



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL

CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

DIRECTOR DE LA CARRERA:

Dra. Guezikaraian, Norma.

NOMBRE Y APELLIDO:

Cabrera María Del Cielo,
Cáceres Sayes Cinthia Betsabe.

TUTOR:

Lic. Romero Brenda.

VICEDIRECTOR DE LA CARRERA:

Dra. Lanari, Adriana.

ASESOR METODOLÓGICO:

Dr. Ruiz, Daniel.

FECHA DE PRESENTACIÓN

09/04/2024

FECHA DE DEFENSA DE TRABAJO FINAL:

09/04/24

TÍTULO DEL TRABAJO:

“Influencia del estado emocional sobre la respuesta alimentaria de los adolescentes en el ámbito escolar”

SEDE:

La Rioja

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamín Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364



Licenciatura en Nutrición

“INFLUENCIA DEL ESTADO EMOCIONAL SOBRE LA RESPUESTA ALIMENTARIA DE LOS ADOLESCENTES EN EL ÁMBITO ESCOLAR”



Autoras: Cáceres Sayes Cinthia Betsabe.
Cabrera María del Cielo.

Directora: Lic. Romero Brenda.

Asesor metodológico: Dr. Ruiz Daniel.

Fecha de presentación: 09/04/2024

Nota: _____

Firma del tribunal:

Dra. Lanari Adriana.

Lic. Guzzonato Agostina.

Lic. Ferré Marcela.

La Rioja, año 2024.



Dedicatorias y agradecimientos:

La realización de esta tesina, concluye con la finalización de una de las etapas más importantes de nuestra vida. Estos años vinieron cargados de esfuerzo, emoción, entusiasmo, sacrificio y valentía.

En primer lugar, queremos agradecer a nuestras familias por el apoyo permanente, por brindarnos la posibilidad y el privilegio de poder estudiar, y además por motivarnos en todo momento, a seguir y no bajar los brazos.

En segundo lugar, agradecer a nuestra directora de tesis, Lic. Romero Brenda por su paciencia, dedicación, y sabiduría, para con nosotras, nuestra mayor admiración hacia ella.

Como así también a todos los docentes de la carrera, por sus conocimientos y herramientas, excelentes profesionales, y grandes personas, gracias infinito.

Y, por último, gracias a Dios, por permitirnos llegar a esta instancia, por darnos la fuerza, la esperanza, la valentía, y la paciencia en todo este proceso. Todo se lo debemos a él.

A todos ustedes, muchas gracias.



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

ÍNDICE



tímido



triste



sorprendido



enojado



ÍNDICE

INDICE

1. RESÚMEN	6
2. INTRODUCCIÓN.....	9
3. HIPÓTESIS PRINCIPAL	12
4. OBJETIVOS.....	14
4.1. OBJETIVO GENERAL	15
4.2. OBJETIVO ESPECIFICO	15
5. MARCO TEÓRICO.....	16
5.1. RESPUESTA ALIMENTARIA	17
5.2. CONSUMO Y CALIDAD ALIMENTARIA	20
5.3. RESPUESTA ALIMENTARIA EMOCIONAL	22
6. DISEÑO METODOLÓGICO	31
6.1. TIPO DE ESTUDIO	32
6.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	32
6.3. CRITERIOS DE PARA LA MUESTRA	33
7. VARIABLES.....	34
7.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	35
8. TRATEMIENTO ESTADÍSTICO	41
9. RESULTADOS.....	44
10. DISCUSIÓN.....	59
11. CONCLUSIÓN	62
12. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	65
13. ANEXOS	68



1. RESUMEN

Introducción: Alimentarse es un proceso vital para el ser vivo, es indispensable, lo cual, se ve afectado por la regulación del estado emocional, lo que esto conlleva a que, por ejemplo, los adolescentes, modifiquen su respuesta alimentaria, en el ámbito escolar, y esto produzca que escojan alimentos procesados y no nutritivos.

Objetivo: Analizar la influencia del estado emocional en la respuesta alimentaria de los adolescentes en el ámbito escolar.

Metodología: Esta investigación será de tipo no experimental, transversal y según su fin es una investigación descriptiva- correlacional.

Resultados: Como resultados, se establece que el 53% de los encuestados (n=100) es de sexo femenino y el 47% sexo masculino.

Luego se observó que el 64% tiene entre 13 y 15 años, y el 36% entre 15 y 17 años.

Se contempló que el tipo de alimentos que prefieren de acuerdo al estado emocional, el 59% consume procesados y el 41% restante alimentos nutritivos

Según los cambios emocionales, el 40% de los encuestados ve modificada un 36% su alimentación, mientras que el 25% ve modificado el 20% el deporte; el 22% ve modificado un 18% en la educación y el 13% no se ve modificado.

Del total de encuestados, manifiesta más de una emoción en el momento de la encuesta, el 58% se encontraba feliz/alegre, el 21% con ansiedad/preocupación, el 17% con amor/placer, el 14% con satisfacción/frustración, el 9% triste/angustiado, el 3% con miedo/temor y el 2% enojo/ira.

Discusión: Coincidiendo con varias investigaciones, las emociones son un vehículo para la selección de alimentos y frecuencia de consumo, en el presente estudio los encuestados han demostrado una preferencia de consumo de procesados y el estado emocional prevalente en la escuela es de felicidad/alegría.

Conclusión: Como conclusión, se establece que, según nuestro objetivo general, el estado emocional, influye positivamente, en la repuesta alimentaria, de tal manera que prevalece el consumo de procesados, y no de nutritivos. Además, es importante destacar que los adolescentes de 13 a 15 años, son los afectados.

Palabras claves: estado emocional, ingesta, conductas alimentarias, adolescentes.



SUMÁRIO

Introdução: Comer é um processo vital para o ser vivo, é essencial, que é afetado pela regulação do estado emocional, o que leva, por exemplo, aos adolescentes, a modificarem sua resposta alimentar, no ambiente escolar, e isso faz com que eles escolham alimentos processados e não nutritivos.

Objetivo: Analisar a influência do estado emocional na resposta alimentar de adolescentes no ambiente escolar.

Metodologia: Esta pesquisa será não experimental, transversal e, de acordo com o seu propósito, trata-se de uma pesquisa descritiva-correlacional.

Resultados: 53% dos entrevistados (n=100) são do sexo feminino e 47% do sexo masculino.

Observou-se então que 64% têm entre 13 e 15 anos e 36% entre 15 e 17 anos.

Considerou-se que quanto ao tipo de alimentação que preferem de acordo com o seu estado emocional, 59% consomem alimentos processados e os restantes 41% consomem alimentos nutritivos.

Do total de entrevistados expressaram mais de uma emoção no momento da pesquisa, 58% estavam felizes/alegres, 21% com ansiedade/preocupação, 17% com amor/prazer, 14% com satisfação/frustração, 9% triste/angustiado, 3% com medo/com medo e 2% com raiva/raiva.

Discussão: Coincidindo com diversas investigações, as emoções são um veículo de seleção de alimentos e frequência de consumo. No presente estudo, os entrevistados demonstraram diferença no consumo de alimentos processados, e o estado emocional predominante na escola é felicidade/alegria.

Conclusão: Concluindo, estabelece-se que, de acordo com o nosso objetivo geral, as emoções influenciam a resposta alimentar, de tal forma que prevalece o consumo de alimentos processados, e não de alimentos nutritivos. Além disso, é importante destacar que os adolescentes entre 13 e 15 anos são afetados.

Palavras-chave: dieta, estado emocional, ingestão, comportamentos alimentares, adolescentes.



ABSTRACT

Introduction: Eating is a vital process for the living being, it is essential, which is affected by the regulation of the emotional state, which leads, for example, to adolescents, modifying their eating response, in the school environment, and This causes them to choose processed and non-nutritious foods.

Objective: Analyze the influence of the emotional state on the eating response of adolescents in the school environment.

Methodology: This research will be non-experimental, transversal and, according to its purpose, it is a descriptive-correlational research.

Results: as results 53% of the respondents (n=100) are female and 47% are male. Then it was observed that 64% are between 13 and 15 years old, and 36% between 15 and 17 years old.

It was considered that the type of food they prefer according to their emotional state, 59% consume processed foods and the remaining 41% consume nutritious foods.

Of the total number of respondents, they expressed more than one emotion at the time of the survey, 58% were happy/joyful, 21% with anxiety/worry, 17% with love/pleasure, 14% with satisfaction/frustration, 9% sad/distressed, 3% afraid/fearful and 2% angry/anger.

Discussion: Coinciding with several investigations, emotions are a vehicle for food selection and frequency of consumption. In the present study, respondents have shown a difference in the consumption of processed foods, and the prevalent emotional state at school is happiness/joy.

Conclusion: conclusion, it is established that, according to our general objective, emotions influence the dietary response, in such a way that the consumption of processed foods prevails, and not nutritious foods. Furthermore, it is important to highlight that adolescents between 13 and 15 years old are affected.

Keywords: diet, emotional state, intake.



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

INTRODUCCIÓN



tímido



triste



sorprendido



enojado



2. Introducción

La emoción se define como un fenómeno conductual complejo que involucra varios niveles de integración neuronal y química que afecta la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión: la motivación del comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección, la masticación o velocidad con que se ingieren.

La respuesta alimentaria y su estado emocional son dos factores de importancia para conocer cómo se conforma la relación bidireccional y el contexto en que se da la variabilidad de las emociones, como ser: la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, etc.

Se cree que la forma en que se regulan las emociones, permitiría controlar la cantidad o calidad de los alimentos que se ingieren, lo que se podría llamar como estrategia afectiva en el control alimentario.

Los factores emocionales tienen un fuerte impacto sobre la elección de los alimentos y los hábitos alimentarios de la población, de tal manera que de acuerdo al estado en que se encuentren las personas, estos repercuten de manera positiva o negativa en su decisión.

Las emociones tienen un poderoso efecto sobre la elección de los alimentos y los hábitos alimentarios de la población. La manera en que se sienten las personas afecta su manera de alimentarse. Las personas desarrollan conductas diferentes en respuesta a sus emociones dependiendo de diversos factores, como el medio en que se encuentran, ya sea el trabajo o la universidad. También es importante la habilidad que tengan las personas para dominar sus sentimientos y de esta manera controlar su alimentación.¹³

La respuesta alimentaria, en las mayorías de las personas, son uno de los mayores inconvenientes al momento de realizar un plan alimentario óptimo. Ya que dichos hábitos, sean adecuados, inadecuados o indiferentes, son adquiridos y se fijan por la repetición.⁸

La alimentación debe ser suficiente, completa, adecuada y armónica para cubrir con las necesidades básicas del organismo, equilibrada en la proporción de los nutrientes y adecuada a cada individuo teniendo en cuenta el sexo, edad, cultura, situación socioeconómica, gustos y preferencias.¹

Esta investigación estará dirigida a adolescentes de 13 a 17 años, de ambos sexos, que asisten a la escuela pública y privada en la Provincia de La Rioja, Capital. Con la finalidad de reconocer cuáles son sus estados emocionales y cómo influyen éstos al momento de consumir alimentos.



La población factible para realizar este trabajo es de fácil llegada y se dispondrá de un acceso posible a las escuelas de nivel secundario.

El método que se empleara para recolectar la información serán encuestas, con el debido permiso de las instituciones correspondientes para poder asistir de forma presencial.

En base a dicha problemática se plantean las siguientes preguntas de investigación:

¿Existe relación entre la respuesta alimentaria y el estado emocional en adolescentes en el ámbito escolar?

¿Las emociones influyen en la respuesta alimentaria de los adolescentes en el ámbito escolar?



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

HIPÓTESIS



tímido



triste



sorprendido



enojado



3. Hipótesis

H1: El estado emocional juega un papel importante en forma directa en la respuesta alimentaria de los adolescentes en el ámbito escolar.

Ho: El estado emocional no juega un papel importante en forma directa en la respuesta alimentaria de los adolescentes en el ámbito escolar.

H1: El estado emocional influye en la cantidad y calidad de alimentos elegidos por los adolescentes en el ámbito escolar.

Ho: El estado emocional no influye en la cantidad y calidad de alimentos elegidos por los adolescentes en el ámbito escolar.



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

OBJETIVOS



tímido



triste



sorprendido



enojado



4. Objetivos

4.1 Objetivo general:

Analizar la influencia del estado emocional en la respuesta alimentaria de los adolescentes en el ámbito escolar.

4.2 Objetivos específicos:

- Analizar la respuesta alimentaria de los adolescentes.
- Indagar sobre el estado emocional, su relación con la cantidad y calidad de alimentos seleccionados.
- Relacionar como afectan las emociones en la respuesta alimentaria.



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

MARCO TÉORICO



tímido



triste



sorprendido



enojado



5. Marco teórico

5.1 Repuesta alimentaria

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas adquiridas por el individuo, los cuales están relacionados con el estilo de vida, con la selección, adquisición, conservación, preparación, combinación y el modo de preparar los alimentos. Dependen de distintos factores, como la tradición de cada individuo, patrón cultural de alimentos propios de la familia de origen, recursos económicos, acceso y disponibilidad a los alimentos y el medio social donde vive. Los hábitos alimentarios y estilo de vida son quienes determinan el estado nutricional, se configuran en la infancia y se asientan a lo largo de la vida. ¹

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). ¹

El hábito alimentario es una conducta que las personas emiten por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad o a veces, saciar el estado de hambre, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas. Los alimentos son lo único que proporcionan energía y diversos nutrientes necesarios para crecer sanos, fuertes y poder realizar las actividades diarias. Está comprobado que ninguna persona logra sobrevivir sin alimento, y la falta de alguno de los nutrientes, ocasiona diversos problemas en la salud. Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrientes necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad, el estado de salud y desempeño laboral. ¹

Guías alimentarias

Guías alimentarias para la población argentina 2016: ²

Los 10 mensajes que proponen las guías alimentarias para la población argentina 2016 son:

- 1- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- 2- Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- 3- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.



- 4- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- 5- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 6- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 7- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- 9- Consumir aceite crudo como condimento, frutos secos o semillas.
- 10- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable, los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas, evitarlas siempre al conducir. ²

En referencia a Las Guías alimentarias para la población argentina, las cuales se acompañan de una gráfica: “La Gráfica de la Alimentación Saludable”, la cual ha sido diseñada para reflejar cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana, como ser: consumir una amplia variedad de alimentos, incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día, consumir una proporción adecuada de cada grupo y elegir agua potable para beber y preparar los alimentos. ²

La gráfica está formada por seis grupos de alimentos fuente ³:

→GRUPO 1: VERDURAS Y FRUTAS Fuente principal de vitamina A y C, fibra, agua y de minerales, como el potasio y el magnesio. Incluye a todas las verduras y frutas comestibles. La intención es resaltar la importancia de aumentar el consumo de estos alimentos en la alimentación diaria, eligiendo variedad de ellos. Es saludable consumir al menos 5 porciones por día: 1 porción equivale: a ½ plato de verduras o 1 fruta mediana o 1 taza. No se incluyen en este grupo papa, batata, choclo y mandioca.

GRUPO 2: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra (en el caso de las legumbres y los cereales en sus variedades integrales) y vitaminas del complejo B. Se busca promover el consumo de legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, soja, habas, etc.) y optar por cereales (arroz, avena, quínoa, cebada, etc.) y derivados integrales que son los más ricos en fibra. La papa, batata, el cholo o la mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más similar de los cereales que a las hortalizas. Es saludable consumir 4 porciones por día: 1 porción equivale: a 60 g de pan (1 miñón) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza), pastas (½ taza), 1 papa mediana o ½ choclo o ½ mandioca chica. ³

→GRUPO 3: LECHE, YOGUR Y QUESO Fuente principal de calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D. Se intenta promover la elección preferentemente, de versiones con menor



aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado). Es saludable promover el consumo de 3 porciones por día: 1 porción equivale: a 1 taza de leche líquida o 1 vaso de yogur o 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o 1 cucharada tipo postre de queso crema. ³

→GRUPO 4: CARNES Y HUEVOS Fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor biológico (de buena calidad nutricional), Zinc y vitamina B 12. Incluye a todas las carnes comestibles rojas o blancas. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras. Es saludable consumir 1 porción por día: 1 porción equivale: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo. ³

→GRUPO 5: ACEITES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS Fuente principal de vitamina E y antioxidantes. El aceite y las semillas tienen grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales. Se busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo, en el caso del aceite y sin el agregado de sal en frutos secos y semillas. ³

Evitar frituras, y si se elige ese tipo de cocción, que sea no más de una vez a la semana. Es saludable consumir 2 porciones por día: 1 porción equivale: a 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado (puño cerrado) de frutos secos o 1 cucharada sopera de semillas. ³

→GRUPO 6: ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL. El grupo 6 está formado por productos alimenticios procesados y ultra procesados con altas cantidades de grasas, azúcares y/o sal. No se recomienda su consumo habitual. Los alimentos de este grupo, no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud -aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades-. Tienen excesivas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos y colorantes. Su alta disponibilidad y publicidad en el entorno, alientan al sobreconsumo. Ejemplos de estos productos alimenticios son: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelerías (pastelitos fritos, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas, otros), golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo (para diluir), productos de copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o patatas fritas, chizitos, otros), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne o pollo, hamburguesas, bastones de pescados, otros), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf y salsa de soja.³

5.2 Consumo y calidad alimentaria

Alimentarse es un proceso fisiológico, básico y necesario para la supervivencia del sujeto en su medio, ineludible desde tiempos remotos. Esta acción por consecuencia de la evolución de la manera de pensar,



sentir y actuar del hombre ha perdido su forma única de manifestarse mediante el hambre fisiológica que se da en tres horarios (Mañana, tarde y noche), sino que hay factores como el emocional que es igual de vital que la conducta alimentaria e incluso puede provocar alteraciones en la misma. ⁴

Autores expertos en el tema de la alimentación emocional tales como la Dra. Susan Albers con su libro, descubre tu coeficiente alimentación, han entregado sus aportes y permitido reconocer la importancia de diferenciar entre comer por necesidad de comer por deseo o emoción.⁵

Asimismo, ellos se han enfocado en el estudio de las causas y consecuencias de alimentarse emocionalmente, principalmente por los problemas que se generan en la salud Física y Mental. La psicóloga Madrileña Suzanne Powell, invita a los estudiantes a realizar una “alimentación consciente”, que les permita ejecutar una correcta toma de decisiones a la hora de ingerir alimentos. ⁴

5.3 Respuesta alimentaria emocional

La respuesta alimentaria está controlada por estímulos e informaciones a corto y a largo plazo, que se corresponden con las propias propiedades fisicoquímicas de los alimentos y a su vez, con las neuro secreciones y neuro regulaciones. ¹⁰

Estado emocional

La salud mental se define, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a la sociedad. Esta definición hace referencia al bienestar psicológico, emocional y social, que condiciona la forma de pensar, sentir e interaccionar con los demás. ⁷

Podemos definir a los sentimientos como el resultado de haber experimentado una emoción. Los sentimientos pueden ser variados, refieren a la cualidad placentera o dolorosa de la afección que experimenta la persona. A diferencia de las emociones, una vez creado los sentimientos perduran en el tiempo. ⁸

Las emociones son objeto de estudio de muchos investigadores por su naturaleza integradora de los procesos mentales más empleados diariamente como el pensamiento, la cognición y la memoria. Para Daniel Goleman (2018), un Psicólogo estudioso del tema de las emociones, el concepto de emoción debe referirse a las reacciones psicofisiológicas de gran intensidad, pero de corta duración que permite adaptarnos al medio de manera característica se entiende que las emociones son piezas fundamentales para el ser humano, ya que te permiten pensar, sentir, y actuar de una determinada forma después del acontecimiento de un suceso. ⁴



Desde el siglo pasado, Izard entregaba las clasificaciones de las emociones en dos tipos las positivas o agradables, y las negativas o desagradables. Las positivas le entregan tranquilidad y bienestar al sujeto, entre ellas tenemos a la alegría, felicidad, y la euforia. Por otro lado, existen las negativas las cuales el individuo siempre quiere evitar, porque repercuten en el psiquismo del mismo. Los tipos de emociones negativas establecidas son la tristeza, enojo, la impaciencia por defecto ocasionan ansiedad y preocupación.

Las emociones básicas como la alegría, tristeza, miedo, ira y asco, definen la forma de actuar del sujeto, porque la subjetividad alcanza niveles de importancia muy altas a nivel social, por ejemplo, personas que estén muy tristes en algunos casos miran su vida de manera negativa y personas con alegría, generalmente logran adaptarse muy bien al medio.⁴

Las emociones, tanto positivas como negativas, siempre han sido necesarias, ya que permiten adaptarnos a las diferentes circunstancias de la vida diaria. Estas, pueden ser positivas como la alegría o el amor, o negativas como el miedo, la ansiedad y cuando estas últimas son muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar a nuestra salud haciéndonos más vulnerables contra las enfermedades, modificando hábitos alimentarios.⁸

Por lo general, las emociones que desencadenan la ingesta, son emociones negativas, aunque también se ha demostrado que la ingesta excesiva, se puede producir como consecuencia de emociones positivas. Las emociones negativas son percibidas por nuestro cuerpo como una amenaza, lo cual provoca que a nivel fisiológico se libere glucosa en sangre, que a su vez suprime la sensación de hambre. Por lo tanto, comer en respuesta a emociones no es un mecanismo fisiológico sino una conducta aprendida en la sociedad.⁶

Clasificación de las emociones ⁸

Las emociones, tanto positivas como negativas, siempre han sido necesarias, ya que permiten adaptarnos a las diferentes circunstancias de la vida diaria. Estas pueden ser positivas, como la alegría o el amor, o negativas, como el miedo o la ansiedad y cuando estas últimas son muy intensas o se prolongan en el tiempo pueden afectar a nuestra salud, haciéndonos más vulnerables contra las enfermedades.⁸



Jerarquía de las emociones

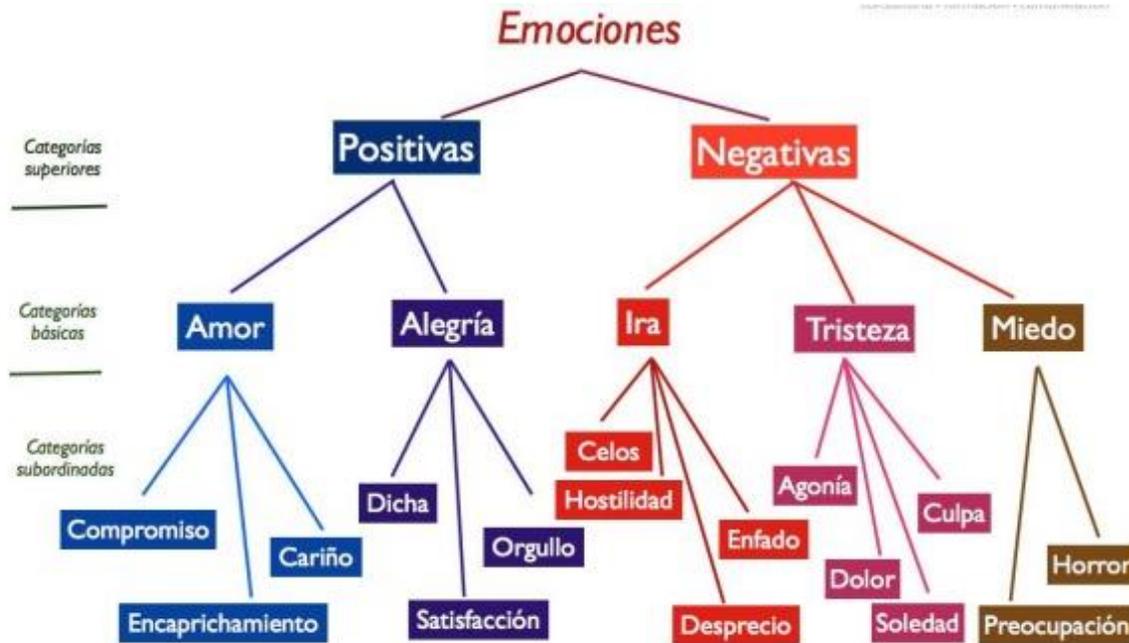


Figura 1: Jerarquía de las emociones. Fuente: Fernández L.M.⁸

Tipos de hambre¹³

Se distinguen dos tipos de sensaciones de hambre:

→Hambre física: se sitúa en el estómago, y aparece de forma gradual después de varias horas sin comer. Tras la ingesta desaparece y el individuo tiene sensación de plenitud y satisfacción. No genera sentimientos negativos.¹³

→Hambre emocional: se sitúa en la cabeza, y surge en cualquier momento de forma repentina. Existe preferencia por determinados tipos de comida. La sensación de hambre persiste a pesar de ingerir alimentos, tras lo cual aparecen sentimientos de culpa y vergüenza por comer excesivamente.¹³

La relación existente entre emoción y alimentación, ha sido objeto de estudio por parte de psicólogos, médicos, nutricionistas, e investigadores en general durante las últimas décadas, en especial para intentar atribuir las causas y consecuencias de alimentarse emocionalmente tanto en la salud física como la psicología.⁴

La doctora Susan Albers otorga su aporte acerca del concepto de alimentación emocional, aludiendo qué significa comer en respuesta a las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de cambiar esas



emociones. Como lo establece Albers, alimentarse emocionalmente tiene que ver con las descargas del tono emocional a través de la ingesta, lo cual a nivel físico tiene como consecuencia la obesidad, que trae consigo enfermedades relacionadas como son los problemas cardíacos, colesterol, diabetes, entre otros. Desde el punto de vista psicológico, también existen perturbaciones, que tienen que ver con la configuración mental de recurrir a la comida cada vez que sienta emociones desagradables o en su defecto agradables.⁵

Una alimentación por impulso emocional va a moldear a la persona, en cuanto a la toma de decisiones de que comer según el hambre emocional, que se antepone ante el hambre fisiológica común; y de la necesidad de obtener un estado de hedonismo o placer. Las personas que suelen alimentarse emocionalmente no comprenden que el consumo de ciertos alimentos le va a traer bienestar solo temporalmente y no de una manera permanente.⁴

La psicóloga Española Isabel Menéndez, da su punto de vista acerca de la alimentación emocional y comparte el término comensales emocionales. Mediante esa denominación, se puede deducir que los diferentes tipos de emociones negativas (depresión, nostalgia, enojo, y preocupación); y las positivas como la alegría, placer, y euforia, componen un tipo de comedor emocional. La gran mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre la emoción y la conducta alimentaria se focalizan en el concepto del “comer emocional”, que es un término que refiere al uso de los alimentos como un mecanismo disfuncional de afrontamiento de las emociones negativas.⁴

Según autores:

También hay diferencias en la ingesta de alimentos, relacionado con la intensidad de la emoción, ya que los individuos ingieren más alimentos en presencia de emociones positivas o negativas que frente a emociones neutras, esto estaría explicado porque a mayor intensidad de la emoción experimentada mayor inhibición del control alimentario, lo que además ocurre frecuentemente en personas que están en periodos de restricción alimentaria (o planes dietarios estrictos). Por otra parte, Macht encontró que los sujetos experimentaban más hambre frente a los sentimientos de ira (consumiendo una alimentación “rápida”, más descuidada) y de alegría, (ingesta de una alimentación hedónica: más agradable al paladar) que en presencia de emociones como la tristeza y el miedo; explicación que estaría dada porque la ira y la alegría son emociones más frecuentes en la vida, al contrario de lo que son el miedo y la tristeza.⁹

En el año 2008, Macht postuló un modelo de cinco vías, que intenta dar explicación a los factores que contribuyen a los cambios alimentarios que están influenciados por la emoción; por tanto, los efectos de las emociones se pueden clasificar en: Las emociones que despiertan las características organolépticas de los alimentos y que afectan su elección, es decir alimentos altos en grasas que presentan alta adaptabilidad y evocan respuestas positivas que incentivan a su ingestión; lo que no ocurre con alimentos



de sabor amargo, que son evolutivamente considerados tóxicos para los seres humanos y de los cuales se disminuye su ingesta.⁹

Las emociones de muy alta intensidad (estrés muy intenso y drástico) suprimen el comer debido a respuestas fisiológicas que interfieren con la ingestión de alimentos. Las emociones de excitación e intensidad moderada afectan la alimentación dependiendo de cuáles son las motivaciones al momento de comer, por ejemplo: 3a) frente a una restricción alimentaria (como una dieta hipocalórica) las emociones negativas o positivas aumentan la ingesta de alimentos debido a un deterioro del control cognitivo; es decir las emociones negativas colocan como prioridad la necesidad de regular la emoción desagradable, viéndose afectada la capacidad cognitiva de mantener la ingesta restringida o 3b) frente a la necesidad de controlar una emoción negativa, es decir, “comer emocional”, se promueve la ingesta, particular, de alimentos dulces y con alto contenido de grasa) frente a una alimentación normal; no se espera que las emociones de baja excitación o intensidad afecten la alimentación.⁹

¿Por qué comemos así? ¹⁰

Comemos para sentirnos bien emocionalmente. Ante la sensación de hambre, la simple ingesta de una comida puede alterar el humor y las emociones reduciendo el nivel de activación y la irritabilidad, al tiempo que incrementa la calma y el afecto positivo.

Podemos comer de más por muchas razones. Una puede ser por haber aprendido a comer en exceso durante la niñez.¹⁰

Las personas que han sido sobrealimentadas desde pequeñas, han aprendido a comer más y necesitan ingerir mayor número de alimentos para reducir el hambre. Otras veces se come de más para compensar emociones negativas.¹⁰

Muchas personas aprenden a reducir su malestar emocional comiendo compulsivamente o consumiendo alimentos con alto nivel calórico con el fin de bloquear emociones desagradables intensas, como ansiedad, frustración, apatía, tristeza, ira e impotencia. También podemos comer de más cuando nos encontramos ante determinadas personas que nos pueden hacer sentir incomprendidos o ignorados y nos refugiamos en la comida para compensar la incomodidad que estamos experimentando. ¹⁰

Podemos comer de más para llenar el tiempo de una tarde aburrida o de una larga espera, o simplemente porque surge la oportunidad en un momento dado.

Además, puede darse, porque surgen situaciones emocionales gratificantes, como una celebración, un día especial, una sorpresa, o simplemente estar atravesando un buen momento.¹⁰



La regulación emocional y la alimentación

Una persona que está en restricción dietética, requiere resistir el impulso de comer alimentos atractivos y sabrosos; esta capacidad de autorregulación está estrechamente relacionada con las funciones ejecutivas.

6

Frente a la presencia de emociones que generan el aumento o disminución del comer, es que se ha descrito la importancia de como regulamos nuestras emociones y qué estrategias se utilizan para manejarlas. ⁶

La regulación de las emociones, consiste, en como su nombre lo indica, el manejo de las emociones con la utilización de ciertos procesos, tales como: la capacidad de redirigir la atención, de la evaluación cognitiva que le dan forma a la experiencia emocional y del manejo de las consecuencias fisiológicas de la emoción. Durante el mismo proceso de la regulación de las emociones, las personas pueden aumentar, mantener o disminuir las emociones positivas o negativas, en consecuencia, la regulación de las emociones a menudo implica cambios en la respuesta emocional; cambios que pueden ocurrir cuando presentan sus emociones, cómo las experimentan y cómo las expresan. ⁶

La regulación de las emociones, es esencial para mantener el autocontrol en muchas áreas de la vida y una falla en la regulación del estado de ánimo y/o los sentimientos, puede influir en la dieta, control de impulsos, etc. y los estados emocionales negativos contribuyen a la falla de autocontrol porque las personas intentan regular la emoción negativa a costa de otro autocontrol. ⁶

Cuando se desea regular la emoción negativa se utiliza habitualmente alimentos, drogas, alcohol, entre otros. Por tanto, el individuo pretende controlar el estado de ánimo negativo, aumentando la ingesta de alimentos, lo que hace evidente que la persona priorizó el control de su estado de ánimo (sentirse mejor), en relación con el autocontrol en su conducta alimentaria, dejando de lado los objetivos a largo plazo, como lo son la mantención de la dieta o del peso corporal. ⁶

Existen dos principales estrategias de regulación de las emociones en torno a la alimentación, que han sido estudiadas: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. La primera estrategia, es previa a la respuesta frente a la emoción y consiste en modificar la forma en la que uno piensa sobre la situación emocional para cambiar el impacto de esa emoción a posterior –una vez que ocurre la situación– y es utilizada en experiencias emocionales menos negativas y la segunda estrategia, es la reducción e inexpressión de la emoción, en un estado emocional en particular y a largo plazo, se ha relacionado con disminución de autoestima y apoyo social, ya que, lo que produce es sólo una modificación fisiológica y de expresión de la emoción, pero no disminuye la experiencia emocional. ⁶



Evers et al., han postulado que el uso de la supresión de la expresión como una estrategia de regulación de las emociones, resulta en un aumento de la ingesta alimentaria; sólo evidenciado en sujetos sanos.⁶

Teorías psicósomáticas⁶

Desde la psicología, la ingesta de alimentos dependiente de las emociones se ha explicado, principalmente, en base a dos teorías. La primera señala que las personas con obesidad tienen dificultades con identificar y diferenciar las emociones cotidianas de aquellas relacionadas con las sensaciones de apetito-saciedad. Según Bruch, esto se debe a una alteración comunicacional que se origina en el vínculo temprano madre e hijo, producto de la incapacidad de la madre por responder empáticamente a los requerimientos biológicos, sociales y emocionales de su hijo. Estas necesidades biológicas, como lo es la alimentaria, no ha sido confirmada y reforzada (o lo han sido de manera contradictoria e imprecisa) por la madre, el YO de este niño/niña –aún en desarrollo– no lograría adquirir los elementos psicológicos necesarios que le permitan diferenciar los estados de hambre y de saciedad, llevándolo a responder con un aumento en la ingesta alimentaria, frente a exigencias emocionales. Por el contrario, las personas con estado nutricional normal, tendrían mecanismos de afrontamiento adecuados y no comerían en respuesta a emociones negativas, presentando entonces bajas posibilidades de ser obesas, por tanto, esta teoría enfatiza que existe una problemática en la oralidad (binomio oralidad-alimentación), que tiene su origen en experiencias tempranas de la vida del individuo.⁶

La segunda teoría psicósomática es la establecida por Kaplan y Kaplan, que indica que el aumento de la ingesta alimentaria es una conducta que se utiliza como una estrategia al afrontamiento de emociones negativas y que es de carácter disfuncional, ya que, en situaciones fisiológicamente normales, cuando aparece la angustia disminuye el apetito, activándose el Sistema Nervioso Simpático (SNS) y reorganizando el fluido sanguíneo hacia el aparato digestivo.⁶

El enfrentamiento de las emociones negativas, a través de la comida, se realizaría con alimentos que, se ha evidenciado, actúan sobre el sistema de recompensa neurobiológico provocando placer frente a la emoción negativa y que afectan la síntesis de neurotransmisores, entre los que se destaca la serotonina. Aquellos alimentos que provocan placer y satisfacción son aquellos altos en grasas, altos en azúcares y altos en calorías, por tanto, se dice que el comedor emocional consume alimentos del tipo reconfortante o food confort para el manejo de sus emociones negativas y que tal conducta, lo llevaría a una sobrealimentación. Estos autores indican que las personas con exceso de peso tampoco tendrían la capacidad de distinguir entre el hambre y la saciedad, porque desde los inicios de la vida aprendieron a comer en respuesta a la ansiedad más que en respuesta al hambre.⁶



Desarrollo, alimentación y nutrición ⁴

Alimentarse es un proceso vital en cualquier ser vivo, tan indispensable como respirar. La alimentación permite ingresar nutrientes esenciales al cuerpo, tales como las vitaminas, minerales, aminoácidos, grasas, carbohidratos, proteínas, etc. Aquello que se denomina nutrientes son “las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energías, es por esto que son tan importantes para el organismo. Asimismo, cuando se produce la ingesta de alimentos, se genera energía automáticamente por todo el cuerpo, lo que contribuye en especial a los sistemas como el digestivo, respiratorio, el sistema nervioso, endocrino e inmunológico, además de poder ejecutar actividades motoras como caminar, correr, nadar, entre otras.⁴

El hambre fisiológica, es una señal de que el organismo requiere ingerir alimentos para mantener activos los procesos internos. A nivel cerebral, se da el pensamiento y la toma de decisiones, específicamente en la corteza prefrontal, la cual permite inclinar una preferencia a la hora de elegir que comer.⁴

Los gustos personales de cada individuo, van a depender primero de su cultura, es decir, que tipos de alimentos consumen en su país, segundo cuáles son sus tradiciones y costumbres, por ejemplo, que suelen comer en días festivos como la navidad y el año nuevo. Como tercer punto, la conducta alimentaria de cada uno es particular, si un individuo es vegetariano mantendrá una dieta en base a frutas y verduras, en cambio si prefiere una dieta de proteínas, recurriría al pollo, cerdo, carne, pescado, etc.⁴ La psicóloga Madrileña Suzanne Powell, propone en su libro, la importancia de realizar la alimentación, según las necesidades fisiológicas del cuerpo, ya que dependiendo del estilo de vida que maneje el sujeto, debe adaptar su forma de alimentarse, es decir, que si el sujeto está orientado hacia el deporte y la actividad física debe alimentarse con una dieta balanceada, mientras tanto un individuo con una vida sedentaria, debería tener menos consumo de alimentos altos en grasas. ⁴

Habitualmente, las personas deciden qué comer y en qué momento hacerlo cuando perciben que tienen hambre, sin embargo, no solo el valor nutricional o el estado corporal momentáneo son determinantes en las decisiones referentes a qué y cuánto comer. ¹⁰

Si bien, la conducta alimentaria obedece a la satisfacción de una necesidad fisiológica, también se basa en pautas socioculturales que determinan las preferencias y el patrón de consumo de los alimentos, superponiéndose a las reacciones fisiológicas relacionadas con el ciclo hambre-saciedad. En otras palabras, la conducta alimentaria es un constructo multifactorial y la elección de los alimentos obedece no solo a la satisfacción momentánea de una necesidad fisiológica; ni a la búsqueda intencional del valor nutricional que aportan los alimentos. Por lo tanto, los resultados de la presente investigación aportan



evidencia que sugiere que las emociones agradables representan uno de los factores socioculturales que motivan la conducta alimentaria.¹⁰

En un intento por identificar los posibles mecanismos que explican el efecto de las emociones sobre la conducta alimentaria, la presente investigación respalda la hipótesis propuesta que establece que el control de la elección de los alimentos depende de las emociones inducidas por el propio alimento. En las teorías sobre emociones, se considera que éstas tienen diferentes funciones en la organización y función de la conducta.¹⁰

Debido a que las personas pueden no darse cuenta de los cambios en su conducta alimentaria como consecuencia de los cambios en sus estados emocionales que se sugiere a los especialistas en nutrición enseñar a los pacientes a identificar y regular sus emociones puesto que podrían estar confundiendo las señales fisiológicas de hambre/saciedad con dichos estados emocionales.¹⁰

Conducta alimentaria ⁹

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.⁹

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.⁹

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 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 sobre ingesta alimentaria.⁹

Adicionalmente, se 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.⁹

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.⁹



Como emociones consecuentes se han identificado: culpa, vergüenza, arrepentimiento, remordimiento y autodesprecio. 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.⁹

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, 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.⁹

Rol del Licenciado en Nutrición en trastornos alimentarios

Es fundamental realizar un abordaje terapéutico multidisciplinario, esto incluye tanto intervenciones nutricionales como psicológicas, con la finalidad de establecer patrones alimentarios saludables, un óptimo peso y bienestar emocional.¹¹

Las intervenciones serán similares al tratamiento para el Trastorno por Atracón (TPA), ya que en este trastorno tienen lugar las ingestas excesivas y descontroladas que pueden ser causadas por emociones negativas. Debido a que las personas pueden no darse cuenta de los cambios en su conducta alimentaria como consecuencia de los cambios en sus estados emocionales, se sugiere a los especialistas en nutrición enseñar a los pacientes a identificar y regular sus emociones puesto que podrían estar confundiendo las señales fisiológicas de hambre/saciedad con dichos estados emocionales. Desde nuestro ámbito contamos con las siguientes herramientas: -Anamnesis Alimentaria: un registro alimentario exhaustivo que contemple alimentos consumidos y sentimientos encontrados al momento de la ingesta.

¹¹

Se busca indagar sobre todos los aspectos de la alimentación para obtener información sobre qué come, con quién está al momento de la ingesta, aspectos de su rutina diaria, gustos y miedos ligados a la comida. También debemos tener en cuenta cómo está formado el núcleo familiar, ya que esto influye en la alimentación diaria de las personas, a la hora de realizar compras, seleccionar alimentos, sus formas de preparación y cocción, etc. 18 -Antropometría: considerar medidas como peso, talla y la elaboración de indicadores como IMC permiten conocer el estado nutricional.¹¹

-La educación para la salud es una herramienta imprescindible en el mantenimiento de la salud y en la prevención. Dentro de la educación para la salud se encuentra el campo de la educación nutricional, la



cual orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos alimentarios saludables, de acuerdo con la propia cultura alimentaria y con los conocimientos científicos en materia de nutrición. Para los que padecen alguna enfermedad, la educación nutricional será una herramienta más con el fin de impedir la evolución del proceso patológico, la merma de la salud y conseguir la vuelta a la normalidad sin secuelas. ¹¹



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

DISEÑO METODOLÓGICO



tímido



triste



sorprendido



enojado



6. Diseño metodológico:

6.1 Tipo de estudio: Transversal.

Esta investigación será de tipo no experimental, transversal y según su fin es una investigación descriptiva-correlacional, ya que se indagará acerca de las características de la población estudiada en términos de hábitos alimentarios, estado emocional y la relación entre ambos dentro del ámbito escolar, analizando asimismo el contexto social de los alumnos y cómo influye este en la selección de alimentos.

6.2 población y muestra:

Universo: el universo de este estudio está conformado por todos los adolescentes que asisten a los colegios en la Provincia de La Rioja.

Población: la población de este estudio estará conformada por todos los adolescentes que asisten a la Escuela Privada Gabriela Mistral y Colegio provincial N°10.

Muestra: la muestra de este estudio estará conformada por 100 adolescentes con edades comprendidas entre 13 y 17 años que asisten en el turno mañana, al Colegio provincial N°10 y Escuela Privada Gabriela Mistral.

Muestra no probabilística: Muestra no experimental.

Tipo de muestreo: Conveniencia o por orden de presentación de casos.

6.3 criterios para la muestra:

Criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión:

- Sexo: varones y mujeres.
- Edades comprendidas entre 13 y 17 años de edad.
- Que cursen entre 1^{er} año y 5^{to} año.
- Que estudien en turno mañana.



Exclusión:

- Menores de 13 años o mayores de 17 años.
- Expuestos a estados emocionales no apropiado para el estudio.
- Presenten trastornos neurológicos (Autismo, TEA, Síndrome de Asperger, etc).

Procedimientos para la recolección de información

Se evaluará de la siguiente forma:

- 1- Realizar un cuestionario completando la matriz de datos mediante una encuesta para conocer cuáles son los hábitos, consumo y conductas alimentarias, en relación al estado emocional.
- 2- Se realiza el tratamiento estadístico con el fin de obtener los datos e información que responda a la investigación.

Aspectos éticos

Se solicitaron los debidos permisos mediante notas, a las autoridades de los colegios para ingresar. De esta manera, se accedió a los alumnos de 1° año a 5° año, a los que se les realizo la encuesta.



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

VARIABLES



tímido



triste



sorprendido



enojado



7. Variables

VARIABLE	TIP DE VARIABLE	INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Cualitativa.	<p>% de alumnos según consumo de alimentos nutritivos y procesados.</p> <p>% de adolescentes según el consumo de grupos de alimentos.</p> <p>% de adolescentes según tipos de cocción prevalentes.</p> <p>% de adolescentes según ingesta de agua.</p>	Encuesta.	Anamnesis alimentaria. Cuestionario de frecuencia de consumo alimentario. Calculadora. Planilla de registro.
CONSUMO ALIMENTARIO EN EL ÁMBITO ESCOLAR	Cuantitativa.	<p>% de adolescentes según cambios emocionales.</p> <p>% según cantidad Y calidad de alimentos consumidos.</p>	Encuesta.	Planilla de registro. Cuestionarios a adolescentes.



		% según la influencia de actividades escolares		
RESPUESTA ALIMENTARIA EMOCIONAL	Nominal.	% según la selección de alimentos frente a estados emocionales. % según tipo de alimentos elegidos de acuerdo al estado emocional.	Encuesta.	Cuestionario por parte del profesional en nutrición. Cuestionario a los adolescentes.

7. 1 Operacionalización de variables

Hábitos alimentarios:

Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

Técnica: Entrevista.

Instrumento:

- ✓ Anamnesis alimentaria.
- ✓ Cuestionario de frecuencia de consumo alimentario.
- ✓ Planilla de registro.



Indicador 1: % de alumnos según consumo de alimentos procesados por ej: bebidas azucaradas, chocolates, golosinas, galletas; y alimentos nutritivos: leche y derivados, frutas y verduras, carnes, huevos, cereales, legumbres, aceites, frutas secas, semillas.

Las categorías propuestas para este indicador serán:

- ✓ Consume
- ✓ No consume

Indicador 2: % de adolescentes según consumo de grupos alimentarios.

Las categorías propuestas para este indicador serán:

- ✓ Lácteos y derivados: muchas o varias veces, de 2 a 3 veces, poco o regular, nada.
- ✓ Hortalizas y frutas: muchas o varias veces, de 2 a 3 veces, poco o regular, nada.
- ✓ Cereales y legumbres: muchas o varias veces, de 2 a 3 veces, poco o regular, nada.
- ✓ Carnes y huevos: muchas o varias veces, de 2 a 3 veces, poco o regular, nada.
- ✓ Aceites, frutas secas y semillas: muchas o varias veces, de 2 a 3 veces, poco o regular, nada.

Indicador 3: % de adolescentes según tipos de cocción prevalentes (frituras y horneados).

Las categorías propuestas para este indicador serán:

- ✓ Frituras
- ✓ Horneados

Indicador 4: % de adolescentes según ingesta de agua.

Las categorías propuestas para este indicador serán:

- ✓ Consume
- ✓ No consume



Consumo alimentario en el ámbito escolar:

Consumo alimentario: los alimentos que consumen los alumnos al asistir a la escuela.

Ámbito escolar: los ámbitos educativos son los espacios socio-culturales más apropiados para el proceso de enseñanza.

Técnica: Entrevista.

Instrumento: Planilla de registro.

Indicador 1: % de adolescentes con cambios emocionales.

Las categorías propuestas para este indicador serán:

- ✓ Mucho.
- ✓ Bueno.
- ✓ Regular.
- ✓ Poco o nada.

Hábitos alimentarios:

- ✓ Alimentación.
- ✓ Educación.
- ✓ Deporte.
- ✓ Actividades extra curriculares.

Indicador 2: % de adolescentes según cantidad de alimentos consumidos.

Categorías propuestas para este indicador serán:

- ✓ 1-2 veces por día
- ✓ 1-6 veces por día
- ✓ todo el día
- ✓ nunca.



Indicador 3: % según la influencia de actividades escolares.

Categorías propuestas para este indicador serán:

- ✓ Aumenta el apetito
- ✓ Disminuye el apetito

Respuesta alimentaria emocional

La respuesta alimentaria, son los comportamientos relacionados con los hábitos alimentarios, la selección de alimentos que se ingieren, etc.

Estado emocional es el estado complejo de activación que se produce como reacción ante una situación percibida que es la emoción.

Técnica: entrevista.

Instrumento: Cuestionario por parte del profesional en nutrición.

Indicador 1: % selección de alimentos frente a estado emocional de tristeza/angustia, felicidad/alegría, enojo/ira, miedo/temor, ansiedad/preocupación, satisfacción/preocupación, y amor/placer.

Categorías propuestas para este indicador serán:

-Ingesta de alimentos según estado emocional:

- ✓ Mucho
- ✓ Poco
- ✓ Nada

Indicador 3: % según tipo de alimentos elegidos de acuerdo al estado emocional

Categorías propuestas para este indicador serían:

- ✓ Alimentos procesados.
- ✓ Alimentos nutritivos.



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

TRATAMIENTO ESTADÍSTICO



tímido



triste



sorprendido



enojado



8. Tratamiento estadístico

Tabla 1: prueba de Chi²: hábitos alimentarios y estado emocional.

Para la corroboración de la hipótesis principal para la variable “estado emocional” y “hábitos alimentarios” se utilizó la prueba de Chi cuadrado con una tabla de 3 x 2.

HÁBITOS ALIMENTARIOS					
ESTADO EMOCIONAL	POSITIVO	25	15	10	50
	NEGATIVO	10	25	15	50
	TOTAL	35	40	25	100

Referencia: fuente de elaboración propia.

Grados de libertad	2
Margen de error	0,05
X² calculado	10,67
X² critico	5,99

Con un margen de error de 0,05 y grados de libertad 2, se concluye en que se acepta la hipótesis alterativa (H1) que dice que: “el estado emocional juega un papel importante en forma directa en la respuesta alimentaria de los adolescentes en el ámbito escolar”, debido a que el Chi critico es menor al calculado.



Tabla 2: prueba de Chi²: cantidad y tipo de alimentos consumidos de acuerdo al estado emocional.

CANTIDAD DE ALIMENTOS					
CANTIDAD		1 o 2 veces	1 o 6 veces	Todo el día	Total
ALIMENTOS	NUTRITIVOS	10	13	15	38
	PROCESADOS	15	30	17	62
	TOTAL	25	43	32	100

Fuente: elaboración de propia.

Grados de libertad	2
Margen de error	0,05
X² calculado	2,18
X² critico	5,99

Con un margen de error de 0,05 y grados de libertad 2, se concluye en que se acepta la hipótesis nula (H₀) que dice que: “el estado emocional no influye en la cantidad y calidad de alimentos elegidos por los adolescentes en el ámbito escolar”, debido a que el Chi crítico es mayor al calculado.



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

RESULTADOS



tímido



triste



sorprendido



enojado



9. Resultados:

Gráficos:

Variable 1: Hábitos alimentarios.

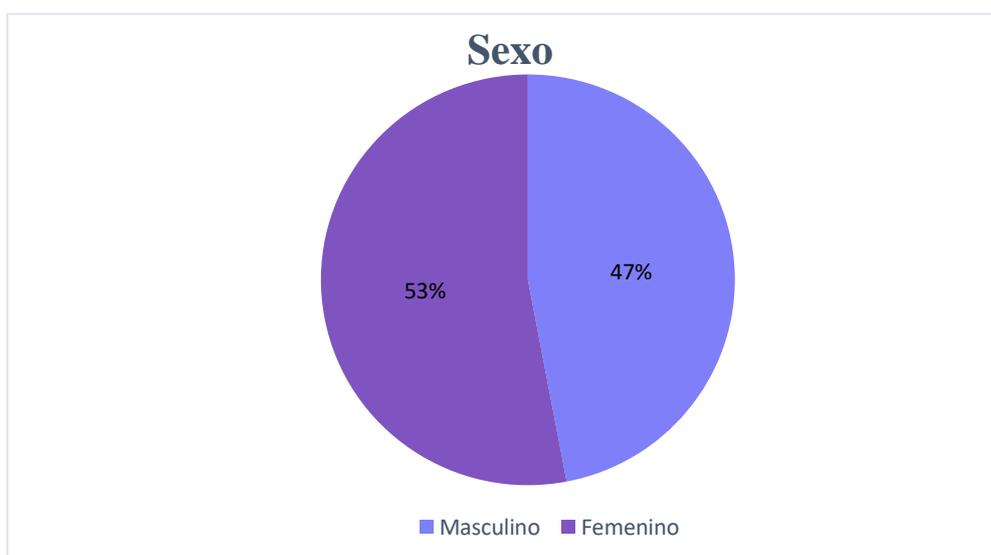
GRÁFICO 1. Distribución de la muestra según edad.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados durante el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: del total de encuestados (n=100) 64 alumnos tienen entre 13 a 15 años, y 36 restantes tienen entre 15 y 17 años.

GRÁFICO 2. Distribución de la muestra según sexo.

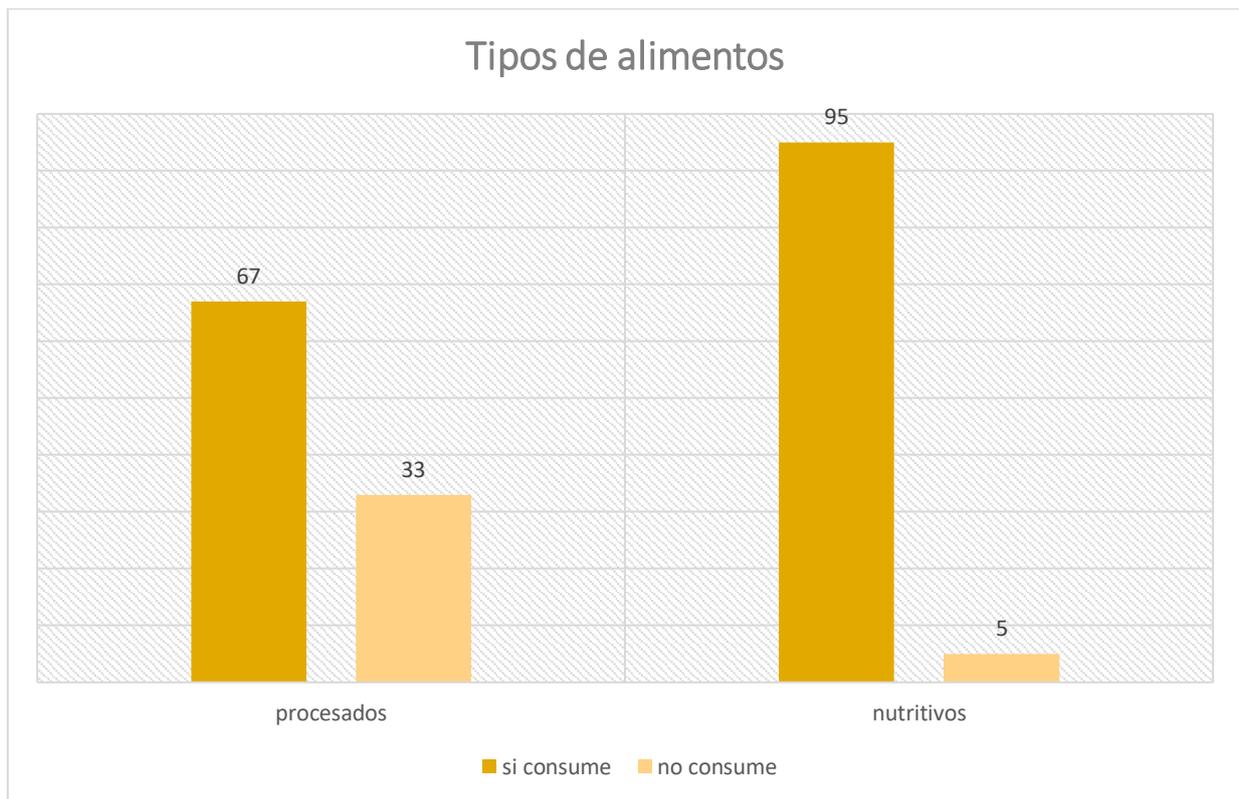




Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados durante el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: del total de encuestados (n=100), 53 de los alumnos es de sexo femenino, y los 47 restantes de sexo masculino.

GRÁFICO 3. Distribución de la muestra según tipos de alimentos consumidos.



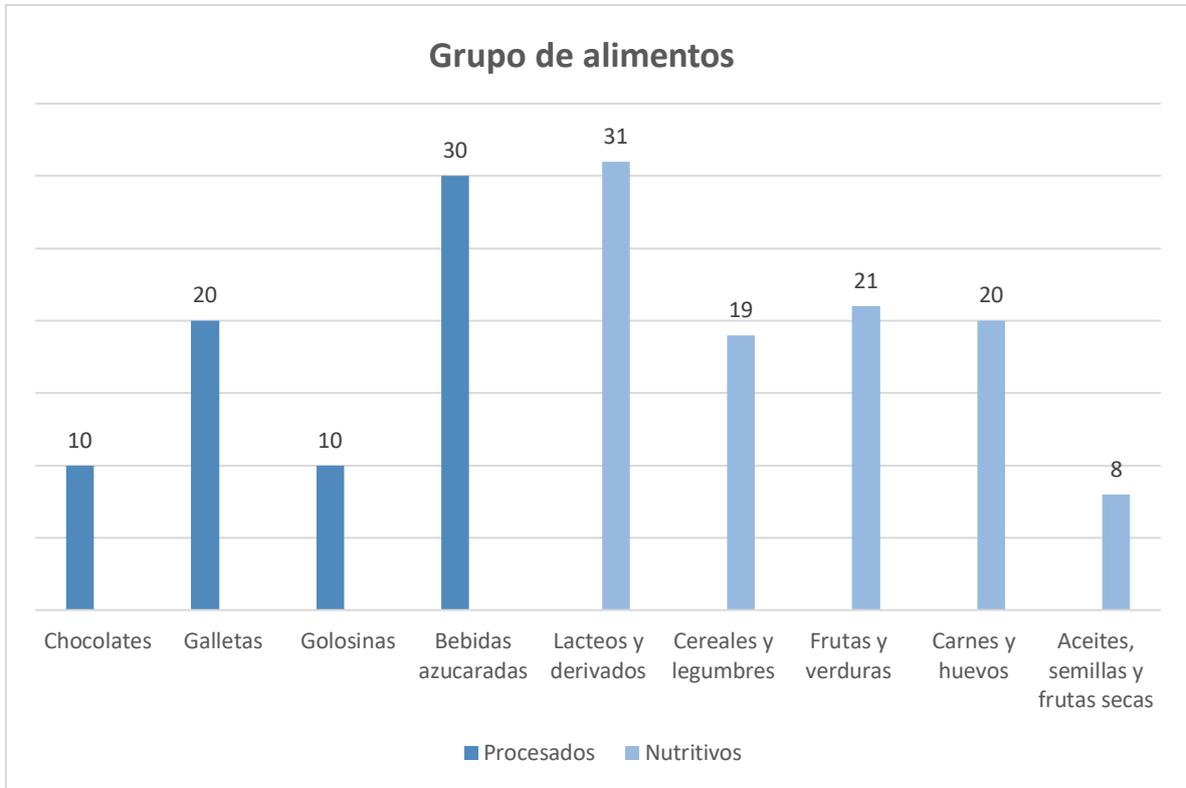
Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: alimentos procesados: del total de encuestados (n=100), 67 alumnos los consumen, mientras que 33 no consumen.

Alimentos nutritivos: 95 de los alumnos los consumen, mientras que 5 no los consumen.



GRÁFICO 4. Distribución de la muestra según consumo de los grupos de alimentos.



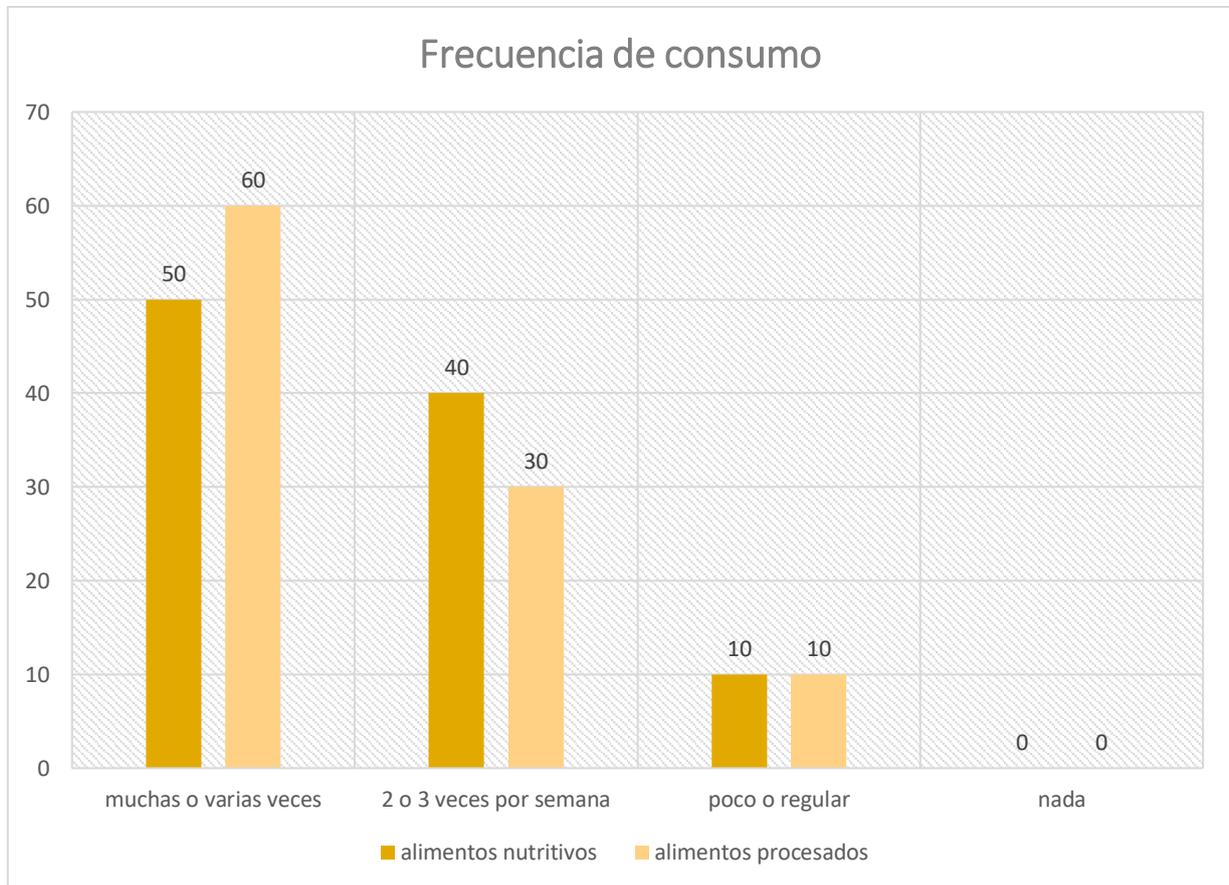
Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: alimentos nutritivos: del total de encuestados (n=100), 31 consumen lácteos y derivados, 21 consumen frutas y verduras, 20 consumen carnes y huevos, 19 consumen cereales y legumbres, los 8 restantes consumen aceites, semillas y frutas secas.

Alimentos procesados: 30 consumen bebidas azucaradas, 2 consumen galletas, 10 consumen chocolates y los 10 restantes consumen golosinas.



GRÁFICO 5. Distribución de la muestra según frecuencia de consumo alimentario.



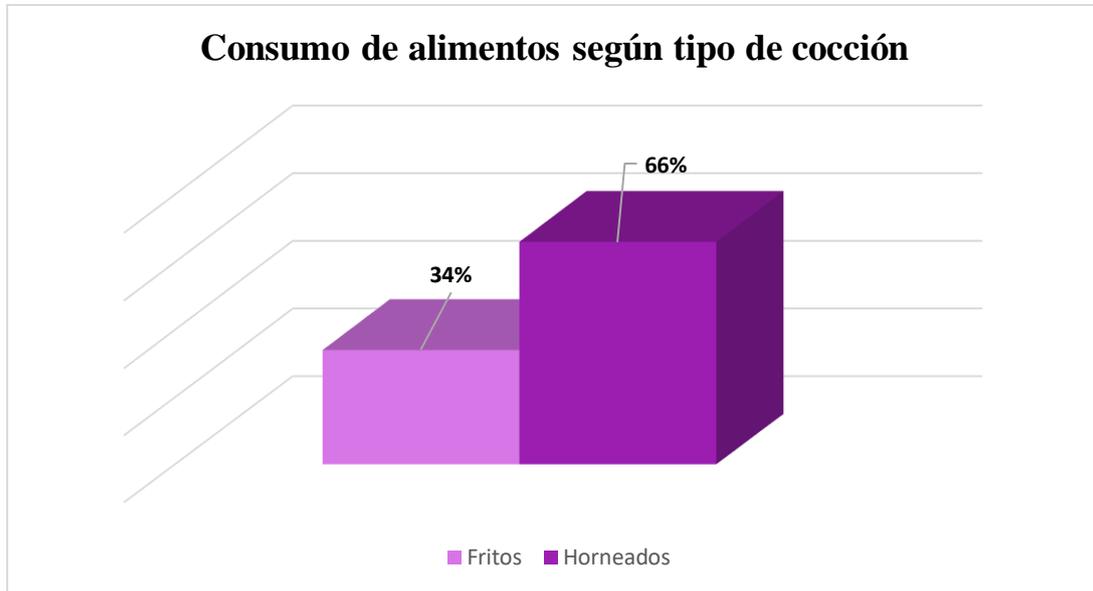
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: frecuencia semanal: alimentos nutritivos: del total de encuestados (n=100), 50 de los alumnos los consume muchas o varias veces, 40 los consume 2 o 3 veces por semana, y los 10 restantes los consumen poco o regular.

Alimentos procesados: 60 de los alumnos los consume muchas o varias veces, 30 los consume 2 o 3 veces y 10 los consume poco o regular.



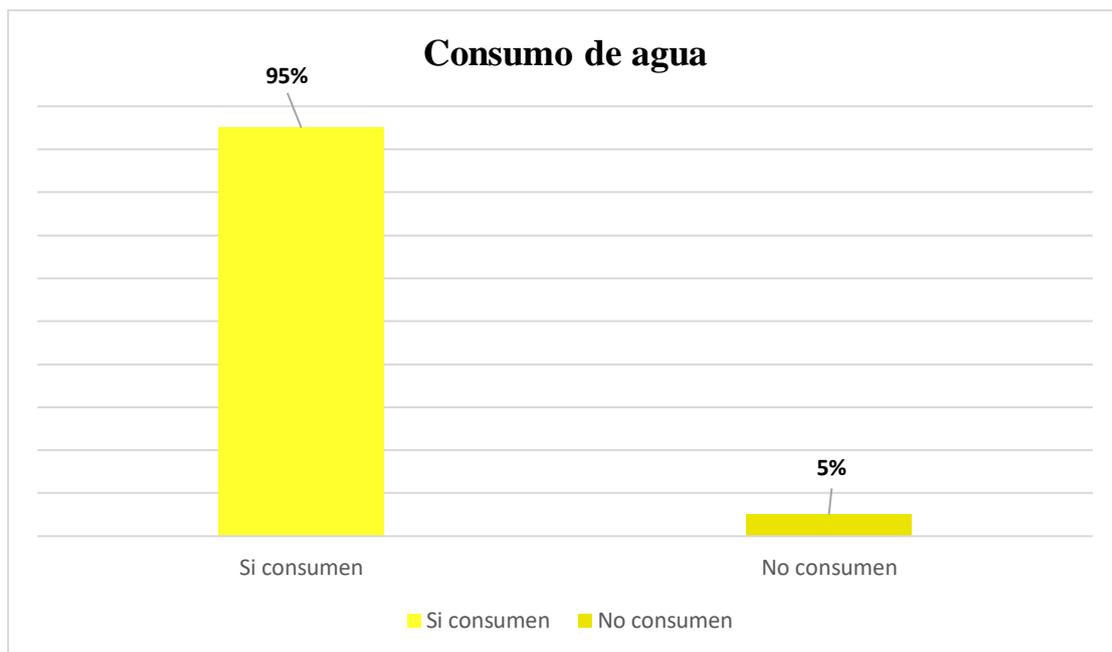
GRÁFICO 6. Distribución de la muestra según tipo de cocción de los alimentos.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: forma de cocción de los alimentos: se observa que, del total de encuestados (n=100), 66 de los alumnos consume alimentos horneados, mientras que los 34 restantes consumen alimentos fritos.

GRÁFICO 7. Distribución de la muestra según consumo de agua.



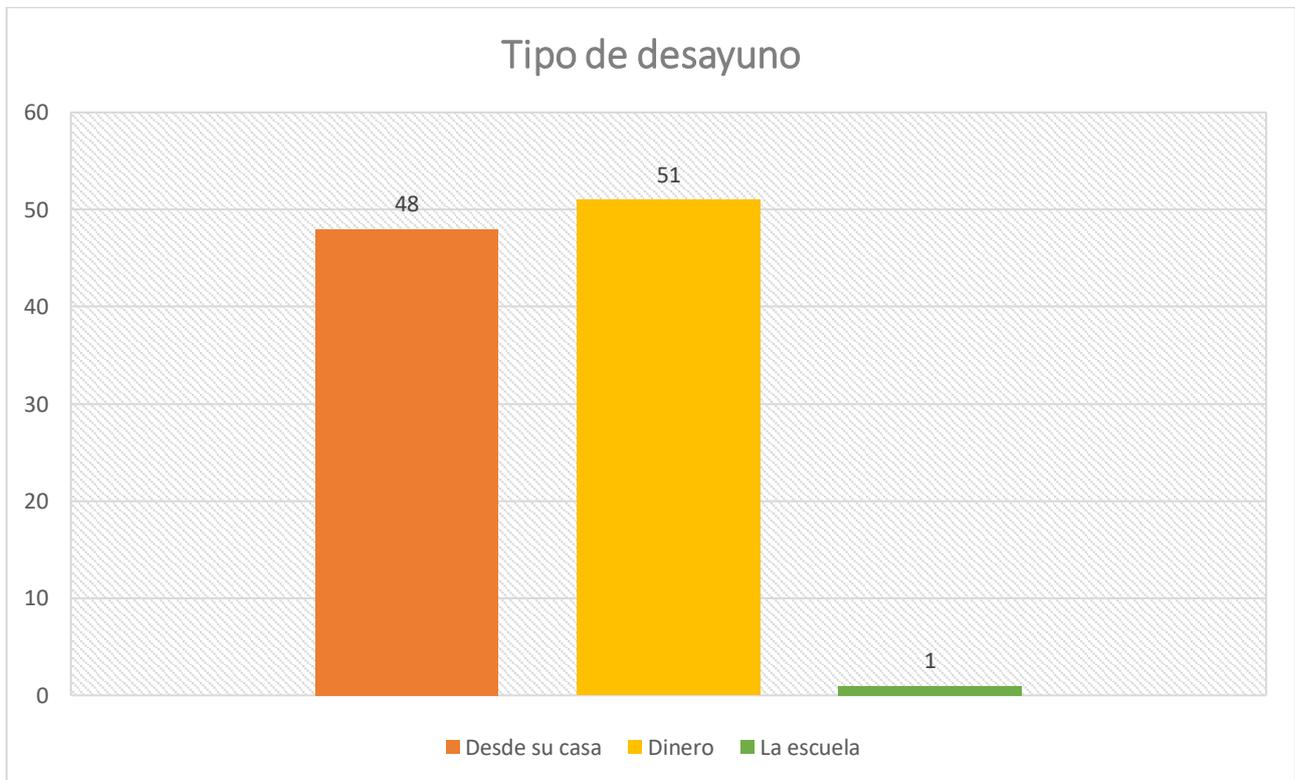


Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto.

Análisis de datos: de las encuestas realizadas, 95 de los encuestados consume agua, mientras que los 5 alumnos restantes no consumen.

Variable 2: Consumo alimentario en el ámbito escolar.

GRÁFICO 8. Distribución de la muestra según tipo de desayuno en el ámbito escolar.

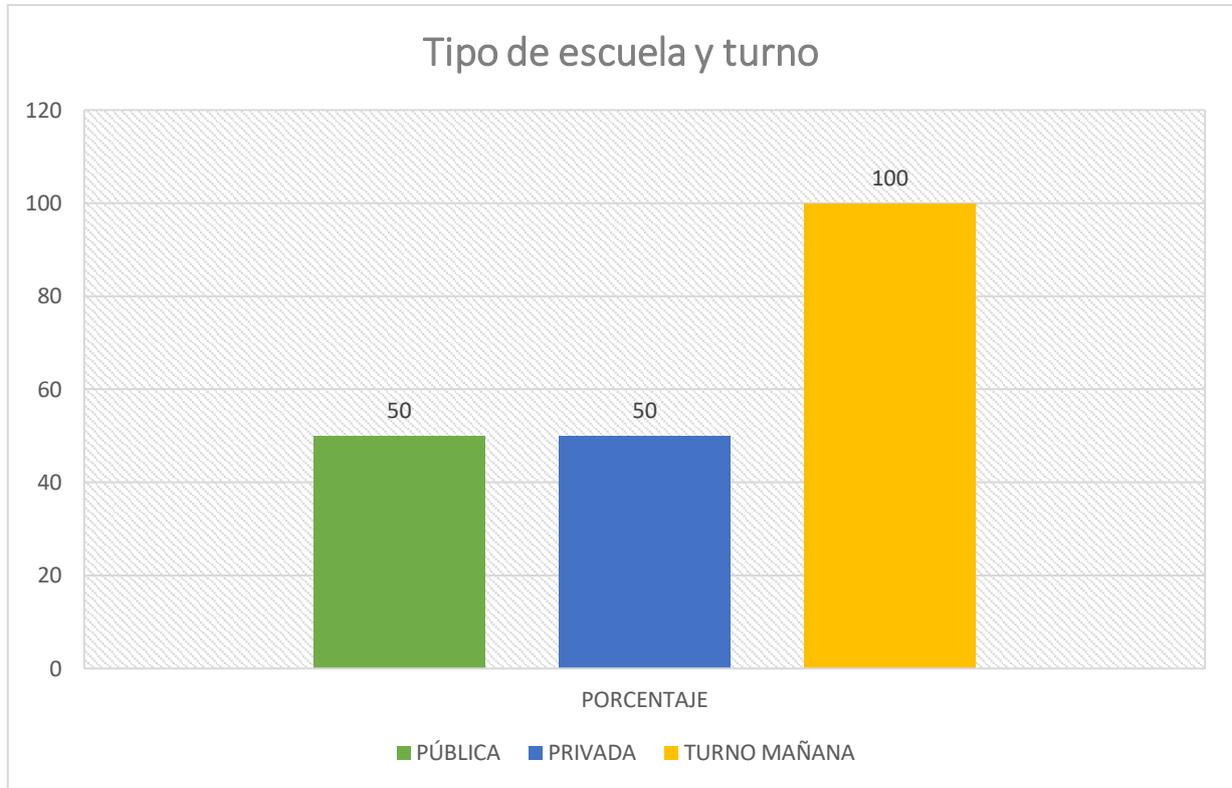


Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: del total de encuestados (n=100), 48 alumnos llevan desayuno desde su casa a la escuela, 51 lleva dinero para comprar en la escuela y a 1 alumno restante le brinda la escuela



GRÁFICO 9. Distribución de la muestra según el tipo de escuela y su respectivo turno.

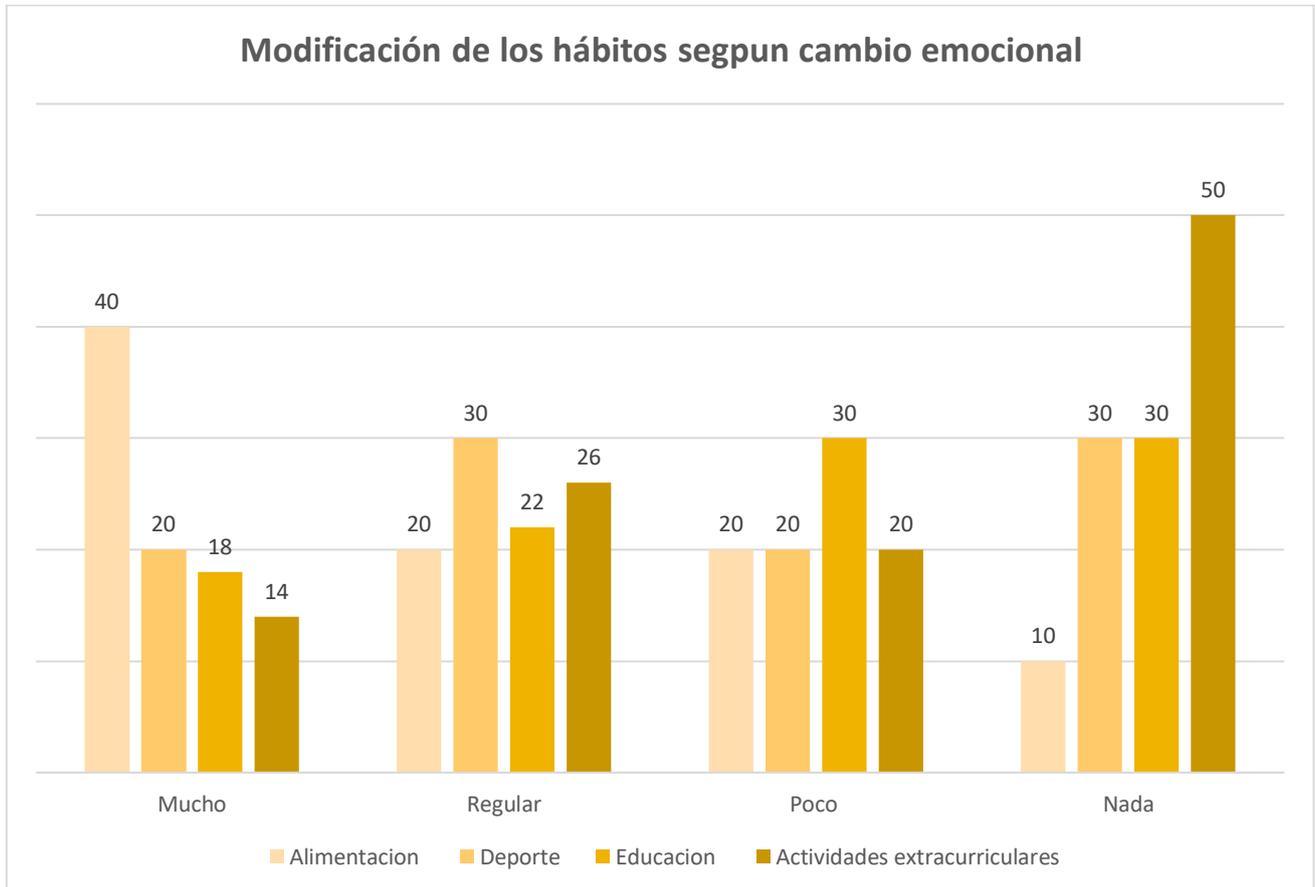


Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: del total de encuestados (n100), 50 alumnos asisten a escuela privada y el 50 restante a escuela pública. El total de los alumnos (n=100) asiste en el turno mañana.



GRÁFICO 10. Distribución de la muestra según modificación de los hábitos con respecto al cambio emocional.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: Alimentación: del total de encuestados (n=100), 40 alumnos sufren una afección elevada de acuerdo a la presencia de emociones, a 20 les afecta de manera regular, a 20 les afecta poco y a 10 alumnos restantes no les afecta.

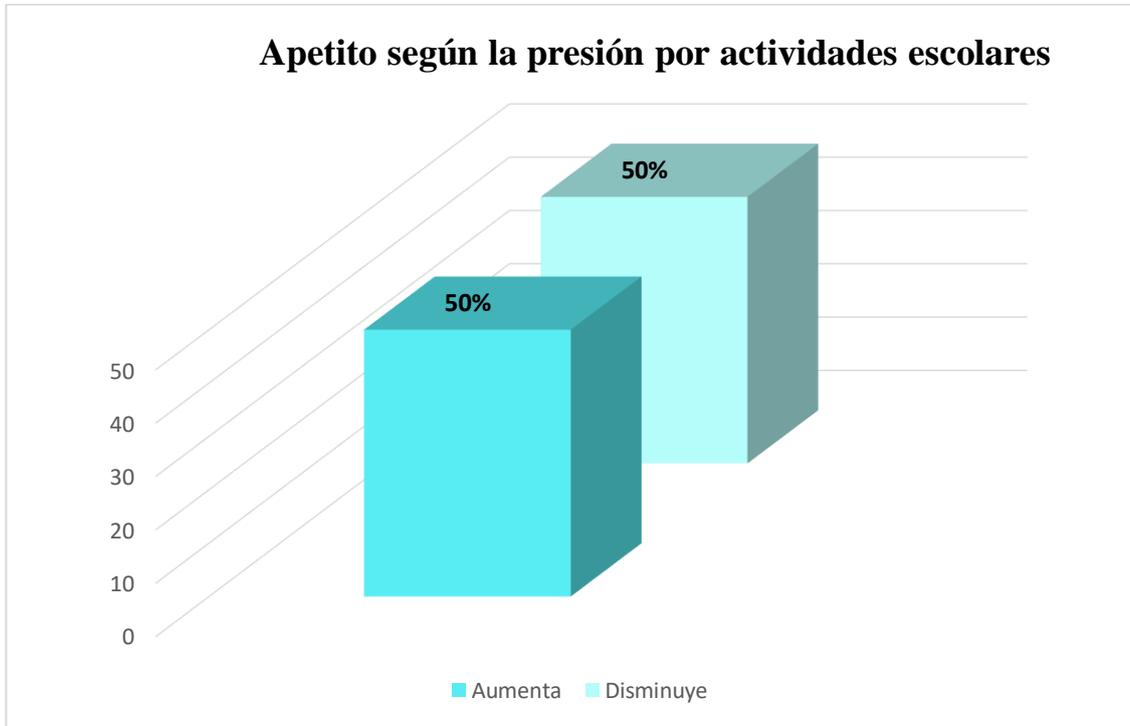
Deporte: 20 alumnos sufren una afección elevada en cuanto a la presencia de las emociones, 20 se ven afectados de manera regular, a 20 les afecta poco y a 10 restantes no les afecta.

Educación: 18 alumnos sufren una afección elevada, a 22 alumnos les afecta de manera regular, a 30 les afecta poco y a 30 alumnos restantes no les afecta.

Actividades extracurriculares: 14 alumnos sufren una afección elevada, 26 alumnos les afecta de manera regular, a 20 alumnos les afecta poco y a 50 alumnos restantes no les afecta.



GRÁFICO 11. Distribución de la muestra con respecto al apetito según la presión por actividades escolares.

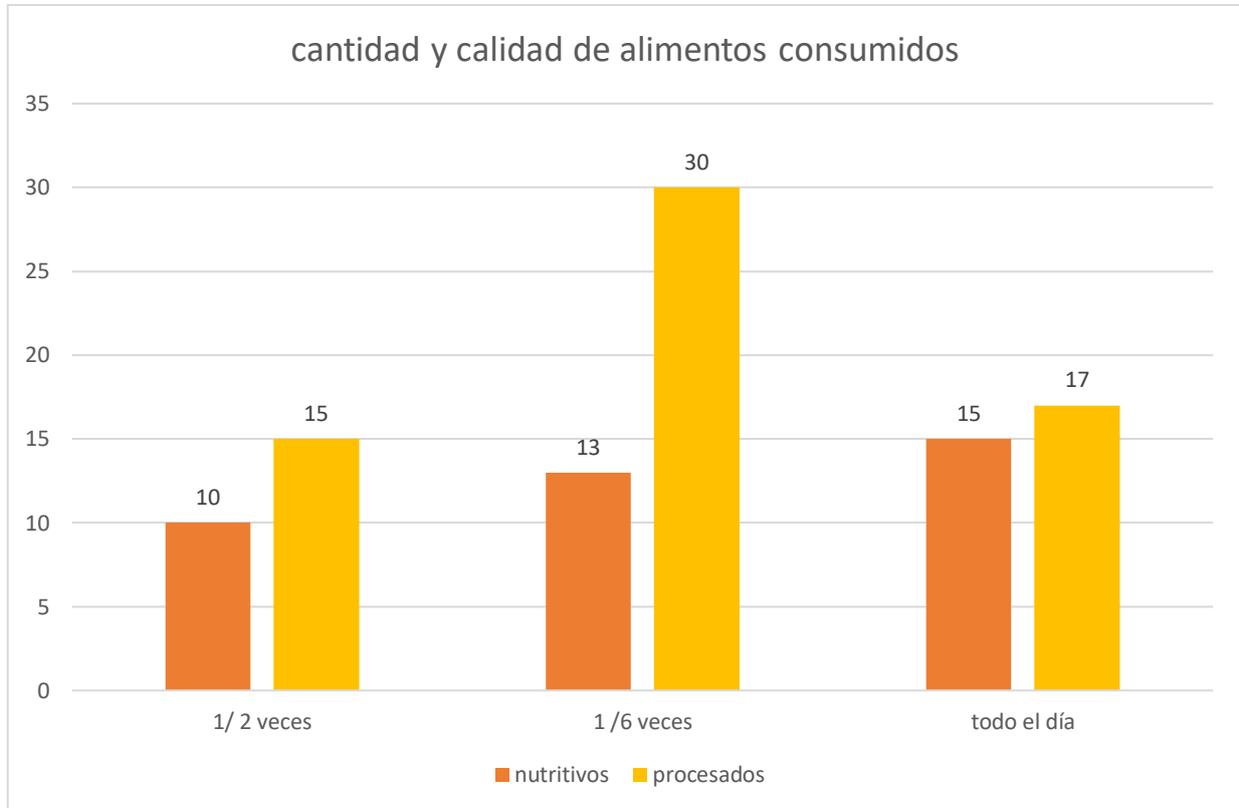


Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: Se observa que del total de encuestados (n=100) a 50 alumnos les aumenta el apetito según la presión por actividades escolares y a los 50 restante les disminuye el apetito por actividades escolares.



GRÁFICO 12. Distribución de la muestra según calidad y frecuencia de alimentos consumidos.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

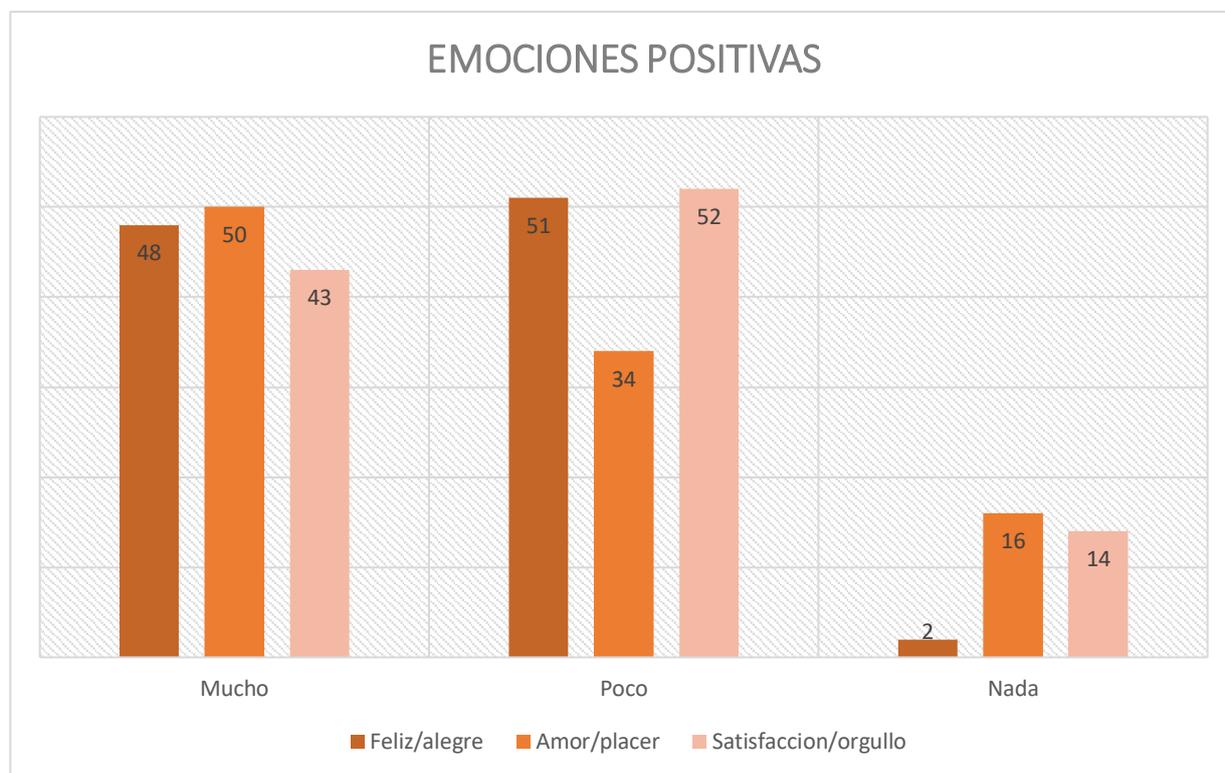
Análisis de datos: alimentos nutritivos: del total de encuestados (n=100), 10 alumnos los consumen 1/2 veces por día, 13 alumnos los consumen 1/6 veces por día y 15 alumnos los consumen todo el día.

Alimentos procesados: 15 alumnos los consumen 1/2 veces por día, 30 alumnos los consumen 1/6 veces por día y 17 alumnos los consumen todo el día.



Variable 3: Respuesta alimentaria emocional.

GRÁFICO 13. Distribución de la muestra según la afección ante la presencia de emociones.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

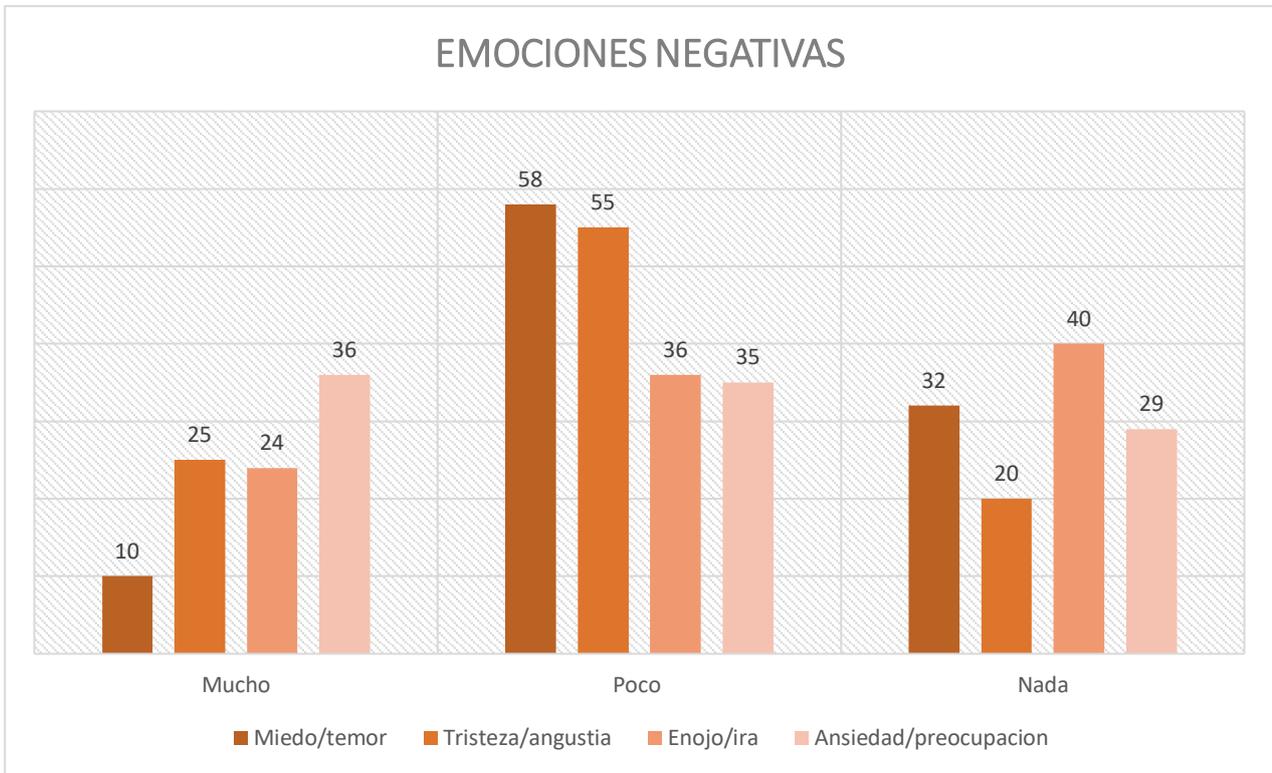
Análisis de datos: estado emocional felicidad/alegría: del total de encuestados (n=100), a 48 alumnos les afecta de manera elevada la presencia de dicha emoción, a 51 alumnos les afecta poco y a 2 alumnos no les afecta.

Estado emocional amor/placer: a 50 alumnos les afecta de manera elevada la presencia de la emoción, a 34 alumnos les afecta poco y a 16 no les afecta.

Estado emocional satisfacción/orgullo: a 3 alumnos les afecta de manera elevada la presencia de la emoción, a 52 les afecta poco y a 14 alumnos no les afecta.



GRÁFICO 14. Distribución de la muestra según la afección ante la presencia de emociones



Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: estado emocional: Miedo/temor del total de encuestados (n=100), a 10 alumnos les afecta de manera elevada la presencia de dicha emoción, a 58 alumnos les afecta poco y a 32 alumnos no les afecta.

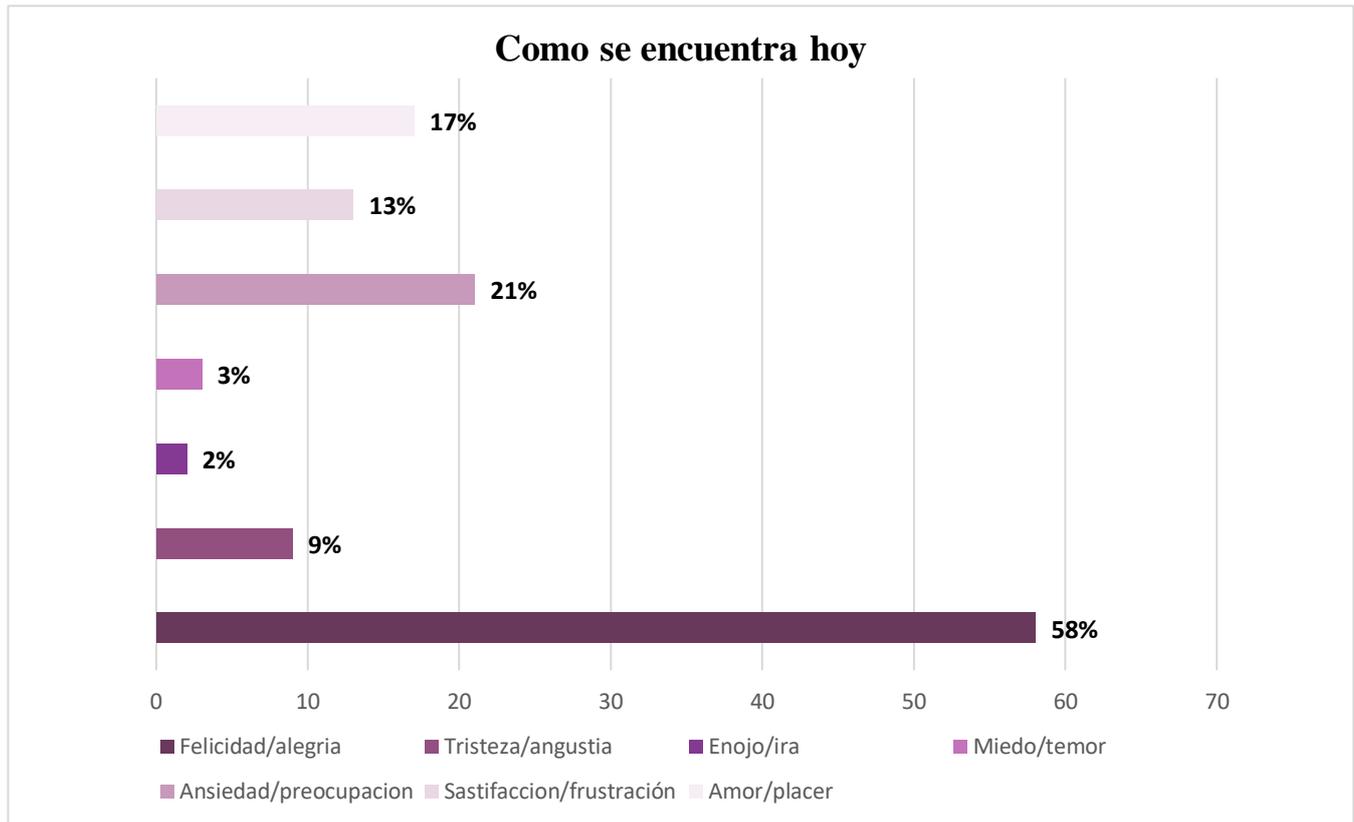
Estado emocional: Tristeza/ angustia: a 25 alumnos les afecta de manera elevada la presencia de la emoción, a 55 alumnos les afecta poco y a 20 no les afecta.

Estado emocional: Enojo/ira: a 24 alumnos les afecta de manera elevada la presencia de la emoción, a 36 les afecta poco y a 40 alumnos no les afecta.

Estado emocional: Ansiedad/preocupación: a 36 alumnos les afecta de manera elevada la presencia de la emoción, a 35 les afecta poco y a 29 alumnos no les afecta.



GRÁFICO 15. Distribución de la muestra según como se encuentran los alumnos en el momento de la encuesta.



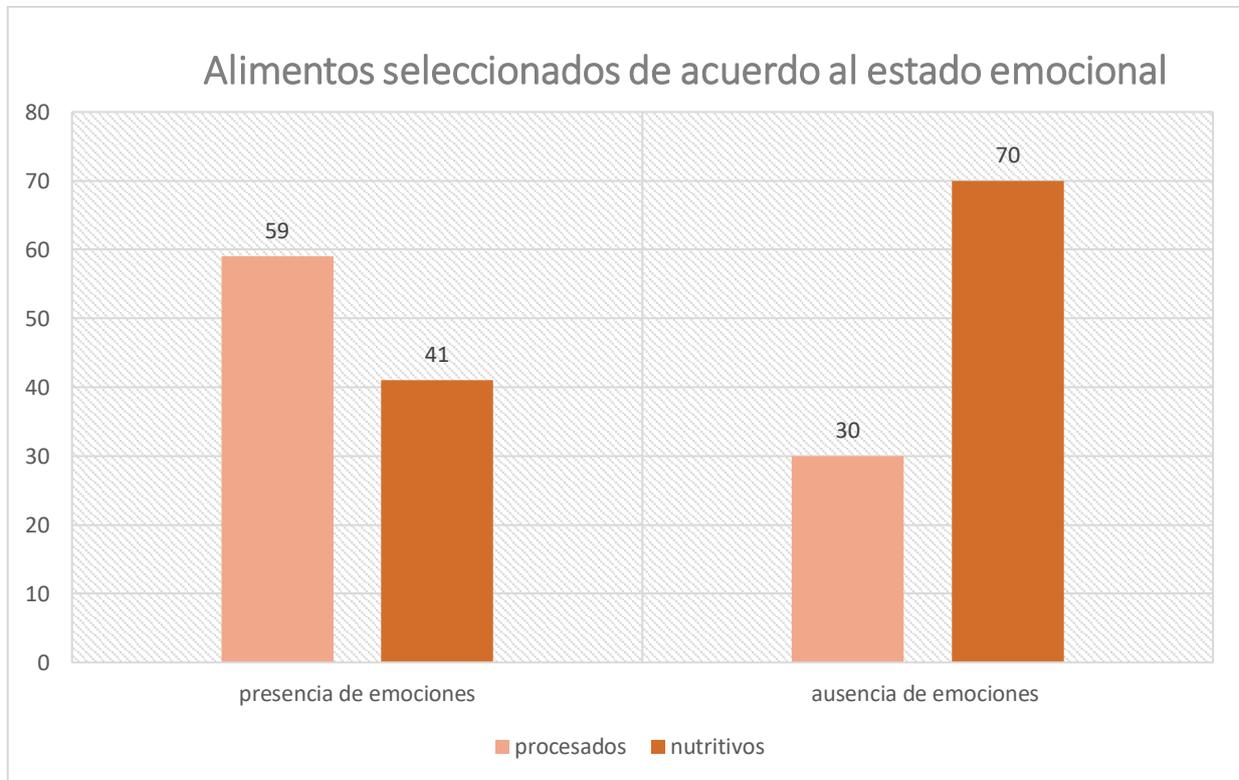
Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: El total de encuestados (n=100) manifiestan más de una emoción en cuanto a cómo se sentían en el momento de la encuesta.

El 58 de los alumnos se encuentra feliz/alegre, 21 se encuentran con ansiedad/preocupación, 17 se encuentran con un estado emocional de amor/placer, 13 con satisfacción/frustración, 9 con tristeza/angustia, 3 con miedo/temor, y 2 con enojo/ira.



V2, V3. **GRÁFICO 16:** Distribución de la muestra según alimentos seleccionados ante la presencia o ausencia de las emociones.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados en el mes de agosto del año 2023.

Análisis de datos: Presencia de emociones: del total de encuestados (n=100), 59 alumnos consumen alimentos procesados, y 41 consume alimentos nutritivos.

En ausencia de emociones: 30 alumnos consumen alimentos procesados, y el 70 consume alimentos nutritivos.



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

DISCUSIÓN



tímido



triste



sorprendido



enojado



10. Discusión

El presente estudio obtuvo una muestra de 100 alumnos riojanos distribuidos en ambos sexos. Con una prevalencia en mujeres con un 53% y en hombre con el 47%. Según lo referido en otro estudio titulado: “Alimentos ultra procesados, estado emocional y su impacto en el sobrepeso y obesidad”, de 120 jóvenes, el 71% fueron femeninos y el 29% fueron masculinos.

En comparación, en este trabajo, hubo mayor prevalencia de encuestados de sexo masculino. Según la frecuencia de consumo alimentario, el 31% ingiere lácteos y derivados, el 21% frutas y verduras, el 20% carnes y huevos, y el 19% cereales integrales y pastas, y el 8% frutas secas, semillas y aceites. En cuanto a la cantidad de alimentos, el 55% ingiere de 1 a 6 alimentos por día, el 22% de 1 a 2 veces por día, y el 19% todo el día. Datos similares se encontraron en el trabajo de investigación titulado: “Las emociones y su impacto en la alimentación”, publicado en la revista caribeña de Ciencias Sociales (2019) donde el consumo de lácteos es del 40% con una frecuencia de dos veces a la semana y carnes con un 20%.⁴

El consumo de agua en los alumnos riojanos fue del 95% demostrando un buen hábito en cuanto al consumo de líquidos. Pero cabe resaltar que en el estudio mencionado anteriormente el mayor consumo con un 70% lo obtuvieron las bebidas azucaradas, información relevante para futuras investigaciones.⁴

Resultados similares se encontraron en las ENNYS 2022, donde el grupo etario de 13 a 17 años refirió un consumo de frutas un 21,4% y verduras 32,4%. En cuanto a los alimentos proteicos que son recomendados, 4 de cada 10 individuos refirieron haber consumido leche, yogur y/o queso al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses.¹²

Dentro del otro grupo de alimentos proteicos recomendados, 5 de cada 10 individuos refirieron haber consumido carne roja, carne de ave y/o huevo al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses.¹²

En nuestro estudio, se observó que el 67% de los encuestados consume bebidas azucaradas, galletas dulces, chocolates y golosinas; mientras que en las ENNYSS 2022, el 36,7% de la población refirió haber consumido bebidas artificiales con azúcar al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses y el 17,2% de la población refirió haber consumido, galletitas dulces, tomando como referencia los últimos tres meses y 5 de cada 10 adolescentes de 13 a 17 años consumieron golosinas dos veces por semana o más.¹²

De acuerdo a la ingesta según las emociones, cuando se sienten feliz/alegre, con ansiedad/preocupación o amor/placer refieren consumir muchos alimentos entre 36-57% y que en situaciones durante el ámbito escolar el 58% se encontraba feliz/alegre, el 17% con amor/placer, el 14% con satisfacción/frustración, el 9% triste/angustiado, el 3% con miedo/temor y el 2% enojo/ira; Datos similares encontrados en una encuesta realizada a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad



Técnica de Manabí en el año 2019 titulado: “Las emociones y su impacto en la alimentación”, el 46% manifestó que comen poco cuando se encuentran en un estado emocional triste/angustiado/a, mientras que el 34% come el doble. Cuando los encuestados se encuentran en un estado de enojo, el 47% no consume alimentos, mientras que el 43% consume poca cantidad, según el estado emocional ansiedad/preocupación el 54% si consume alimentos, mientras que el 46% no consume, en lo correspondiente del estado de enojo y que decisión toman con respecto a la comida, en ambos sexos se denota que el 50% tiene una preferencia a comer inconscientemente para apaciguar la furia. ⁴

Por otro lado, se considera de elevado interés poder evaluar el trabajo de investigación desde una perspectiva a través del análisis FODA:

En cuanto a las fortalezas de este trabajo, se puede destacar que, no se encontró ningún estudio o antecedente de estas características en la Provincia de La Rioja y los hallazgos que obtuvimos nos permitirían implementar medidas a la situación. Esto deja ciertos interrogantes abiertos en donde pueden plantearse líneas futuras de investigación, ya que se trata de un tema novedoso y que afecta a gran parte de los adolescentes. Además, se han obtenidos resultados que son comparables con la bibliografía de referencia. Durante todo el estudio, se ha tenido la constante supervisión del tutor, así como la ayuda de otros profesores para que este pudiera llevarse a cabo.

Con respecto a las debilidades de este trabajo, se encontró que el instrumento utilizado para recolectar información, los adolescentes en casi toda la encuesta respondieron más de 1 opción sobre los grupos de alimentos, cuando se les preguntaba por la frecuencia del consumo semanal.

Las limitaciones o amenazas que se presentaron durante la investigación fueron algunos factores que se interpusieron, es que algunos adolescentes no comprendieron las consignas durante la encuesta, sin embargo, se debió explicar brevemente cada una.

Otra de las limitaciones fue el tamaño de la muestra que podría haber sido mayor, pero, por la falta de acceso a la escuela elegida, solo se realizó en definitiva en dos colegios; cuando al comienzo se seleccionaron tres colegios para encuestar.

Finalmente, como oportunidades es importante mencionar que el tema elegido tiene múltiples opciones para realizar estudios posteriores, ya que no se finaliza únicamente con la recolección y crítica de los resultados, sino que puede servir para identificar una población de riesgo, aumentar la muestra poblacional, específicamente para prevenir trastornos de la conducta alimentaria y otras enfermedades en adolescentes en edad escolar.



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

CONCLUSIÓN



tímido



triste



sorprendido



enojado



11. Conclusión

Como conclusión, se establece que, 64 alumnos tienen entre 13 y 15 años, y 36 entre 15 y 17 años. Se debe tener presente, que según los datos obtenidos si hay influencia con la selección de alimentos y las emociones, sobre todo en las edades prevalentes de 13 a 15 años, y las mismas requieren una mayor indagación desde el área Psico-Nutricional para poder llegar a una mejor asociación entre las mismas.

Se contempló que el tipo de alimentos que prefieren los adolescentes, de acuerdo al estado emocional, son los procesados.

En relación a factores emocionales y modificación de la alimentación, se observa en cuanto a la cantidad y calidad de alimentos ingeridos, en su mayoría, los adolescentes, consumen alimentos procesados de 1 a 6 veces por día, mientras que solamente 15 adolescentes consumen alimentos nutritivos durante todo el día.

Según los cambios emocionales, y con respecto a cómo afectan en los hábitos, se ve afectada la alimentación de manera regular, por lo tanto, de acuerdo a otras actividades, las emociones no afectan las mismas.

De acuerdo a la ingesta según las emociones positivas, las que mayormente afectan a los adolescentes son felicidad/alegría, satisfacción/orgullo. Mientras que el estado emocional amor/placer afecta poco a los mismos.

Las emociones negativas, que afectan de manera elevada a los adolescentes, son, tristeza/angustia y ansiedad/preocupación. El estado emocional miedo/temor afecta poco y, enojo/ira no afecta.

La regulación de las emociones es muy importante, debido a que, si no se pueden controlar, habrá riesgo de obtener algún trastorno alimentario u obesidad como consecuencia, debido a que cuando se presentan las mismas, ocurre la respuesta alimentaria, a través de esto decidimos si comer o no y las cantidades correspondientes de alimentos.

Esto expresa que la población escolar de adolescentes está sujeta a una serie de cambios fisiológicos, a los que se añaden posibles cambios sociales, culturales y psicológicos, debido al comienzo de los estudios universitarios, abandono del hogar familiar en numerosas ocasiones, comienzo de una vida adulta, falta de tiempo, organización, entre otras. Estos cambios van a repercutir de forma directa sobre los hábitos alimentarios, que en muchos casos se van a mantener a lo largo de la vida.

Sin embargo, en el ámbito escolar, el tipo de desayuno que seleccionan los alumnos, es asistir a la escuela con dinero para conseguir el mismo en el negocio. Por lo tanto, el desayuno que prefieren,



contiene alimentos procesados, como, por ejemplo: galletas, golosinas, chocolates, bebidas azucaradas, etc. Esto quiere decir, que no prevalecen los alimentos nutritivos, debido a que, en la cantina, no ofrecen, por ejemplo: frutas, yogur, frutos secos, etc.

La prueba estadística de Chi cuadrado demostró que las variables hábitos alimentarios y estado emocional si tienen relación directa, debido a que los adolescentes modifican su alimentación antes la presencia de una o más emociones.

Finalmente se concluye que es fundamental el rol del nutricionista, para actuar y ayudar, en este caso, a los adolescentes.

Es importante, comenzar a implementar estrategias y promoción, de la salud mental y física, con el objetivo de que todos, logren entender cómo influyen las emociones, al momento de seleccionar los alimentos.



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

BIBLIOGRAFÍA



tímido



triste



sorprendido



enojado



12. Bibliografía

1. López, L.B y Suarez, M.M. Definición de conceptos relacionados con la nutrición. Fundamentos de Nutrición Normal. Editorial El Ateneo. Publicado 2016. Citado el 10 de marzo de 2024.
2. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Citado el 10 de marzo de 2024.
Disponible en:
http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
3. Mensajes y grafica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Citado el 10 de marzo de 2024. Disponible en:
<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacionpara-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentariaspara-la-poblacion-argentina>
4. Marcelo Fabián Barcia Briones, Pico Macías Luis Adrián, Reyna Murillo Jessica Lorena y Vélez Muñoz Dalitza Zulema (2019): “Las emociones y su impacto en la alimentación”, Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea disponible en:
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html>.
5. Dra. Susan Albers, (2015), editorial: HarperCollinsespañol. Libro “descubre tu coeficiente alimentario”. Disponible en:
<https://www.iberlibro.com/9780829702071/Descubre-coeficiente-alimenticio-pierde-peso-0829702075/plp>
6. Ana María Palomino Pérez, (2020): “Rol de la emoción en la conducta alimentaria”. Revista Chilena de nutrición.
Disponible en:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286
7. Organización Mundial de la Salud. Citado el 10 de marzo de 2024.
8. Fernández L.M. Influencia de las emociones en la conducta alimentaria. Facultad de Medicina Universidad Autónoma de Madrid. Citado el 10 de marzo de 2024.
Disponible en:
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez_lucas_lidia%20mariaatfg.pdf?sequence=1



9. Elizabeth Peña Fernández & Lucy María Reidl Martínez Universidad Nacional Autónoma de México. (2015): "Las emociones y la conducta alimentaria". Disponible en:
https://www.revista-psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip/article/view/77/295
10. Daniel Rodríguez Alimentación y Emociones: Una sinergia fundamental para nuestro bienestar. (2016-2017)
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118538/7/TFP%20Daniel%20Rodriguez.pdf>
11. Rojas Ramírez A.T., García Méndez M. Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - eAvaliação Psicológica, vol. 3, núm. 45, 2017, pp. 85-95. Citado el 10 de marzo de 2024.
Disponible en:
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/4596/459653862008/459653862008.pdf>
12. 2º encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Año 219. Disponible en:
[file:///F:/usuarios/alumno/Descargas/encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-2019%20\(2\).pdf](file:///F:/usuarios/alumno/Descargas/encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-2019%20(2).pdf)
13. Debenardi, Gonzalo: Relación de los factores emocionales y estado nutricional con los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de CABA. (2020). Trabajo final de Investigación. Citado el 12 de marzo de 2024. Disponible en:
https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/snrd/index/assoc/HAS-Hacc3.dir/BRC_TFI_Debernardi.pdf
14. Molina Rita Carolina: "Alimentos ultra procesados, estado emocional y su impacto en el sobrepeso y obesidad". (2023). Citado el 12 de marzo de 2024. Disponible en:
[file:///F:/usuarios/alumno/Descargas/TESINA%20DE%20GRADO.%20CAROLINA%20MOLINA.%20DICIEMBRE%202023%20\(1\).pdf](file:///F:/usuarios/alumno/Descargas/TESINA%20DE%20GRADO.%20CAROLINA%20MOLINA.%20DICIEMBRE%202023%20(1).pdf)



enojado



feliz



avergonzado



tranquilo

ANEXOS



tímido



triste



sorprendido



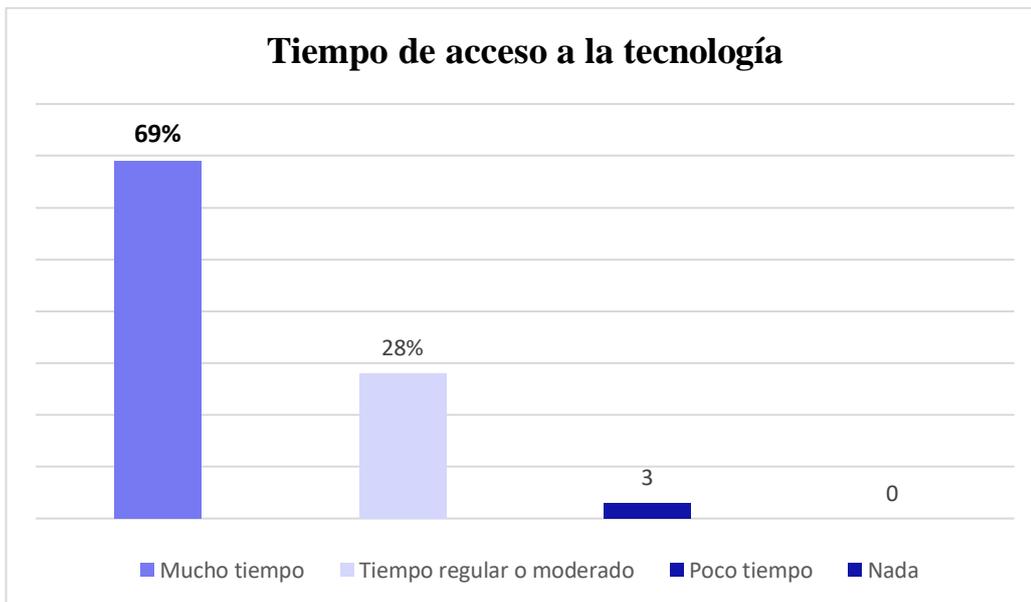
enojado



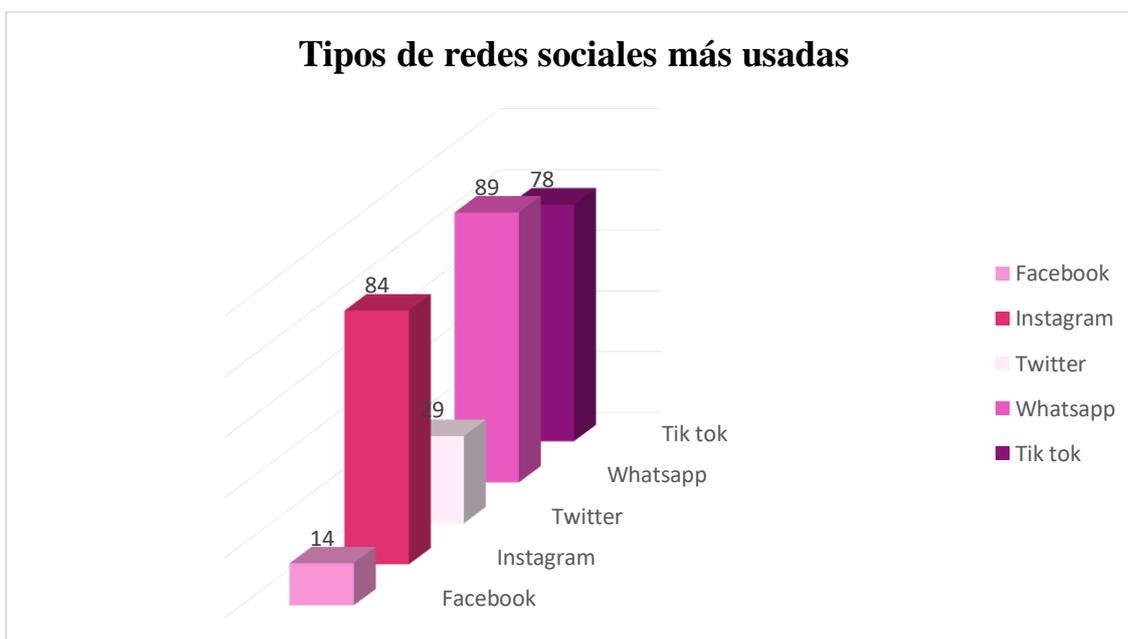
13. Anexos

Se intentó indagar sobre la influencia de los medios de comunicación, pero al no concluir con resultados favorables, recomendamos para futuras recomendaciones, que se siga profundizando, y analizando esta cuestión.

Se adjuntan los gráficos realizados.

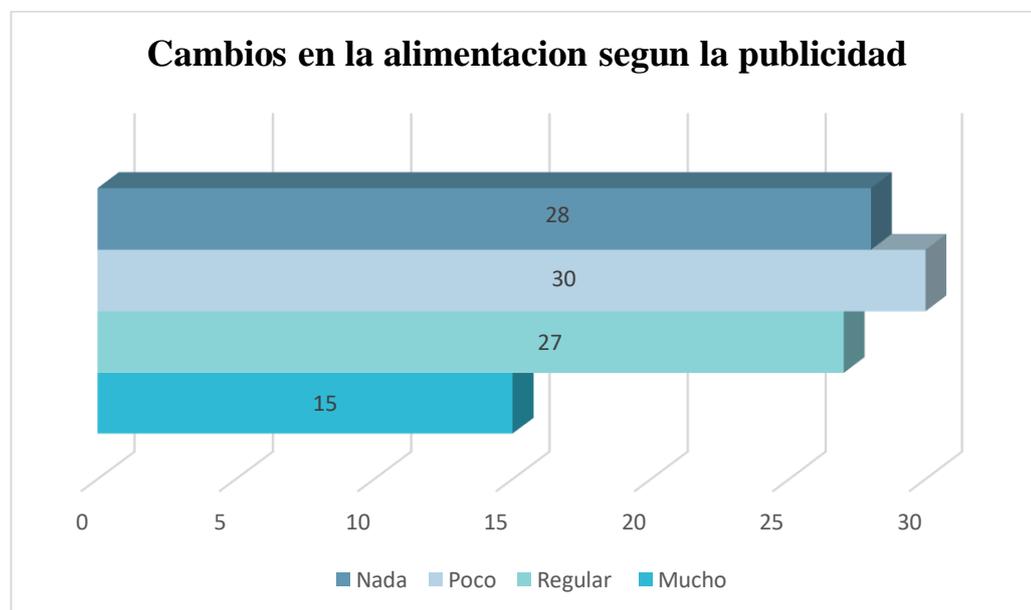


Fuente: elaboración propia a partir de datos recolectados en agosto del 2023.

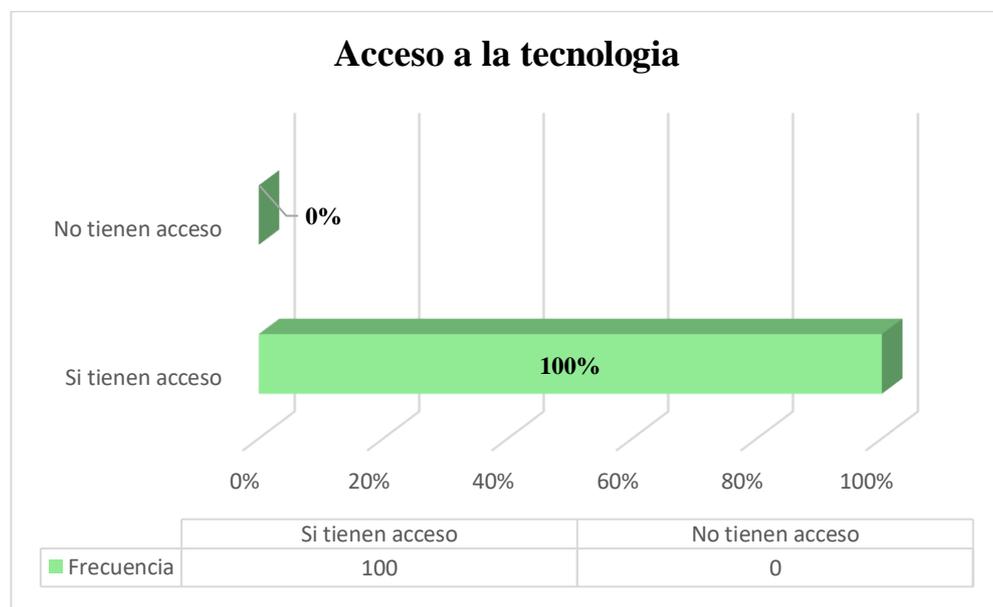




Fuente: elaboración propia a partir de datos recolectados en agosto del 2023.



Fuente: elaboración propia a partir de datos recolectados en agosto del 2023.



Fuente: elaboración propia a partir de datos recolectados en agosto del 2023.



Encuesta realizada a la muestra, en el mes de agosto.

INFLUENCIA DEL ESTADO EMOCIONAL SOBRE LA RESPUESTA ALIMENTARIA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Encuestas:

Consigna: Marcar con una cruz la opción que considere correcta.

Edad:

13 años.	
14 años.	
15 años.	
16 años.	
17 años.	

Sexo:

Masculino.	
Femenino.	

Hábitos alimentarios.

1- ¿Qué tipo de alimentos consume?

Bebidas azucaradas, galletas dulces, golosinas, chocolates.	
Leche y derivados.	
Verduras y frutas.	
Cereales y legumbres.	
Aceites, frutas secas y semillas.	
Carnes y huevos.	

2- ¿Con qué frecuencia consume los alimentos que marcó anteriormente?

Marcar con las siguientes referencias:

- a) Consume muchas o varias veces.
- b) Consume de 2 a 3 veces por semana.



- c) Consume poco o regular.
- d) No consume.

Bebidas azucaradas, galletas dulces, golosinas, chocolates.	
Leche y derivados.	
Verduras y frutas.	
Cereales y legumbres.	
Aceites, frutas secas y semillas.	
Carnes y huevos.	

3- ¿De qué manera consume sus alimentos?

Fritos	
Horneados	

4- ¿Consume agua durante el día?

Sí.	
No.	

5- Tipo de escuela a la que asiste.

Escuela pública.	
Escuela privada.	

6- Turno en el que asiste a la escuela.

Turno mañana.	
Turno tarde.	

Entorno social:

7- Como consigue su merienda-desayuno.

Lleva vianda desde su casa.	
-----------------------------	--



Lleva dinero para comprar.	
Le brinda la escuela.	

8- ¿Tiene acceso a la tecnología?

Sí.	
No.	

9- Tiempo de acceso a la tecnología.

Mucho tiempo.	
Tiempo regular o moderado.	
Poco tiempo.	
Nada.	

10- ¿Qué tipo de red social usa?

Facebook.	
Instagram	
Twitter.	
WhatsApp.	
Tik tok.	

11- Según la publicidad y la propaganda de las redes, ¿usted ve afectada su alimentación o su estado de ánimo?

Mucho	
Regular	
Poco	
Nada	



11- Marque que tipo de alimentos consume.

Alimentos nutritivos	
Alimentos procesados	

12- Cuando tiene cambios emocionales, ¿ve modificados sus hábitos normales?

- a) Mucho
- b) Moderado o regular
- c) Poco
- d) Nada

Alimentación	
Educación	
Deporte	
Actividades extra curriculares	

13- Cuando usted se encuentra bajo una presión por actividades escolares, o algo particular, ¿aumenta o disminuye su apetito?

Apetito aumentado	
Apetito disminuido	

14- ¿Cómo es su ingesta de alimentos es si usted siente felicidad/alegría?

Mucho	
Poco	
Nada	

15- ¿Cómo es su ingesta de alimentos si usted siente tristeza/angustia?

Mucho	
Poco	
Nada	



16- ¿Cómo es su ingesta de alimentos si usted siente ansiedad/preocupación?

Mucho	
Poco	
Nada	

17- ¿Cómo es su ingesta de alimentos si usted siente enojo/ira?

Mucho	
Poco	
Nada	

18- ¿Cómo es su ingesta de alimentos si usted siente miedo/temor?

Mucho	
Poco	
Nada	

19- ¿Cómo es su ingesta de alimentos si usted siente satisfacción/orgullo?

Mucho	
Poco	
Nada	

20- ¿Cómo es su ingesta de alimentos si usted siente amor/placer?

Mucho	
Poco	
Nada	

21- ¿Qué alimentos consume de acuerdo a su estado emocional?

Nutritivos	
Procesados	



22- ¿Cómo se encuentra hoy?

Felicidad/alegría	
Tristeza/angustia	
Enojo/ira	
Miedo/temor	
Ansiedad/preocupación	
Satisfacción/orgullo	
Amor/placer	

23- ¿Consumió algún alimento hasta este momento?

Si	
No	

24- Si respondió sí. ¿Cuáles son?

Procesados	
Nutritivos	

25- ¿Qué cantidad de alimentos consume?

- e) Consume 1 a 2 veces por día.
- f) Consume de 1 a 6 veces por día.
- g) Consume todos los días.



Matriz de datos

A
N VARIABLES

A L I S I S D E D A T O S	V1								V2			V3																										
	1	2	a	A3b	A4a	A4b	A5	A6	A7	A8a	A1	A2	A2a	A2b	A3	A3a	A4	A1a	A1b	A1c	A1d	A1e	A1f	A1g	A1h	A2a	A3	A4	A5									
1	1	1	4		2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	4	5	1	4	2	1	3	3	3	3	2	1	1		3	1	2	1	1	2			
2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	4	5	2	1	2	1	1	3	3	3	2	1	1	5	6	7	2	1	1	2	2	2
3	1	1	1		5	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	4	5	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	5	2	1	1	1	2	1			
4	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	4	5	3	3	4	1	1	2	2	2	2	2	5	6	2	1	1	2	2	2		
5	1	1	4	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	4	5	3	4	4	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1			
6	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	2	2	4	2	1	3	2	3	3	2	3	2	1	2	5	6	7	1	2	3	2	2	2	
7	1	2	1	1	3	5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	5	1	1	1	2	1	1	1	2	5	1	1	1	1	3	2				
8	1	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	4	5	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1			
9	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	4	5	2	3	4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2			
0	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	5	2	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	2	1	1	2	1	2			
1	1	1	4	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	5	3	4	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2			
2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	4	3	2	4	2	1	3	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2			
3	1	2	4	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	4	5	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1	7	1	1	1	1	2	2		
4	1	1	4	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	4	5	2	1	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1			
5	1	2	4	5	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	4	5	2	3	3	1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2				
6	1	1	4	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	4	5	4	5	3	1	3	3	2	2	3	2	7	3	2	3	1	3	2			
7	1	2	1	5	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	4	5	3	1	3	1	2	1	2	2	3	1	2	2	4	2	1	1	2	2	
8	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	4	5	2	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2			
9	1	2	4	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	5	2	2	3	2	1	2	3	2	3	1	1	5	6	1	1	2	1	2	1	



9
1 2 1 1 3 1 1 2 1 1 1 1 3 1 1 2 5 3 4 4 1 2 3 2 1 1 2 1 1 1 1 2 2
9
2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 4 5 2 1 4 3 2 3 3 1 3 1 1 3 2 3 2 2 1
9
3 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 3 4 5 3 2 3 1 1 1 3 1 1 2 2 2 2 3 1 2 2
9
4 2 2 1 4 1 1 2 2 1 1 1 2 1 1 2 4 5 2 1 2 1 2 2 2 2 2 1 1 2 1 1 1 3 2
9
5 2 2 1 1 2 3 2 1 1 1 1 1 2 4 3 1 4 2 2 3 2 2 2 1 1 2 1 1 2 3 2
9
6 2 2 1 4 1 1 1 2 1 1 1 2 1 2 2 4 5 2 1 3 1 2 3 3 2 1 1 1 2 2 3 1 2 1
9
7 2 1 4 5 2 1 1 2 1 1 1 2 1 2 1 2 3 4 5 3 3 3 1 3 3 3 2 1 1 1 2 2 3 2 3 2
9
8 2 1 4 3 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 3 4 5 4 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1
9
9 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 4 5 1 3 3 2 1 2 2 3 1 2 1 2 1 1 1 3 2
1
0
0 2 1 4 5 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 4 5 2 3 3 2 3 3 2 1 2 2 1 3 2 3 1 2 1



La Rioja _____ de 2023

Catedra de Ejecución:

Trabajo Final de Investigación – Ejecución.

Carrera de Lic. en Nutrición – Fundación H.A. Barceló.

S/D

De nuestra mayor consideración

Nos dirigimos a ustedes:

- Cabrera María Del Cielo. DNI: 43.075.496.
- Cáceres Sayes Cinthia Betsabe. DNI: 43.212.471.

Estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Nutrición del Instituto Universitario H.A Barceló, Facultad de Medicina, con objeto de solicitar autorización para realizar la recolección de datos, mediante encuestas dirigidas a 100 adolescentes de las escuelas, Gabriela Mistral y Colegio N°10. Los mismos serán utilizados para elaborar, el trabajo final de investigación titulado “Influencia del estado emocional sobre la respuesta alimentaria de los adolescentes en el ámbito escolar”. Esto se llevará a cabo durante los meses de Julio y agosto del año 2023.

Esta tesina se encuentra dirigida por nuestra directora, la Lic. Romero Brenda, profesora de la catedra de Técnica dietoterapica.

Sin otro particular, los saludamos atentamente.

Firma de los docentes de la cátedra.

Firma de/los alumnos/as.



La Rioja _____ de 2023

Al SR. DIRECTOR

Pedro Martínez.

S ____/____D:

Quienes suscriben:

- Cabrera María Del Cielo. DNI: 43.075.496.
- Cáceres Sayes Cinthia Betsabe. DNI: 43.212.471.

Nos dirigimos a usted, como estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición del Instituto Universitario H.A Barceló, Facultad de Medicina- Sede La Rioja; con objeto de solicitar autorización para realizar la recolección de datos del trabajo final de investigación (tesis) titulado: "Influencia del estado emocional sobre la respuesta alimentaria de los adolescentes en el ámbito escolar", en la escuela privada Gabriela Mistral jornada simple.

Esto se llevará a cabo durante el mes de agosto de 2023.

Es importante señalar que estas actividades de búsqueda o recolección de datos no requieren para su institución ningún gasto, y que se tomarán los resguardos necesarios para no interferir con el normal funcionamiento de las actividades propias de dicha institución.

Sin otro particular, lo saludamos atentamente.

Firma del Sr Director Pedro Martínez.

Firma de/los alumnos/as.



La Rioja _____ de 2023

A LA SR. DIRECTORA

Profesora: Nancy Evangelina Carrizo.

S _____ / _____ D:

Quienes suscriben:

- Cabrera María Del Cielo. DNI: 43.075.496.
- Cáceres Sayes Cinthia Betsabe. DNI: 43.212.471.

Nos dirigimos a usted, como estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición del Instituto Universitario H.A Barceló, Facultad de Medicina; con objeto de solicitar autorización para realizar la recolección de datos del proyecto final “tesis”, que se titula “Influencia del estado emocional sobre la respuesta alimentaria de los adolescentes en el ámbito escolar”, en la escuela Colegio n° 10. Esto se llevará a cabo durante el mes de agosto de 2023.

Sin otro particular, lo saludamos atentamente.

Firma de la Sr. Directora Nancy Evangelina Carrizo

Firma de/los alumnos/as.