition*, 103 (6), 1540-1547.
- Cheng, S. L., Olsen, W., Southerton, D., Warde, A. (2007). The Changing Practice of Eating: Evidence from UK Time Diaries, 1975 and 2000. *British Journal of Sociology*, 58 (1), 39-61.
- Díaz-Méndez, C. (Coord.) (2012). *Hábitos alimentarios de los españoles*. Madrid: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.
- Díaz-Méndez, C., Callejo, J. (2014). Homogenization of Eating Times in the United Kingdom and Spain. *British Food Journal*, 116 (5), 734-52.
- Denegri Coria, M., Cabezas Gaete, D., Sepúlveda Aravena, J., del Valle Rojas, C., González Gómez, Y., & Miranda Vargas, H. (2010). Representaciones sociales sobre pobreza en estudiantes universitarios chilenos. *Liberabit*, 16 (2), 161-170.
- Duran, A. C. *et al.* (2013). Neighborhood Socioeconomic Characteristics and Differences in the Availability of Healthy Food Stores and Restaurants in Sao Paulo, Brazil. *Health & place*, 23, 39-47.
- ENSE (2011). Encuesta Nacional de Salud de España. INE.
- Fishler, C. (1995). *El (h) omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.
- Fundación FOESSA (1966). *I Informe sociológico sobre la situación social de España*. Madrid: Suramérica.
- Jones-Smith, J. C. *et al.* (2011). Cross-National Comparisons of Time Trends in Overweight Inequality by Socioeconomic Status among Women Using Repeated Cross-Sectional Surveys from 37 Developing Countries, 1989-2007. *American Journal of Epidemiology*, 173 (6), 667-75.
- Kant, A. K., Graubard, B. I. (2004). Eating out in America, 1987-2000: Trends and Nutritional Correlates. *Preventive medicine*, 38, 243-49.
- Lachat, C. *et al.* (2012). Eating out of Home and Its Association with Dietary Intake: A Systematic Review of the Evidence. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 13 (4), 329-46.
- Lopez Martin-Lagos, M. D. (2011). Consumption and Modernization in the European Union. *European Sociological Review*, 27 (1), 124-37.
- Loring B. and Robertson, A. (2014). Obesity and inequities. Guidance for addressing inequities in overweight and obesity. *World Health Organization*.
- McGuire, S., Todd, J. E., Mancino, L., Lin, B. H. (2010). The Impact of Food Away from Home on Adult Diet Quality. *ERR-90, U.S. Department of Agriculture, Econ. Res. Serv., February 2010. Advances in Nutrition*, 2 (5), 442-443.
- Marín-Guerrero, A. C. *et al.* (2008). Eating Behaviours and Obesity in the Adult Population of Spain. *The British journal of nutrition*, 100, 1142-48.
- Mennell, S., Murcott, A., van Otterloo, A. H. (1992). *The sociology of food: eating, diet and culture*. London: Sage.
- Murcott, A. (1983). *The Sociology of Food and Eating*. Gower Aldershot.
- Mutlu, S., Gracia, A., (2006). Spanish food expenditure away from home (FAFH): by type of meal. *Applied Economics*, 38, 1037-1047.
- Nielsen, S. J., Siega-Riz, A. M., Popkin, B. M. (2002). Trends in Energy Intake in U.S. between 1977 and 1996: Similar Shifts Seen across Age Groups. *Obesity*, 10 (5), 370-378.

- OCDE. 2010. *Obesity and the Economics of Prevention: Fit not Fat*. OECD Publishing, Paris. DOI: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264084865-en>.
- OMS y FAO (2014). *Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición*. Declaración de Roma sobre la Nutrición.
- Pinard, C. A. *et al.* (2014). Influences on Food Away from Home Feeding Practices Among English and Spanish Speaking Parent-Child Dyads. *Journal of Child and Family Studies*, 24 (7), 2099-2106.
- Popkin, B. M., Adair, L. S., Ng, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of Obesity in Developing Countries. *Nutrition Reviews*, 70 (1), 3-21.
- Rama, R. (1997). Evolución y características de la alimentación en el hogar y del consumo de alimentos en España. *Agricultura y Sociedad*, 84, 107-140.
- Swinburn, B., Egger, G., & Raza, F. (1999). Dissecting obesogenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Preventive medicine*, 29 (6), 563-570.
- Warde, A. (2000). Studying Eating out. En A. Warde y L. Martens. *Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure* (pp. 1-6). Cambridge: Cambridge University Press.
- Warde, A., Martens, L. (2000). *Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure*, Cambridge: Cambridge University Press.
- do. Sus intereses de investigación se centran en la estratificación social, el empleo y la formación. En los últimos años ha orientado sus investigaciones hacia la Sociología de la Alimentación y la desigualdad social con publicaciones y proyectos nacionales e internacionales en este campo. Entre sus publicaciones destacan “Tendencias en la alimentación contemporánea: la homogeneización del gasto alimentario en España y Reino Unido” en *Revista Española de Investigaciones Sociológicas* (Díaz-Méndez y García-Espejo, 2012) y “Eating Practice Models in Spain and The United Kingdom: a Comparative Time Use Analysis” en *International Journal of Comparative Sociology* (Díaz-Méndez y García-Espejo, 2014).

**Cecilia Díaz-Méndez** es doctora en Sociología y profesora titular de la Universidad de Oviedo. Dirige el Grupo de Investigación en Sociología de la Alimentación (<http://www.unioviado/socialimen>). Entre sus trabajos destacan “Eating out in Spain: motivations, sociability and consumer contexts” en *Appetite* (Díaz-Méndez and García-Espejo, 2017); “The sociology of food in Spain: European Influences in Social Analyses on Eating Habits” (2006), “Nutrition and the Mediterranean diet. A historical and sociological analysis of the concept of ‘health diet’ in Spanish society”, (Díaz-Méndez y Gómez Benito, 2010). Ha coordinado diversos libros y monográficos con otros autores: *Alimentación, Consumo y Salud*, (Fundación La Caixa, 2008), *Alimentación fuera del hogar* (ICARIA, 2017); *2005*; *Los hábitos alimentarios de los españoles* (Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, 2013), *Eating out in Europe* (Appetite, 2017).

## NOTA BIOGRÁFICA

**Isabel García-Espejo** es doctora en Sociología y profesora titular de la Universidad de Oviedo.