

¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE LAS EMOCIONES, LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD?

Samantha Josefina Bernal-Gómez
Antonio López-Espinoza
Virginia Gabriela Aguilera-Cervantes
Fatima Ezzahra Housn
Tania Yadira Martínez-Rodríguez
Ana Paola Mora Vergara

Instituto de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición, Universidad de Guadalajara, Zapotlán el Grande, Jalisco, México.

Resumen

Los seres humanos se encuentran expuestos a estímulos que tienen consecuencias conductuales y psicológicas. La percepción de emociones es un ejemplo de lo anterior. A su vez, el cómo actúen los organismos ante la percepción de las emociones dependerá en primera instancia de la connotación que reciban estas. Es decir, si son consideradas positivas o negativas. Posteriormente, sobre las respuestas que generan las emociones tendrán injerencia la historia de aprendizaje y las características socioantropológicas y biológicas del organismo. Un tema de interés es conocer ¿cuál es el papel de las emociones en la alimentación? Debido a que ambos fenómenos guardan una estrecha relación con la salud. Así pues, el presente artículo presenta una respuesta a dicho cuestionamiento, describe desde la perspectiva del comportamiento alimentario cómo influyen las emociones y la motivación en los procesos de la alimentación, además de señalar cuáles son las implicaciones que se observan sobre la salud.

Palabras clave: Emociones, motivación, comportamiento, alimentación y salud.

Abstract

Human beings are exposed to stimuli that have behavioral and psychological consequences. Emotion perception is an example of the above. In turn, the way organisms act before the perception of emotions will depend in the first instance on the connotation that they receive. That is, if they are considered positive or negative. Subsequently, on the responses generated by emotions, the learning history and the socio-anthropological and biological characteristics of the organism will interfere. An interesting topic is knowing what is the role of emotions in food? Because both phenomena have a close relationship with health. Thus, this article presents an answer to this question, describes from the perspective of eating behavior how emotions and motivation influence eating processes, in addition to pointing out what are the implications observed for health.

Key words: Emotions, motivation, eating, behavior and health.

Planteamiento del problema

Las emociones son factores psicológicos que modifican algunos aspectos de la alimentación, como el apetito; lo que se refleja tanto en incrementos como en disminuciones de la ingesta de alimentos y bebidas. La relación existente entre las emociones percibidas y los efectos sobre el consumo de alimentos y bebidas se observa principalmente en la ingesta de los alimentos grasos y dulces, denominados palatables. El consumo de este tipo de alimentos tiene como consecuencia la modificación de la composición corporal y el estado de salud. Por ejemplo, en aquellos individuos que las emociones incrementan la ingesta alimentaria, existirá un aumento de peso corporal, con alta probabilidad de desarrollar sobrepeso u obesidad; mientras que en aquellos que la respuesta es una disminución en la ingesta, se identifica reducción del peso corporal, incluso generando excesiva delgadez y el posible desarrollo de anorexia. En ambos casos, es decir, en el aumento o disminución del peso corporal, existe el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas, además de acrecentar la probabilidad de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. De manera que, es común identificar información que asocie las emociones con las condiciones de salud-enfermedad. Aunado a ello, los efectos son diferenciales con respecto al género, los estilos de afrontamiento aprendidos, es decir, la forma de reaccionar ante determinada emoción percibida y las propiedades de los alimentos, tanto las características organolépticas como el valor psicoemocional que reciben (Crockett, Myhre, y Rokke, 2015; López-Espinoza *et al.*, 2011; Pascual, Etxebarria, y Echeburúa, 2011; Peña Fernández y Reidl Martínez, 2015; Pontes Torrado, García-Villaraco Velasco, y Hernández Galiot, 2015; Rojas Ramírez y García-Méndez, 2017; Roosen, Safer, Adler, Cebolla, y Van Strien, 2012; Sánchez Benito y Pontes Torrado, 2012; Silva, 2008, 2009; Wertmann *et al.*, 2014).

Desde la perspectiva del comportamiento alimentario, conceptualizado como “todo lo que hacen los organismos para alimentarse” (López-Espinoza y Martínez Moreno, 2012, p. 55), en el proceso de la alimentación participan componentes fisiológicos, psicológicos y sociales, los cuales interactúan en dicho proceso. Como resultado de esta interacción, los alimentos adquieren diversos significados. Por ejemplo, la creación de dichos populares como “somos lo que comemos”; “las penas con pan son menos” demuestra que los alimentos son fundamentales en la identidad cultural y son un medio para realizar intercambios afectivos. De manera que no solo cumplen la función de nutrir y saciar una necesidad fisiológica, como lo es el hambre, sino que también son considerados como elementos con valor emocional que motivan, modulan y regulan el comportamiento alimentario (Aranceta Bartrina, Serra Majem, y Rodríguez-Santos, 2008; Carrasco Henríquez, 2007; Castellanos, 2013; Contreras Hernández y García Arnaiz, 2005; Counihan, 1999; Counihan y Kaplan, 2004; Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación [EUFIC], 2015; Pilcher, 2001; Saavedra & Dattilo, 2012).

En función de las consecuencias emocionales y las condiciones ambientales que se presentan antes, durante y después del consumo de un alimento o bebida, se establecerán asociaciones que determinan el cómo se alimenta un organismo en futuras ocasiones. Por ejemplo, cuando el consumo de un alimento o bebida genera emociones positivas, es probable que se incremente su consumo y se prolongue el tiempo del episodio de ingesta; no obstante, cuando estos (i.e., alimento o bebida) generan emociones negativas, es esperable el efecto contrario (Finkelstein y Fishbach, 2010). Considerando lo anterior, desde la perspectiva del comportamiento alimentario, el presente documento tiene como objetivo analizar el efecto que

las emociones y la motivación que tienen sobre la alimentación y cómo ello repercute en el estado de salud.

Motivación y emoción: Los motores del organismo

A través de la historia, el ser humano ha intentado generar respuestas a las constantes interrogantes que surgen respecto a la manera en que los organismos sienten, perciben y se relacionan con su medio. El porqué de responder ante ciertos estímulos, como si se tratara de una fuerza extraña que los mueve o impulsa a hacerlo, es de interés para las ciencias de la conducta. Conductualmente, esa fuerza recibe el nombre de motivación. Derivada del latín *motivus*, que significa causa del movimiento, motivación indica activación motora y ha sido conceptualizada como “algo” que causa la conducta, un “fenómeno mental” o como un conjunto de impulsos internos, necesidades y deseos que causan y mantienen conductas específicas (Bolles, 2006; Escobar Briones y Aguilar Roblero, 2002; Martín y Pear, 2008; Mora de la, 1977).

Para que un organismo se comporte, es decir, emita alguna conducta, es necesario esté motivado para cubrir alguna necesidad (p. ej., cubrirse del frío o escapar del calor), de manera que este movimiento va dirigido al cumplimiento de una meta, es decir, la satisfacción de esa carencia percibida. Una vez que se ha cumplido el objetivo, se presenta la emoción, la cual, en función de la interpretación de las consecuencias, puede ser positiva o negativa. Si es placentera se considera positiva, pero si es displacentera /aversiva recibirá la connotación de negativa. Adicionalmente, la conexión entre la motivación y la emoción se establece en un sentido un tanto metafórico como “el motor del organismo” (Mayor Martínez, 1998).

Las emociones son descritas como procesos afectivos o factores psicológicos asociados con cambios en el comportamiento de los organismos, respuestas ante estímulos internos y externos que implican a su vez consecuencias a nivel conductual (p. ej., respuesta motora), fisiológico (p. ej., asociaciones cerebrales, activación de las neuronas) y cognitivo (p. ej., evocación de recuerdos y generación de fantasías). La intensidad en la que se presenten dependerá a su vez de factores cognitivos, genéticos, temperamentales, hábitos, condicionamientos, edad, género, cultura, entre otros. Desde esta perspectiva, las emociones son el resultante de la motivación; si la motivación es lo que genera la conducta, entonces la emoción es lo que la dirige (López-Espinoza *et al.*, 2011; Breva Ascencio y Pena Garijo, 1998; Carrera y Fernández-Dols, 1998; Escobar Briones y Aguilar Robledo, 2002; Mayor Martínez, 1998; Navarro Arias, 1999).

Al ser percibidas, las emociones generan diversos cambios en el organismo; de manera interna, se producen modificaciones en los neurotransmisores, la secreción de adrenalina, la circulación sanguínea, la respiración, la tensión muscular, la actividad gastrointestinal y la temperatura; mientras que a nivel conductual se identifica el movimiento (actividad en general), secreciones (p. ej., sudor y lágrimas), ruborización y diversas expresiones faciales (dependientes de la emoción experimentada); a nivel cognitivo se identifica la interpretación del hecho y una posible evocación de recuerdos (Ben-Zeev, 1987; Damasio *et al.*, 2000).

Existen perspectivas en las que se establece que las emociones son aprendidas, debido a que la percepción de una emoción genera disrupciones homeostáticas ante las cuales los recursos energéticos se movilizan. En función de las consecuencias se emiten diferentes respuestas: si es grata se pretende que perdure, pero si es desagradable la conducta se dirige a evitar o escapar de la situación generadora. La categorización de esa emoción dependerá precisamente de la historia de aprendizaje del individuo, de la experiencia, en la que el sujeto

es capaz de identificar estados de bienestar y de malestar ante determinadas situaciones y atribuirles una connotación positiva o negativa a las emociones percibidas (Ben-Zeev, 1987; Cofer, 2000; Young, 1961). En este sentido, la relación entre las emociones y el comportamiento alimentario responde a una asociación estímulo-repuesta, influida a su vez por elementos biopsicosociales, en el que elementos como las estrategias de afrontamiento son fundamentales en ello.

Estrategias de afrontamiento emocional

Las estrategias de afrontamiento, también identificadas en la literatura como estilos de afrontamiento, han sido propuestas como respuestas cognitivas o conductuales que forman parte de un proceso dinámico que tiene el organismo con el objetivo de reducir o eliminar las consecuencias fisiológicas y conductuales de situaciones generadoras de malestar, denominadas estresores (Castellanos, Guarnizo, y Camargo, 2011; Lazarus y Folkman, 1984). Los estresores son estímulos o situaciones presentes en la vida cotidiana del organismo que generan malestar emocional y psicológico, en este sentido, las estrategias de afrontamiento tienen como papel afrontarlas y buscar alternativas para reducir la generación de estas.

Existen diferentes tipos de estrategias de afrontamiento, en función de su efectividad para reducir el estrés, la ansiedad y en general las emociones negativas, pueden clasificarse en: adaptivas y desadaptativas y, a su vez, en: (a) estrategias de compromiso de control primario; (b) de control secundario; y (c) afrontamiento de la separación (Connor-Smith y Compas, 2002). Las estrategias de afrontamiento adaptativo son las respuestas compatibles con la vida que brindan un efecto de “amortiguación”, mientras que las desadaptativas generalmente son respuestas ineficaces que ponen en riesgo al organismo (Morales, 2018). Autores como Calderón (2012), señalaron que el afrontamiento se puede categorizar en: (1) centrado en el problema; (2) relacionado con los demás y el medio; e (3) improductivo. En el primero de ellos se identifican principalmente las conductas dirigidas a solucionar el problema; las segundas a la búsqueda de apoyo en las redes sociales (i.e., familia, amigos, entre otros); y las terceras son respuestas de evitación (p.ej., no resolución, ignorar la situación). El cómo reaccionen los organismos ante las situaciones en las que se presenten emociones negativas dependerá de su historia de exposición ante ello (i.e., los antecedentes que tiene de respuestas cuando percibe un malestar), a los recursos ambientales y a sus propios recursos psicológicos y fisiológicos (Morales, 2018).

Particularmente, con relación a la alimentación, se presentan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento improductivas, es decir, aquellas en las que no se afronta el problema, centradas en la emoción, en las que se buscan distractores (p.ej., comida) para ignorar el malestar emocional percibido. Por lo que, ante estas respuestas poco adaptativas, es necesario llevar a cabo un proceso de educación emocional para modificarlo y con ello contribuir a la preservación de la salud. Tema que será abordado más adelante en el presente manuscrito.

Las emociones y su relación con el comportamiento alimentario y la salud

Las respuestas conductuales desadaptativas pueden tener como consecuencia el desarrollo de enfermedades psicológicas y fisiológicas. A inicios del siglo pasado se consideró que los trastornos psicósomáticos podían ser explicados a partir de la comprensión del rol de las emociones en los procesos digestivos (Cannon, 1909). Recientemente, ha sido posible asociar patologías del sistema digestivo con la experimentación de emociones negativas generadas

por estímulos estresores y las estrategias de afrontamiento desadaptativas. En este sentido, las respuestas conductuales que son poco adaptativas ante la percepción de emociones desagradables, se consideran un factor de riesgo para la salud (Buzzi, 2013; Fernández Lucas, 2018).

Si bien, la alimentación obedece a una relación hambre-saciedad o necesidad-satisfacción, existen otros aspectos involucrados en este proceso. La alimentación es un constructo multifactorial en el que las emociones representan uno de los factores socioculturales que en mayor medida motivan la conducta alimentaria (Aranceta Bartrina *et al.*, 2008; Peña Fernández y Reidl Martínez, 2015). En este sentido, la alimentación es un aspecto importante en el sistema emocional y a su vez este sistema emocional es considerado un modulador en el proceso de la alimentación, específicamente en la conducta de consumo. Por lo que, la alimentación y el sistema emocional se rigen por una relación de influencia bidireccional (Rojas Ramírez y García-Méndez, 2017).

El consumo alimentario funge como mecanismo regulatorio ante intensidad o duración de las experiencias emocionales, en los que destacan comer y beber ante problemas y situaciones agobiantes (p. ej., para evitar decir lo que se siente, al percibir enojo, tristeza). De esta manera, cuando se modifica el consumo alimentario, también lo hace el estado de ánimo, ya sea antes, durante o después del episodio de alimentación. Así pues, el vínculo entre la alimentación y las emociones tiene consecuencias diversas y variadas. Las emociones agradables percibidas durante la alimentación, son reforzadores que incitan y prolongan el consumo de ciertos alimentos, de manera que así se podrán experimentar sensaciones placenteras. En esta asociación entre alimentación y emoción, el contexto es determinante. Se ha comprobado que la alimentación simbólicamente representa una demostración de afecto y cariño, por ejemplo, en algunas culturas la comida es fundamental en las celebraciones o situaciones en las que se pretende externar algún afecto, por lo que la alimentación recibe la connotación de bienestar y armonía. También, los alimentos y bebidas pueden utilizarse para consolar a las personas, llenar algún vacío emocional, compensar aburrimiento y disminuir el malestar emocional o simplemente fungir como un distractor (Devonport *et al.*, 2017; Peña Fernández y Reidl Martínez, 2015; Rojas Ramírez y García-Méndez, 2017).

Otro factor determinante en las consecuencias observadas de la relación entre emoción-motivación-alimentación, es el rol de género. En las mujeres, el estrés y la culpa son los principales estados emocionales responsables de la modificación de la conducta alimentaria; mientras que en los hombres, lo son el aburrimiento y la ansiedad (Devonport *et al.*, 2017). Adicionalmente, las mujeres son más susceptibles a modificar la ingesta alimentaria como afrontamiento a las emociones negativas, atribuyendo esto a la presencia de mayores niveles de estrés como consecuencia de la experimentación de una mayor sensación de compromiso, lo que las vuelve una población más vulnerable en la que se han establecido las siguientes asociaciones: A mayor nivel de estrés, mayores emociones negativas; a mayores emociones negativas, mayor disrupción alimentaria; a mayor disrupción alimentaria, mayor probabilidad de presentar alimentación emocional. Considerando que la alimentación emocional incrementa el riesgo de sobrepeso, obesidad y trastornos de la conducta alimentaria, entonces también en las mujeres es mayor el riesgo de presentar alguno de estos padecimientos (Carmilleri *et al.*, 2014; Cin Cin y Man Chow, 2014; Péneau, Ménard, Méjean, Bellisle, y Hercberg, 2013; Sánchez Benito y Pontes Torrado, 2012).

De manera general, el incremento en el consumo de alimentos y bebidas palatables, es decir, aquellos que son grasos y/o dulces, además de altamente calóricos (p. ej., helado, chocolate, galletas, papas fritas), son preferidos en la experimentación de malestar emocional. Quizás, esto se deba a que evolutivamente los organismos responden positivamente ante estos sabores, mientras que los sabores amargos favorecen a la experimentación de emociones negativas, por lo que suelen evitarse. Al presentarse estas respuestas conductuales con regularidad, las personas pueden desarrollar un comer emocional, esto es, la habituación en la utilización del alimento y la bebida ante la percepción de emociones desagradables (Aranceta Bartrina *et al.*, 2008; Carmilleri *et al.*, 2014; Crockett *et al.*, 2015; Devonport *et al.*, 2017).

Por otra parte, una consecuencia alarmante para el sector salud de la relación entre las emociones, la alimentación y la salud es que al presentarse patrones de restricción, privación o sobrealimentación, existe afectación al control del peso corporal y ello se asocia con el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas no trasmisibles, además de incrementar la probabilidad de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. Por ejemplo, las personas que suelen presentar conductas de sobreingesta alimentaria y atracones ante la percepción de emociones negativas como la tristeza, el enojo y la ansiedad tienen mayor probabilidad de desarrollar bulimia nerviosa, mientras que aquellos que se restringen o privan de consumir alimentos ante estas emociones, suelen desarrollar anorexia nerviosa (Bersh *et al.*, 2017; Crockett *et al.*, 2015; Cruzat Mandich y Cortez Carbonell, 2008; Dohle, Hartmann, y Keller, 2014; Fernández Lucas, 2018; Jiménez-Cruz y Silva-Gutiérrez, 2010; Peña Fernández y Reidl Martínez, 2015; Pelletier, Dion, Slovinec-D'Angelo, y Reid, 2004; Pontes Torrado *et al.*, 2015; Rojas Ramírez y García-Méndez, 2017; Roosen *et al.*, 2012; Silva, 2008, 2009). A las personas que suelen tener este tipo de respuestas alimentarias en las que las emociones son el factor determinante, suelen denominarse comedores emocionales.

Comedores emocionales

Definida por Rojas Ramírez y García-Méndez (2017), la alimentación emocional es “comer por apetencia pero sin hambre fisiológica, en respuesta a acontecimientos tanto positivos como negativos, con la finalidad de evitar, regular, enfrentar o mejorar la experiencia emocional” (p. 90), lo cual explica un tipo de respuesta entre comida, emociones y estilos de afrontamiento. Sin embargo, existen otras respuestas conductuales como la privación y restricción alimentaria, en los que se observa que a pensar de que un organismo perciba la necesidad fisiológica del hambre, por la falta de apetencia se produzca un proceso de inanición. Entonces, aunado a la sobreingesta, este tipo de respuestas tienen como resultado el surgimiento de los denominados comedores emocionales (Bersh *et al.*, 2017; Fernández Lucas, 2018; Sánchez Benito y Pontes Torrado, 2012).

Así pues, los comedores emocionales son personas que consumen alimentos y bebidas en cantidades excesivas como consecuencia de las emociones experimentadas en determinado momento, máxime cuando estas son percibidas como negativas, debido a que otorgan atributos a los alimentos y a las bebidas, estos representan un escape al displacer/malestar e incluso una búsqueda de placer/bienestar suelen responder incrementando la ingesta alimentaria con el objetivo de disminuir el nivel del malestar emocional percibido, a pesar de no presentar ninguna señal fisiológica de hambre, debido a ello tienden por último a confundir las señales fisiológicas características del hambre y las señales fisiológicas producidas en las situaciones generadoras de malestar. De manera que, ante situaciones perturbadoras tienen

dificultad para discriminar entre las emociones percibidas y la sensación de hambre. Es decir, podrían simplemente estar experimentando hambre o estar estresados, pero debido al aprendizaje generado se produce una generalización (Cin Cin y Man Chow, 2014; Rojas Ramírez y García-Méndez, 2017).

Educación emocional, una propuesta para la salud

Calderón en 2012 (p. 6) señaló que es necesario “fortalecer las competencias emocionales de la conciencia y regulación emocional”. El proceso mediante el cual se obtiene lo anterior, ha sido denominado como educación emocional, la cual tiene como objetivo el propiciar conductas saludables y mejorar la calidad de vida. La educación emocional implica, de acuerdo a Bisquerra (2007, p. 243): (a) adquirir conocimiento sobre las propias emociones; (b) identificar las de los demás; (c) desarrollar habilidad de controlar las emociones propias; (d) prevenir los efectos perjudiciales consecuencia de las emociones negativas; (e) desarrollar competencias emocionales; y (f) desarrollar la habilidad de automotivarse.

En este proceso de educación emocional, se pretende proveer al organismo de los recursos necesarios para identificar, conocer, manejar, regular y expresar las emociones propias, fomentando estilos de afrontamiento adaptativos. En este sentido, a partir de ello podría disminuirse el riesgo de desarrollar padecimientos como el comer emocional, es decir, que la comida no fuese vista como un escape para no enfrentar las situaciones generadoras de malestar, pero que también privarse de ella no sea opción. Lo cual, aunado a la educación en alimentación y nutrición, sería una estrategia para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Conclusiones

Históricamente, el estudio del binomio motivación-emoción ha sido fundamental para la comprensión de diversos fenómenos conductuales; incluso para la conceptualización de la psicología en sí misma. Determinar por qué un organismo actúa de cierta manera ante condiciones específicas se ha vuelto la insaciable búsqueda de diversos científicos. Así, comprender qué motiva a un organismo a alimentarse como lo hace, comiendo o no comiendo ciertos alimentos y bebidas en distintas situaciones frente estímulos particulares, ha sido una de las tareas del estudio del comportamiento alimentario. Por lo que en el presente documento se pretendió generar una aproximación teórica-conceptual sobre la relación que existe entre los procesos psicológicos internos (i.e., motivación y emoción) y la conducta alimentaria observable.

La motivación y la emoción son componentes dinámicos de la conducta, de manera que, más allá de las necesidades fisiológicas como el hambre, la sed o la termorregulación, diversos elementos ambientales motivan a un organismo para emitir conductas alimentarias. Es necesario considerar que con base en los recursos psicológicos con los que cuente y la evaluación que se realice sobre la situación, el organismo buscará en su ambiente lo necesario para la satisfacción de las necesidades percibidas, estas necesidades pueden ser fisiológicas, pero también psicológicas y sociales. A partir de la carencia identificada, se generan impulsos, los cuales dirigen la emisión de conductas específicas; así pues, el organismo decidirá cómo satisfacerlas y las condiciones ambientales propiciarán la percepción de diferentes emociones, las cuales influyen en el cómo se elicitó la conducta.

Las emociones son el resultante de la evaluación de sensaciones internas ante la interpretación de experiencias externas. Se expresan por medio de cambios conductuales y fisiológicos. Se espera que un organismo con estrategias de afrontamiento adaptativas no presente afectaciones en su alimentación producto de la percepción de emociones negativas o de la experimentación de emociones positivas; contrario a aquel organismo con estilos desadaptativos, cuya probabilidad de emitir conductas alimentarias poco saludables es mayor. Así pues, la percepción de emociones negativas propicia modificaciones en la conducta de consumo, puede afectar a la población en general pero se presenta con mayor frecuencia en las personas con sobrepeso y obesidad –inclusive, es probable encontrar más comedores emocionales con estas características–. También, se ha demostrado que las mujeres son más susceptibles que los hombres a presentar cambios en su alimentación ante el malestar emocional. Debido a ello, es posible concluir que existe influencia bidireccional entre diversos estados emocionales y la alimentación, lo cual a su vez tiene efecto en la salud. En este sentido, tomando como referencia que los organismos son seres biopsicosociales, los programas de educación en alimentación deberían considerar que la vulnerabilidad emocional produce fallos en la regulación, lo que genera susceptibilidad para desarrollar patrones alimentarios inadecuados y por tanto poco saludables; por lo que es necesario y recomendable que las estrategias del sector salud para controlar los patrones alimentarios inadecuados involucren la educación emocional, entrenamiento para controlar impulsos y promuevan estilos de afrontamiento saludables.

Por otro lado, es importante considerar que el ser humano, al tener características biopsicosociales, se ve influido diariamente por diversos estímulos biológicos, psicológicos y sociales; situaciones en las que el contexto genera ciertos efectos, pero solo en cierto tipo de población. Por ejemplo, la percepción de emociones negativas afecta distinto a niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, ya que cada grupo cuenta con recursos propios de la etapa en la que se encuentra. Por ello, valdría la pena cuestionarnos y respondernos en futuras aproximaciones teóricas y experimentales, ¿cuál es el papel de las diferentes estrategias de afrontamiento, en cada grupo de edad, sobre el manejo de emociones y cómo esto repercute en las conductas de consumo? Considerando que se ha demostrado un efecto diferencial de las emociones sobre la alimentación en hombres y mujeres, también valdría la pena caracterizar las variaciones en las respuestas alimentarias en función del grupo de edad, así como evaluar el efecto que estos tiene sobre la composición corporal y algunos indicadores de la salud. También, podrían evaluarse los diferentes contextos laborales, cómo se presenta esta relación emoción-estrategias de afrontamiento-alimentación-salud, en función del puesto y labor que se desempeña. Por ejemplo, analizar el consumo de alimentos poco saludables en la oficina y su relación con la comida rápida, el tiempo y dinero; asimismo, evaluar propiedades que alimentos adquieren, no solo sus características organolépticas, sino el efecto confort que incita su consumo debido a que ofrecen un momento placentero en medio de caótico y estresante día laboral.

Finalmente, es importante mencionar que el estudio de las emociones, los estilos de afrontamiento, las respuestas alimentarias y cómo todo esto impacta en los indicadores de salud, permite no solo categorizar y caracterizar las relaciones causales de los estados de enfermedad, sino también, la comprensión de que el comportamiento alimentario es todo lo que hacen los organismos para alimentarse, por lo que cada conducta, cada fenómeno, cada emoción, afecta al organismo en sí mismo, a su contexto y a las respuestas de los otros; por

lo que generar cambios mediante la educación en alimentación y la educación emocional, así sea iniciando con pequeños grupos, podría ser la clave para la transformación social y la mejora en los indicadores de salud.

Referencias bibliográficas

Aranceta Bartrina, J., Serra Majem, L., & Rodríguez-Santos, F. (2008). *Psicología y Nutrición* (1ed). España: Elsevier Masson.

Beaghtler, H. E. (1937). Effect of emotions on gastro-intestinal tract (Tesis doctoral, University of Nebraska Medical Center). Recuperada de <https://digitalcommons.unmc.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1485&context=mdtheses>

Ben-Zeev, A. (1987). The nature of emotions. *Philosophical Studies: An International Journal for Philosophy in the Analytic Tradition*, 52(3), 393-409. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/4319927>

Bolles, R. C. (2006). *Teoría de la motivación: Investigación experimental y evaluación* (3ed). México: Trillas.

Bresch, A., Rullmann, M., Luthardt, J., Becker, G. A., Reissig, G., Patt, M., Ding, Y. S., Hilbert, A., Sabri, O., & Hesse, S. (2017). Emotional eating and In Vivo Norepinephrine transporter availability in obesity: A [11C] MRB PET pilot study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(2), 152-156. doi: 10.1002 / eat.22621

Breva Ascencio, A. & Pena Garijo, J. (1998). Emoción y salud. En E. G. Fernández-Abascal, F. Palmero Cantero, M. Chóliz Montañés, & F. Martínez-Sánchez (Eds), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 231-250). Madrid: Pirámide.

Buzzi, A. E. (2013). Walter Bradford Cannon: pionero y mártir de la Radiología. *Revista Argentina de Radiología*, 77(1), 63-70. doi: 10.7811/rarv77n109

Calderón, M. (2012). *Aprendiendo sobre emociones: Manual de educación emocional* (milteimedia). Disponible en https://drive.google.com/file/d/11u3vRy9u1xjANnzx8rqO0tY8IA379M4S/view?fbclid=IwAR0E0KxcNwLT2qzin0Co2XMT_kUIRbXJb0mYicqheYKCADI-9jesKqrjsrY

Castellanos, R. (2013). Lección de cocina. En (Autor), *Álbum de familia*. México: S. A Joaquín Mortiz.

Carrasco Hénriquetz, N. (2007). Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos. *Estudios Sociales*, 15(30), 79-101. Recuperado en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572007000200003

Carrera, P. & Fernández-Dols, J. M. (1998). Conceptos cotidianos de emoción. En E. G. Fernández-Abascal, F. Palmero Cantero, M. Chóliz Montañés, & F. Martínez-Sánchez (Eds), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 141-149). Madrid: Pirámide.

Carmilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyott, E., Andreeva, V. A., Bellisie, F., Hercberg, S., Péneau, S. (2014). The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *Journal Nutrition*, 144(8), 1264-1273. doi: 10.3945/jn.193177

- Cin Cin, T. & Man Chow, C. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>
- Cofer, C. N. (2000). *Motivación y emoción* (5ed). México: Limusa.
- Connor-Smith, J. K., y Compas, B. E. (2002). Vulnerability to social stress: Coping as a mediator or moderator of sociotropy and symptoms of anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 39–55. Disponible en doi: <https://doi.org/10.1023/A:1013889504101>
- Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación [EUFIC] (2015). El estrés y la ingestión de alimentos. Disponible en <https://www.eufic.org/es/healthy-living/article/stress-and-food-intake>
- Contreras Hernández, J., & Gracia Arnáiz, M. (2005). La alimentación humana: Un fenómeno biocultural. En Autores (Eds.), *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas* (pp. 21-41). España: Arnaiz.
- Couninhan, C. (1999). *The Anthropology of Food and Body* (Introduction). Routledge: New York, London.
- Counihan, C. M. & Kaplan, S. L. (2004). *Food and Gender. Identity and Power*. New York: Routledge.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670-680. doi: 10.1177/1359105315573439
- Cruzat Mandich, C. V. & Cortez Carbonell, I. M. (2008). Expresión emocional, afecto negativo, alexitimia, depresión y ansiedad en mujeres jóvenes con trastornos de alimentación: una revisión teórica. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18(1), 5-17. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921796001.pdf>
- Damasio, A. R. (2004). Emotions and Feelings: A Neurobiological Perspective. En A. S. R. Manstead, N. Frijda, & A. Fischer (Eds.), *Studies in emotion and social interaction. Feelings and emotions: The Amsterdam symposium* (pp. 49-57). New York, NY, US: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511806582.004>
- Damasio, A. R., Grabowski, T. J., Bechara, A., Damasio, H., Ponto, L. L., Parvizi, J., Hichwa, R. D. (2000). Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self-generated emotions. *Nature Neuroscience*, 3(10), 1049-1056. doi: 10.1038/79871
- Dohle, S., Hartmann, C., & Keller, C. (2014). Physical activity as a moderator of the association between emotional eating and BMI: evidence from the Swiss Food Panel. *Psychology & Health*, 29(9), 1062-1080. doi: 10.1080/08870446.2014.921419
- Fernández Lucas, L. M. (2018). Influencia de las emociones en la conducta alimentaria (Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Madrid). Recuperada de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez_lucas_lidia%20mariatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Devonport, T. J., Nicholls, W., & Fullerton, C. (2017). A systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. *Journal of Health Psychology*, 1, 1-22. doi: 10.1177/1359105317697813
- Escobar Briones, C. & Aguilar Roblero, R. (2002). ¿Qué son las conductas motivadas? Una breve historia. En C. Escobar Briones & R. Aguilar Roblero (Eds.), *Motivación y conducta: sus bases biológicas*. México, D. F.: Manual Moderno
- Finkelstein, S. R. & Fishbach, A. (2010). When healthy food makes you hungry. *Journal of Consumer Research*, 37(3), 357-367. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/10.1086/652248>
- Gross, J. J. & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: one or two depends on your point of view. *Emotion Reviews*, 3(1), 8-16. doi: 10.1177/1754073910380974

- Jiménez-Cruz, B. E. & Silva-Gutiérrez, C. (2010). Riesgo para trastorno alimentario, ansiedad, depresión y otras emociones asociadas a la exposición de imágenes publicitarias. *Anales de Psicología*, 26(1), 11-17. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16713758002>
- Morales, F. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 289-294. Disponible en <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1228>
- Lazarus, R. S. & Folkman, R. S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- López-Espinoza, A., Martínez Moreno, A. G., Aguilera Cervantes, V. G., De la Torre-Ibarra, C., Cárdenas-Villalvazo, A., Valdés Miramontes, E., Macías Macías, A., Santoyo Telles, F., & Barragán Carmona, M. (2011). Género, interacción social y consumo de alimento: "El efecto Eva". *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 2, 10-23. Recuperado de <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/166>
- Madsen, K. B. (1980). Teorías de la motivación. En J. A. Gras (eds.). *Wolman Manual de Psicología* (pp. 19-93). Barcelona: Prentice Hall.
- Martin, G. & Pear, J. (2008). *Modificación de la conducta qué es y cómo aplicarla* (1ed). México: Pearson Prentice Hall.
- Martínez Selva, J. M., & Sánchez Navarro, J. P. (2016). Estados emocionales y preferencias alimentarias: aspectos psicobiológicos y aplicados. En A. López-Espinoza & A. G. Martínez Moreno (Eds.), *La Educación en Alimentación y Nutrición* (pp. 196-207). México: Mc Graw Hill Education.
- Mayor Martínez, L. (1998). Atribuciones causales y procesos afectivo-motivacionales. En E. G. Fernández-Abascal, F. Palmero Cantero, M. Chóliz Montañés, & F. Martínez-Sánchez (Eds), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 79-95). Madrid: Pirámide
- Mora de la, J. G. (1977). *Psicología del aprendizaje. Teorías*. México, D. F.: Editorial Progreso, S. A. de C. V. Navarro Arias, R. (1999). *Las emociones del cuerpo* (1ed). México: Pax.
- Pascual, A., Etxebarria, I., & Echeburúa, E. (2011). Las variables emocionales como factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(2), 229-247. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33716996003>
- Pelletier, L., Dion, S. C., Slovinec D'Angelo, M. E., & Reid, R. D. (2004). Why do you regulate what you eat? Relationships between forms of regulation, eating behaviors, sustained dietary behavior change, and psychological adjustment. *Motivation and Emotion*, 28(3), 245-277. doi: 10.1023/B:MOEM.0000040154.40922.14
- Peña Fernández, E. & Reidl Martínez, L. M. (2015). Las emociones y la conducta alimentaria. *Acta de Investigación Psicológica*, 5(3), 2185-2193. Recuperado de [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2015/articulos_c/Acta_Inv_Psicol_2015_5\(3\)_2182_2193_Las_Emociones_y_la_Conducta_Alimentaria.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2015/articulos_c/Acta_Inv_Psicol_2015_5(3)_2182_2193_Las_Emociones_y_la_Conducta_Alimentaria.pdf)
- Péneau, S., Ménard, E., Méjean, C., Bellisle, F., & Hercberg, S. (2013). Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(6), 1307-1313. doi: 10.3945/ajcn.112.054916
- Pilcher, J. M. (2001). *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana*. México: Ediciones de la Reina Roja.
- Pontes Torrado, Y., García-Villaraco Velasco, A., & Hernández Galiot, A. (2015). A strategy for weight loss based on healthy dietary habits and control of emotional response to food. *Nutrición Hospitalaria*, 31(6), 2392-2399. doi: 10.3305/nh.2015.31.6.8736
- Rojas Ramírez, A. T. & García-Méndez, M. (2017). Construction of a Scale of Emotional Eating. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 45(3), 85-95. Recuperado de <https://doi.org/10.21865/RIDEP45.3.07>

- Roosen, M. A., Safer, D., Adler, S., Cebolla, A., & Van Strien, T. (2012). Group dialectical behaviour therapy adapted for obese emotional eaters; a pilot study. *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 1141-1147. doi: 10.3305/nh.2012.27.4.5843
- Saavedra, J. M. & Dattilo, A. M. (2012). Factores alimentarios y dietéticos asociados a la obesidad infantil: Recomendaciones para su prevención antes de los dos años de vida. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(3), 379-385. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/363/36325041013.pdf>
- Sánchez Benito, J. L. & Pontes Torrado, Y. (2012). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 2148-2150. doi: 10.3305/nh.2012.27.6.6061
- Silva-Gutiérrez, C. & Sánchez-Sosa, J. J. (2006). Ambiente familiar, alimentación y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Mexicana de Psicología*, 23(2), 173-183. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243020649003>
- Silva, J. R. (2008). Sobrealimentación inducida por la ansiedad, parte II: Un marco de referencia neurocientífico para el desarrollo de técnicas psicoterapéuticas y programas de prevención. *Terapia Psicológica*, 26(1), 99-115. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082008000100009>
- Silva, J. R. (2009). Un modelo psicobiológico de la sobrealimentación inducida por estrés. *Revista de Psicología*, 18(2), 43-63. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/264/26412983003.pdf>
- Werthmann, J., Renner, F., Roets, A., Huibers, M. J. H., Plumanns, L., Krott, N., & Jansen, A. (2014). Looking at food in sad mood: Do attention biases lead emotional eaters into overeating after a negative mood induction? *Eating Behaviours*, 15, 230-236. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.02.001>
- Young, P.T. (1961). *Motivation and Emotion: A survey of the determinants of human and animal activity* (1ed). New York: John Wiley & Sons, Inc.