



Consideraciones psicológicas del consumo de alimentos (Parte 1)

Psychological considerations of food consumption (Part 1)

Dolores Patricia Delgado Jacobo

Carrera de Medicina,
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
biomédicas_dj@comunidad.unam.mx

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.50.88410>

Resumen

La conducta alimentaria es un comportamiento que se relaciona con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones de los propios alimentos y las cantidades que se ingieren. Los estilos de alimentación, preferencias y rechazos hacia alimentos específicos, corresponden al aprendizaje y las experiencias vividas de la persona. Existen factores que se relacionan con la conducta alimentaria, como la personalidad y el estilo de afrontamiento, que pueden ser intermediarios en el comportamiento alimentario. Se consideran dos directrices permiten identificar los factores psicobiológicos de la conducta alimentaria a partir de las funciones nutricias de los alimentos en el organismo y en los procesos cognoscitivos, conductuales, emocionales y de salud, por lo que en este artículo se describen cuatro componentes psicológicos del consumo de alimentos: la vinculación de conducta y emociones; las cogniciones; la salud y las relaciones social y entorno.

Palabras clave: conducta alimentaria, factores psicológicos, cognición, elección, patrones de consumo.

Abstract

Eating behavior is a behavior that is related to eating habits, the selection of foods that are ingested, the preparations of the food itself and the quantities that are ingested. Eating styles, preferences and rejections towards specific foods correspond to the learning and lived experiences of the individual. There are factors that are related to eating behavior, such as personality and coping style, which can be intermediaries in eating behavior. Two guidelines are considered to identify the psychobiological factors of eating behavior based on the nutritional functions of food in the body and in the cognitive, behavioral, emotional and health processes, so this article describes four psychological components of food consumption: the link between behavior and emotions; cognitions; health and social relations and environment.

Keywords: eating behavior, psychological factors, cognition, choice, consumption patterns.

Recibido el 17 de enero de 2023.
Aceptado el 22 de mayo de 2023.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

El intercambio de energía realizado por los seres vivos permite llevar a cabo las funciones indispensables a lo largo de su desarrollo y de su vida, a través del consumo de nutrientes proporcionados por los alimentos -ingreso- al organismo quien procesa, utiliza y elimina los excedentes. En los seres vivos superiores y principalmente en el ser humano, los intercambios de energía facilitan el desplazamiento del individuo, así como la conservación del estado estable homeostático -temperatura, metabolismo, entre otros-. Ciertos alimentos le proporcionarán los nutrientes indispensables para el funcionamiento neural: calcio y potasio, o procesos metabólicos con las vitaminas y minerales. A diferencia de otras especies, el ser humano tiene la capacidad biológica para procesar la ingesta de carnes, vegetales, semillas, agua y otras bebidas en diferentes raciones, condición que le ha permitido mejorar sus funciones adaptativas y extender la esperanza de vida. En el mundo actual, la adquisición de alimentos requiere de poco tiempo de espera y de un mínimo esfuerzo físico: contar con moneda de cambio dirigirse al expendio e intercambiar el producto por dinero. En el caso de la activación del mecanismo del apetito, lleva al individuo a la adquisición de alimentos para satisfacer dicho apetito y causar la saciedad.

Estas dos directrices permiten identificar los factores psicobiológicos de la conducta alimentaria a partir de las funciones nutricias de los alimentos en el organismo y en los procesos cognoscitivos, conductuales, emocionales y de salud.

La frase: " *lo alimenticio se come y lo alimentario, no* (psicologíamente, 2017). Gómez Sánchez (2017) aclara que se recomienda utilizar *alimenticio* para aquello 'que alimenta', y *alimentario* cuando se trata 'de la alimentación o de los alimentos'.

De esta manera, *alimenticio* se refiere a los contenidos nutrimentales de los alimentos, (etiquetado frontal de alimentos y bebidas), a los productos de consumo: *Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados)* (WHO, 2023).

Y lo *alimentario* al marco de referencia conceptual relacionada con los alimentos: conducta, hábitos, trastornos, crisis, campo, industria, programa o salud,

entre otros. Téllez-Silva en 2019 hace referencia de los factores relacionados con la alimentación

Esta distinción permite abordar las consideraciones psicológicas del consumo de alimentos como aspectos alimentarios de: conducta, cognición, emociones, salud o relaciones interpersonales (grupo social y cultura):

"Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro. Por eso, un mismo tipo de intervención que se realice para modificar la conducta en cuestión de elección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos de población. Por lo tanto, deberán realizarse diversas intervenciones orientadas a diferentes grupos de la población, teniendo en cuenta los numerosos factores que influyen en sus decisiones a la hora de elegir alimentos" (EUFIC, 2006).

En cuanto a la alimentación como proceso conductual:

"Comer es una conducta dirigida a conseguir la energía adecuada y suficiente para llevar a cabo las funciones que mantienen al organismo con vida y lo ayudan a funcionar, de tal manera que pueda contender con las demandas del medio. Comer es, entonces, imprescindible para sobrevivir y mejor aún, para vivir con ventaja ante las presiones de la selección" (Próspero-García et al., 2013).

A continuación, se describen las consideraciones psicológicas del consumo de alimentos como aspectos alimentarios: a) vinculación de conducta y emociones, b), cogniciones; c) salud, y d) Relaciones Interpersonales: grupos social y entorno.

a) Vinculación de conducta y emociones.

Para Plutchick (1987), *la emoción facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características de agrado- desagrado de la emoción* (En Peña y Reidl, 2015). La función motivacional de las emociones consiste en que la conducta motivada tiene dos características: la dirección y la intensidad. La emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia; dirige la conducta para facilitar el acercamiento o evitación del objetivo de la conducta motivada, acorde con las

características de agrado-desagrado que provienen de la misma (Plutchik, 1987).

Macht en 2008, encontró que los sujetos no clínicos reportaron mayores niveles de percepción de hambre durante las emociones de alegría o enojo que en las emociones de miedo o tristeza. Propone cuatro suposiciones:

- a) Las emociones desagradables inducen el consumo de alimentos como acción de autorregulación emocional;
- b) Las emociones intensas (susto o enojo), inhiben la ingesta de alimentos;
- c) Las emociones dificultan el control cognoscitivo de la conducta alimentaria;
- d) El control de la selección de alimentos depende de las emociones inducidas por el propio alimento (agrado vs desagrado).

Las emociones suelen provocar sensaciones agradables o desagradables y pueden ser más o menos intensas. La dimensión agrado - desagrado, es exclusiva y característica de las emociones que, en alguna medida, todas las reacciones afectivas se clasifican en dicha dimensión (Piqueras et al, 2009). *“Se pueden distinguir al menos dos grupos de emociones, las positivas y las negativas. El miedo-ansiedad, ira, tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica”* (página 86). Peña y Reidl en 2015 identificaron los alimentos consumidos con mayor frecuencia por estudiantes universitarios y las emociones que experimentan durante su consumo, hombres y mujeres, de 22 años de edad promedio. Los resultados mostraron emociones agradables: disfrute, placer, alegría, felicidad y amor, concluyen que las emociones agradables motivan la conducta alimentaria.

La investigación en psicología y ciencias de la nutrición ha identificado asociaciones subjetivas entre la medición de los niveles de carga cognitiva y diversos resultados de consumo de alimentos como una mayor tendencia a consumir refrigerios no saludables (Hsu & Raposa, 2021; Zimmerman & Shimoga, 2014). Mallikarjuna-Kappattanavar et al (2023) estudiaron la selección de alimentos después de una “carga cognitiva” bajo un enfoque informático afectivo.

Bajo una perspectiva integral tomando en cuenta un sistema integrado de asistencia a la conducta alimentaria al incorporar factores de carga cognitiva. La toma de datos fue de cuestionarios fisiológicos, de consumo de alimentos y de estados afectivos para detectar automáticamente la carga cognitiva y analizar su efecto en la selección de alimentos a través de cuestionarios de estados afectivos e imágenes de alimentos.

b) Cogniciones

Una imagen recurrente de las palomitas de maíz en un envase Yumbo se relaciona con el disfrutar de una película, otra será el saborear un algodón de dulce en medio de un parque de diversiones. Sabores, imágenes, colores y compañía se condensan en sencillos alimentos. Estos dos casos muestran la capacidad del ser humano para aprender y dar significado a los alimentos acorde con las experiencias y su desarrollo, aquello que a su vez representa algo favorable y positivo versus lo negativo y adverso. Se puede dar la evaluación emocional que autores clasifican como agradables (Ellsworth & Smith, 1988; Weiner, 1985) y como resultado de la evaluación de varias unidades o respuestas: metabólica, motora y de sentido de acción (Scherer, 1993).

La relación de las cogniciones y sus procesos como aprendizaje modelado y moldeado-aprendizaje vicario-de la elección de los alimentos se muestra en los siguientes estudios.

De la influencia de los padres en el desarrollo de los niños es fundamental. En 2017, Yee et al, realizaron una revisión sistemática y un meta-análisis, la influencia de los padres como modelos a seguir en las conductas de consumo de alimentos, particularmente en las cogniciones y selecciones alimentarias.

Wan et al (2022) llevaron a cabo un estudio con el propósito de identificar las estrategias más efectivas para incrementar la selección de alimentos más saludables a través de un modelo experimental con el uso de colores entre la comida y el fondo. La elección de alimentos fue carne y vegetales, utilizando dos fondos de color, uno verde y uno rojo. Los resultados obtenidos fue que los sujetos eligieron con mayor frecuencia los platos con carne el uso de una *mesa roja para presentar el conjunto de opciones podría hacer que eligieran menos comidas con alto contenido*

de carne y, por lo tanto, más comidas con vegetales, y el atractivo visual de los platos de carne disminuyó cuando se presentaron en las mesas rojas (página 591).

Concluyen que el contraste entre el color de los alimentos y el color de fondo de la mesa del comedor puede usarse para modular el atractivo sensorial de los alimentos con el fin de promover elecciones alimentarias.

c) Salud

La vinculación de la salud integral con las emociones, Piqueras et al, (2009) describen:

En la actualidad existe consenso acerca de que los factores psicológicos pueden desempeñar un papel esencial en la historia natural de las enfermedades médicas. Factores como las conductas relacionadas con la salud, nuestros estados psicológicos o emocionales, las características personales y los modos de afrontamiento, han demostrado ser de especial relevancia en este sentido... la evidencia científica actual que indica que cualquier trastorno denominado físico u orgánico suele implicar igualmente, y a distintos niveles, alteraciones psicológicas, y viceversa... Entre estos factores psicológicos se encuentran el miedo, la tristeza y la ira como reacciones emocionales negativas, y sus diferentes formas clínicas: la ansiedad, la depresión y la ira persistente (página 99). La vinculación con la alimentación señalará el trastorno mental, afectivo o de alimentación, así como la condición física con la presencia de factores de riesgo mórbidos.

Gordon Larsen (2014) analiza los factores involucrados en la selección de alimentos y sus implicaciones en la salud de los individuos, incluyendo la obesidad. Considera el ambiente o entorno vecinal, la deficiencia de acceso a alimentos saludables, el consumo de alimentos y la condición de enfermedad crónica degenerativa-obesidad-. Los resultados de salud se dan por raza/etnia, género, región y la zona geográfica (urbanidad) que desfavorecen la interpretación de los resultados por su complejidad. La selección o elección de alimentos depende del acceso y su disponibilidad, lo que da lugar a patrones conductuales de compra, entorno alimentario, espacio social, geográfico: *“A medida que avanzan los cambios de políticas en el entorno alimentario, es fundamental que exista una evaluación científica rigurosa de los cambios ambientales y su impacto en las elecciones y comportamientos dietéticos a nivel*

individual, y su influencia adicional en el peso corporal” (pagina, 809).

Portugal-Nunes et al (2022) analizaron los datos proporcionados por Google Trends para analizar los cambios provocados por el COVID 19 en los comportamientos de compra y la seguridad alimentaria, particularmente en la población europea. Los términos que emplearon fueron: “Sostenibilidad alimentaria + Dieta sostenible + Alimentación sostenible” (agrupados en “Sostenibilidad alimentaria”), subtemas: “Sostenibilidad”, “Dieta saludable”, “Dieta mediterránea” y “Flexitarismo¹” de 2010 a 2022. Datos de 12 países europeos, observaron después del brote de COVID 19 un aumento por la Sostenibilidad Alimentaria y superior a datos anteriores. Resultados mixtos para los patrones dietéticos como: disminución en el interés en patrones dietéticos saludables -Dieta Saludable y el Flexitarismo; se promovió un interés en la Dieta Mediterránea. *“Comprender las creencias y los comportamientos de los consumidores respecto de la elección de alimentos es crucial para la transición hacia dietas sostenibles, y las definiciones de intervenciones educativas y conductuales son esenciales para esta transición” (página 4898).*

d) Relaciones sociales y entornos:

Cullen et al. (2000) señalan que las respuestas negativas de compañeros impiden que los niños consuman alimentos saludables.

Larson y Story (2009) revisaron la bibliografía científica de diez años sobre los factores asociados con la selección de alimentos a partir del entorno: social, físico y macro-ambiental. Los resultados por cada factor son:

En el socio familiar. Muestran que padres son el modelo que encausa el tipo de conducta alimentaria de sus hijos. La disposición de alimentos-frutas o verduras-se relacionan con su consumo.

1 Flexitariano es un término acuñado para describir a las personas que comen principalmente una dieta basada en plantas con carne o lácteos añadidos ocasionalmente. La palabra flexitariano ha existido por un tiempo, pero llegó a la corriente principal en 2008 con la publicación del libro “The Flexitarian Diet”. “ por la nutricionista Dawn Jackson Blatner. Fuente: <https://www.thespruceeats.com/what-is-a-flexitarian-5095820>

El patrón o modelo de los padres a los hijos continua de la infancia a la adolescencia.

La restricción de alimentos poco saludables en menores, se relaciona con autorregulación baja en la adolescencia y en la adultez. Si bien esta restricción funciona a inmediato plazo, a mediano y largo plazo no tiene efecto sobre el desarrollo de preferencias alimentarias saludables. Por el contrario, la implementación de un modelo saludable por parte de los padres a los hijos se relaciona con patrones de consumo saludable y con ello la prevención de enfermedad crónica degenerativa. Cuestionan los mismos autores el alcance de sus resultados por las limitaciones metodológicas que tienen, lo que limitan su credibilidad para sustentar posibles intervenciones. Por lo que proponen evaluar con un conjunto estándar de medidas los entornos y las políticas alimentarias y mejorar la metodología de evaluación dietética.

En 2006, los factores determinantes para la selección de alimentos propuestos por el *Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación* (EUFIC) se encuentran en 6 categorías:

1. Biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto

2. Económicos como el costo, los ingresos y la disponibilidad en el mercado
3. Físicos, tiempo como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible
4. Sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación
5. Psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa,
6. Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación (EUFIC, 2006)

De acuerdo con la clasificación de la EUFIC los incisos 5 y 6 corresponden a conducta y emociones, cogniciones. Los puntos 2 y 4 a relaciones interpersonales: sociedad y entorno. El punto 3 mezcla aspectos físicos, temporales, individuales de desarrollo y de personalidad.

A manera de conclusión, la selección alimentaria es amplia más no compleja. La acción por degustar un helado en barquillo de X sabor en una tarde primaveral es un comportamiento sencillo que bajo la mirada del profesional de la psicología tiene planos de estudio. La descripción se encuentra a continuación y su representación en la Gráfica 1.



1. Como funcionamiento integral del sistema cerebral superior, sensorial y ejecutor (Prospéro-García et al, 2013)
2. Ejecución conductual adquirido por aprendizaje vicario
3. Estado emocional y capacidad de regulación emocional ante el consumo de alimentos
4. Condiciones sociales y económicas adaptativas
5. Oferta alimentaria o disposición en el ambiente accesible
6. Salud mental donde el *aquí y el ahora*, espacio², tiempo³ y persona se encuentran en un equilibrio dinámico y estable

En la segunda parte de este artículo se abordan los problemas de salud en la persona relacionados con la selección y elección de los alimentos a partir de la perspectiva del aprendizaje social.

Referencias

- Conceptualia (2023). *Tiempo* <https://conceptualia.es/cultura-y-sociedad/conocimiento/tiempo/>
- Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC) (06062006). *Los factores determinantes de la elección de alimentos*. <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos>
- Cullen, K.W., Baranowski, T., Rittenberry, L., & Olvera, N. (2000). Socialenvironmental influences on children's diets: results from focus groups with African- Euro- and Mexican-American children and their parents. *Health Education Research*, 15(5), 581-590. doi: 10.1093/her/15.5.581.
- Ellsworth, P.C., & Smith, C.A. (1988). Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion*, 2(4), 301-331. <https://doi.org/10.1080/02699938808412702>
- Gómez-Sánchez, A. (2017). Blog. Clínica de Textos. ¿Alimentario o alimenticio? <https://psicologiaymente.com/nutricion/psicologia-de-la-alimentacion>
- Gordon-Larsen, P. (2014). Food availability/convenience and obesity Review *Adv Nutr*, 5(6), 809-817. doi: 10.3945/an.114.007070.
- Hsu T., & Raposa E.B. (2021). Effects of stress on eating behaviours in adolescents: A daily diary investigation. *Psychol. Health*. 36, 236-251. doi: 10.1080/08870446.2020.1766041.
- Larson, N. & Story, M. (2009). A review of environmental influences on food choices. *Ann Behav Med*, 38(Suppl 1:S), 56-73. doi: 10.1007/s12160-009-9120-9.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. doi: 10.1016/j.appet.2007.07.002.
- Mallikarjuna-Kappattanavar, A., Hecker, P., Moontaha, S., Steckhan, N., & Arnrich, B. (2023). Food Choices after Cognitive Load: An Affective Computing Approach. *Sensors (Basel)*, 23(14), 6597. doi: 10.3390/s23146597.
- Organización Mundial de Salud (OMS). (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Peña Fernández, Elizabeth, & Reidl Martínez, Lucy María. (2015). Las Emociones y la Conducta Alimentaria. *Acta de investigación psicológica*, 5(3), 2182-2193. [https://doi.org/10.1016/s2007-4719\(16\)30008-4](https://doi.org/10.1016/s2007-4719(16)30008-4)
- Peralta y Fabi, R. (2011). Percepciones del tiempo y el espacio en las ciencias naturales *Ciencias*, 102, 60-66. <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=64421308006>
- Piqueras-Rodríguez, J.A., Ramos-Linares, V., Martínez-González, A.E., & Oblitas Guadalupe, L.A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3113076&orden=0&info=link>
- Plutchik, R. (1987). *Las emociones*. Diana
- Portugal-Nunes, C., Cheng, L., Briote, M., Saraiva, C., Nunes, F.M., & Gonçalves, C. (2022). COVID-19 Changes Public Awareness about Food Sustainability and Dietary Patterns: A Google Trends Analysis. *Nutrients*, 14(22), 4898. doi: 10.3390/nu14224898.
- Prospéro-García, O., Méndez-Díaz, M., Alvarado-Capuleño, I., Pérez-Morales, M., López-Juárez, J. & Ruiz-Contreras, A.E. (2013). Inteligencia para la alimentación: alimentación para la inteligencia. *Salud mental*, 36(2), 109-113. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000200002&lng=es&tlng=es.

2 El entorno inmediato que circunda a un ser vivo o a una colectividad de éstos, un nicho ecológico (Peralta, 2011, página 62)

3 Se refiere a la duración de los sucesos o acontecimientos que ocurren en el mundo (<https://conceptualia.es/cultura-y-sociedad/conocimiento/tiempo/>, 2023)

Scherer, K. R. (1993). Studying the emotion-antecedent appraisal process: An expert system approach. *Cognition and Emotion*, 7(3-4), 325–355. <https://doi.org/10.1080/02699939308409192>

Télez-Silva, B.C. (2019). Factores relacionados en la elección y consumo de alimentos. *Psic-Obesidad*, 9(36), 11-13. www.zaragoza.unam.mx/psic-obesidad

Wan, X., Qiu, L., & Wang, Ch. (2022). A virtual reality-based study of color contrast to encourage more sustainable food choices. *Appl Psychol Health Well Being*, 14(2), 591-605. doi: 10.1111/aphw.12321.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement

motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>

Yee, A.Z., Lwin, M.O., & Ho, S.S. (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 14(1), 47. doi: 10.1186/s12966-017-0501-3.

Zimmerman F.J., & Shimoga S.V. (2014). The effects of food advertising and cognitive load on food choices. *BMC Public Health*. 14, 342. doi: 10.1186/1471-2458-14-342.

