

## Las Emociones y la Conducta Alimentaria

Elizabeth Peña Fernández<sup>1</sup> & Lucy María Reidl Martínez  
Universidad Nacional Autónoma de México

### Resumen

En el presente estudio, se identificaron los alimentos consumidos con mayor frecuencia por estudiantes universitarios y las emociones que experimentan durante la alimentación. Participaron 819 universitarios, hombres y mujeres, con un promedio de edad de 22 años. Los resultados generales indican que las emociones que experimentan los universitarios durante la alimentación son en su mayoría agradables (disfrute, placer, alegría, felicidad y amor). Adicionalmente se identificaron diferencias por sexo tanto en el tipo de alimentos como en las emociones que reportan hombres y mujeres. Los resultados de la presente investigación sugieren que las emociones agradables representan uno de los factores socioculturales que motivan la conducta alimentaria.

*Palabras Clave:* Alimentación, Emociones Agradables, Emociones Desagradables, Nutrición, Universitarios

### Emotions and Eating Behavior

### Abstract

The present study focuses on identifying which meals are more frequently consumed by university students and which emotions are experienced during feeding. The sample consisted of 819 participants, male and female (average age 22 years old). General results indicate that emotions experienced by university students while taking their meals are mainly positive (enjoyment, pleasure, joy, happiness and love). Additionally, sex differences were identified in types of food and emotions reported by men and women. Results obtained in the present research suggest that experiencing positive emotions is one of the sociocultural factors behind eating behavior.

*Keywords:* Eating Behavior, Positive Emotions, Negative Emotions, Nutrition, University Students

Original recibido / Original received: 31/10/2014

Aceptado / Accepted: 27/06/2015

---

<sup>1</sup> Correspondencia: Mtra. Elizabeth Peña Fernández, Facultad de Psicología, Edificio D, cubículo 17. Av. Universidad 3004, Col. Copilco Universidad. Delegación Coyoacán, C.P. 04510, México, Distrito Federal, México. Teléfono: 56222314. E-Mail: liz280682@hotmail.com

En la literatura sobre conducta alimentaria, se han detallado tres componentes individuales que afectan la elección de los alimentos: cognitivo, conductual y afectivo (Herman & Polivy, 1975). En lo referente al componente afectivo, la relación entre emociones y alimentación no es simple: los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria, y a su vez la alimentación puede modificar las emociones y estados de ánimo (Gibson, 2006).

Durante el estudio de las emociones en la conducta alimentaria, se ha identificado que los comedores emocionales incrementan el consumo de los alimentos en respuesta a emociones desagradables; en cambio, los comedores no emocionales no modifican sus niveles de consumo o incluso lo restringen (Schachter, Goldman & Gordon, 1968). A pesar del énfasis que se ha hecho en estudios previos sobre la influencia de las emociones desagradables en los comedores emocionales, estudios recientes han generado controversia debido a que se ha identificado que los comedores emocionales también incrementan su consumo durante las emociones agradables (Bonguers, Jansen, Havermans, Roefs, & Nederkoorn, 2013). Por ejemplo al inducir experimentalmente estados emocionales, tanto en la condición de emociones agradables como emociones desagradables, los participantes consumieron más calorías que los participantes del grupo control. Es por esto que Evers, Adriaanse, Ridder y Witt (2013) sugieren dedicar mayor atención al estudio de las emociones agradables durante la alimentación debido a que se ha dado mayor énfasis a las emociones desagradables como indicadores de la sobreingesta alimentaria.

Adicionalmente, Macht (2008), encontró que los participantes de una muestra no clínica, reportaron mayores niveles de hambre durante estados emocionales de alegría y enojo que durante estados de miedo y tristeza.

En estudios sobre trastornos de la conducta alimentaria, se ha identificado que las personas con dichos padecimientos pueden experimentar emociones desagradables antes y después del consumo de los alimentos. Como emociones antecedentes, se han identificado: enojo, sensación de vacío, desesperación, preocupación e insatisfacción. Como emociones consecuentes se han identificado: culpa, vergüenza, arrepentimiento, remordimiento y autodesprecio (Whiteside et al, 2007). Sin embargo, actualmente no es clara la influencia de las emociones experimentadas durante el consumo, tanto en muestras con trastornos en la conducta alimentaria como en muestras no clínicas.

A pesar de los intentos previos por explicar el efecto de las emociones en la alimentación, actualmente no es bien conocido el proceso mediante el cual las emociones afectan la conducta alimentaria. Macht (2008), propuso las siguientes hipótesis: a) Las emociones desagradables inducen la alimentación para regular dichas emociones; b) Las emociones intensas suprimen la ingesta de alimento; c) Las emociones agradables y desagradables dificultan el control cognoscitivo de la conducta alimentaria; d) El control de la elección de los alimentos depende de las emociones inducidas por el propio alimento.

Recapitulando, se ha estudiado el papel de las emociones desagradables en los comedores emocionales, pero se ha dejado de lado el estudio de las emociones agradables tanto en comedores emocionales como en población no clínica. Si bien se han identificado las emociones que se experimentan antes y

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/879050>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/879050>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)