

Investigación

## **EMOCIONES Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES MEXICANOS DE PREPARATORIA**

EMOTIONS AND BELIEFS REGARDING FOOD IN MEXICAN HIGH SCHOOL ADOLESCENTS

### **Carlos Alberto Catalán Gómez**

Licenciado en Enfermería

Maestro en Ciencias de Enfermería

Doctor en Ciencias de Enfermería

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México

carloscg8@outlook.es

<http://orcid.org/0000-0002-9970-4272>

### **Milton Carlos Guevara Valtier**

Licenciado en Enfermería

Maestro en Ciencias de Enfermería

Doctor en Educación

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México

autor.mcgv@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-7291-3931>

### **Diana Cristina Navarro Rodríguez**

Licenciada en Enfermería

Maestra en Administración Hospitalaria

Doctora en Ciencias de Enfermería

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México

diananavarro\_06@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5857-0773>

### **Velia Margarita Cárdenas Villareal**

Licenciada en Enfermería

Maestra en Enfermería

Doctora en Ciencias de Enfermería

Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México

veliamargaritac@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-9315-3193>

### **Silvia Guadalupe Soltero Rivera**

Licenciada en Enfermería

Maestra en Ciencias de Enfermería  
Doctora en Ciencias de Enfermería  
Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México  
silviasoltero1972@hotmail.com  
<http://orcid.org/0000-0002-8657-8748>

**María de los Ángeles Paz Morales**

Licenciada en Enfermería  
Maestra en Ciencias de Enfermería  
Doctora en Educación  
Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México  
maria.pazmr@uanl.edu.mx  
<https://orcid.org/0000-0002-4111-8449>

---

*Artículo recibido el 11 de julio de 2024. Aceptado en versión corregida el 26 de noviembre de 2024.*

**RESUMEN**

**INTRODUCCIÓN.** Las creencias alimentarias son ideas, experiencias y emociones, que representan el principal factor de consumo alimentario y a través de ellas se determina la elección, preparación y el consumo de alimentos. **OBJETIVO.** Estimar la relación entre las emociones y creencias alimentarias en adolescentes mexicanos de preparatoria. **METODOLOGÍA.** Estudio correlacional, transversal. Muestra de 312 adolescentes de preparatoria. Para medir las variables de interés se aplicó el cuestionario de emociones y creencias acerca de la alimentación y el peso corporal de Silva y González, así como una cédula de datos sociodemográficos. Se utilizó el SPSS v.25 para la estadística descriptiva y coeficiente Rho de Spearman. La investigación contó con la aprobación ética por la Universidad Autónoma de Nuevo León. **RESULTADOS.** La media de edad fue 16,7 años, predominó el sexo femenino 67%, 63,1% peso normal, se identificaron emociones positivas y creencias adecuadas, evidenciando una correlación negativa y significativa entre las emociones acerca de la alimentación y el IMC ( $r_s = -0,217$   $p = 0,001$ ), una correlación positiva entre las creencias acerca de la alimentación y el IMC ( $r_s = 0,545$   $p = 0,001$ ). **CONCLUSIÓN.** Se encontró que las emociones y creencias acerca de la alimentación y el peso se relacionaron con el IMC de los adolescentes. Se recomienda a los profesionales de salud implementar habilidades y los recursos necesarios para brindar apoyo emocional y manejo de las emociones en los adolescentes, que contribuyan a evitar el incremento del IMC y potencializar el bienestar emocional en este grupo de edad.

**Palabras Clave:** Emociones; creencias; conducta alimentaria; peso corporal.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Food beliefs are the ideas, experiences, and emotions that are the primary factors in food consumption. Through them, food choices, preparation, and consumption are determined. **OBJECTIVE:** To explore the relationship between emotions and beliefs about food in Mexican high school adolescents. **METHODOLOGY:** Correlational, cross-sectional study with a sample of 312 high school adolescents. To measure the variables of interest, a questionnaire identifying emotions and beliefs about food and body weight by Silva and González was applied, along with a sociodemographic data sheet. SPSS v.25 was used to calculate descriptive statistics and the Spearman's correlation coefficient. The study received ethical approval from the Universidad Autónoma de Nuevo León. **RESULTS:** The mean age was 16.7 years, with a predominance of females (67%) and normal weight (63.1%). Positive emotions and appropriate beliefs were identified, revealing a significant negative correlation between emotions regarding food and body mass index (BMI) ( $r_s = -0.217, p = 0.001$ ), and a positive correlation between beliefs regarding food and BMI ( $r_s = 0.545, p = 0.001$ ). **CONCLUSION:** It was found that emotions and beliefs regarding food and weight were associated with adolescents' BMI. It is recommended that healthcare professionals apply skills and resources to provide emotional support and management in adolescents, to prevent BMI increase and enhance emotional well-being in this age group.

**Keywords:** Emotions; beliefs; eating behavior; body weight.

[http://dx.doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.3.3.1171-1185](http://dx.doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.3.3.1171-1185)

## INTRODUCCIÓN

Durante la adolescencia, se experimentan diversos cambios tanto físicos como psicológicos que afectan directamente el bienestar general de los jóvenes. En esta etapa, los adolescentes comienzan a involucrarse más activamente en el cuidado de su salud y en el desarrollo de su vida personal. Estos aspectos están determinados por una combinación de factores como sus creencias, comportamientos y personalidad, que, a su vez, influyen en sus hábitos alimentarios<sup>(1)</sup>. En este contexto, la conducta alimentaria se refiere al comportamiento relacionado con la elección de alimentos, la cantidad de comida consumida y los hábitos alimen-

tarios que se desarrollan a lo largo del tiempo. Dichos hábitos no solo son el resultado de una interacción individual, sino también de los entornos culturales, escolares y sociales en los que los jóvenes están inmersos. Además, estos comportamientos están influenciados por factores económicos, psicológicos, cognitivos y pragmáticos, los cuales tienen un impacto directo en la forma en que los adolescentes se alimentan y, por ende, en su peso corporal<sup>(2)</sup>.

El peso corporal, a su vez, es un parámetro ampliamente utilizado en la sociedad para evaluar la salud nutricional. Este indicador permite clasificar a las personas en diferentes categorías como

bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad<sup>(3)</sup>. Las percepciones sobre el peso corporal en los adolescentes, por lo general, se ven influenciadas por los parámetros de salud que se les imponen socialmente, lo que puede tener un impacto significativo en su conducta alimentaria. En esta fase de la vida, las creencias sobre la alimentación y la imagen corporal juegan un papel importante, ya que suelen estar arraigadas desde la infancia y pueden tener repercusiones a largo plazo, incluso dando lugar a trastornos alimentarios en la adultez<sup>(4)</sup>.

En este sentido, diversos estudios han demostrado que la conducta alimentaria está estrechamente relacionada con factores emocionales. Las emociones juegan un papel crucial en las decisiones sobre qué, cómo y cuándo comer<sup>(5)</sup>. Estas emociones pueden ser positivas o negativas, y afectan directamente los patrones de alimentación. Por ejemplo, se ha observado que los adolescentes que experimentan emociones intensas, como la ansiedad, la tristeza o el enfado, tienden a modificar sus hábitos alimentarios, ya sea aumentando o reduciendo la cantidad de alimentos que ingieren. De hecho, se ha citado que las emociones pueden inducir a un cambio en los patrones alimentarios, con el consumo de alimentos sirviendo como una forma de manejar o manifestar estas emociones. En otras palabras, el nivel de ingesta alimentaria podría estar vinculado directamente a la intensidad emocional de la persona, lo que puede resultar en un patrón de sobrealimentación o, en algunos casos, en un comportamiento de control más estricto en la ingesta de alimentos<sup>(6,7)</sup>.

Las emociones positivas, como la alegría, el amor o la satisfacción, pueden promover una relación más saludable con los alimentos, conduciendo a una ingesta controlada y equilibrada. Por otro lado, las emociones negativas, tales como la ansiedad, la tristeza o la ira, suelen estar asociadas con un aumento en el consumo de alimentos, lo que puede llevar a un mayor riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad. Esta relación entre emociones y conductas alimentarias refleja la importancia de los factores emocionales en la salud nutricional de los adolescentes, quienes, en esta etapa de la vida, aún están formando su identidad y estableciendo sus hábitos alimenticios<sup>(8,9)</sup>.

Asimismo, las creencias personales sobre la comida y el cuerpo también juegan un papel fundamental. Estas creencias, que surgen de experiencias previas, la educación recibida y los factores culturales, influyen en la forma en que los adolescentes perciben el acto de alimentarse. Las creencias alimentarias, influenciadas por factores psicológicos, tienen el poder de modificar la intensidad emocional con la que los jóvenes abordan la comida. Esta intensidad emocional puede manifestarse tanto de manera negativa (a través de conductas como la sobrealimentación) como positiva (mediante un consumo alimentario más moderado y saludable)<sup>(10)</sup>.

A pesar de los avances en la comprensión de los factores emocionales y culturales en la conducta alimentaria, aún queda mucho por descubrir sobre cómo estos elementos influyen en el peso corporal de los jóvenes<sup>(11-13)</sup>. Este estudio busca aportar información relevante que pueda contribuir a un mejor entendimiento

de cómo las emociones y las creencias alimentarias impactan en la salud nutricional de los adolescentes, y de qué manera estos factores pueden ser utilizados para promover hábitos alimentarios más saludables.

## **METODOLOGÍA**

Estudio correlacional, transversal<sup>(14)</sup>, realizado con estudiantes inscritos en preparatoria de una universidad pública del área metropolitana de Monterrey, México; la recolección de datos se llevó a cabo durante junio a enero 2023.

La población de interés estuvo conformada por 1600 adolescentes de 15 a 19 años seleccionados por un muestreo aleatorio simple. La muestra fue determinada a través del programa estadístico nQueryV7, se consideró un nivel de confianza de 0,05, una potencia del 90% y un tamaño de efecto de 0,26. La muestra asumió una tasa de no respuesta del 10%, lo que resultó en 312 participantes. Se consideraron todos aquellos estudiantes que estuvieran con disponibilidad de participar en el estudio, que no tuviera un diagnóstico de trastorno alimentario, que estuvieran registrados en la institución al momento de la recolección.

La recolección de información se apoyó en una cédula de datos autoadministrada que exploraban sexo, edad, estado civil y dos medidas antropométricas, peso y talla, con estas se calculó el Índice de masa corporal (IMC) basado en las recomendaciones nacionales, categorizando en bajo peso aquellos con un  $IMC < 18,5$ , normo peso

con un  $IMC > 18,5$  y menor a 24,9, sobrepeso aquellos con  $IMC > 25$  y menor a 29,9 y obesidad quien reportó un  $IMC > 30$ .

Las variables del estudio se midieron con el cuestionario Emociones y Creencias acerca de la Alimentación y el Peso (CECAP) validado para población mexicana por Silva y González<sup>(4)</sup>, cuestionario compuesto por 16 ítems divididos en tres dimensiones 1.- Creencias para el consumo de alimentos constituida por seis ítems (1-6); 2.- Emociones para el consumo de alimentos integrada por cinco preguntas (7-11) y 3.- Importancia que se le otorga al peso corporal compuesta por cinco reactivos (12-16), los cuales cuentan con una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta de 1 (Nunca) hasta 4 (Siempre), los cuales pueden obtener un puntaje de 16 a 64 puntos.

Se determinó la confiabilidad de forma general, así como de cada dimensión del CECAP a través del Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ), para la primera dimensión Creencias para el consumo de alimentos obtuvo un  $\alpha = 0,87$ , la segunda dimensión Emociones para el consumo de alimentos identificó un  $\alpha = 0,89$ , la tercera dimensión Importancia que se le otorga al peso corporal reportó un  $\alpha = 0,72$ , la confiabilidad de forma general fue de  $\alpha = 0,80$ , todos los alfas son aceptables, concluyendo que el instrumento es confiable<sup>(15)</sup>.

El estudio se apegó a la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud<sup>(16)</sup>, Así mismo el estudio contó con la aprobación por el comité de ética e investigación de la

Universidad Autónoma de Nuevo León con No. 1674. Además de ello, se contó con la firma del consentimiento y asentimiento informado por los adolescentes y sus padres según la edad del participante.

Para analizar los datos se trabajó con el paquete estadístico SPSS®V25.0. Para los datos se identificó que no existía normalidad por lo que se utilizó estadística descriptiva para reportar frecuencias y porcentajes de las variables sociodemográficas y para las correlaciones se utilizó el Coeficiente Rho de Spearman ( $r_s$ ) el cual contó con un nivel de significancia de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

De los 312 adolescentes encuestados en el estudio, predominó el sexo femenino con el 67%, de todos los jóvenes se obtuvo el promedio de edad el cual fue de 16,71(2,71) años, respecto al estado civil, 91% refirieron ser solteros, así mismo, se tomó peso y talla como medidas antropométricas de las cuales se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) los cuales se reportaron de acuerdo a la categoría que en este se clasifica, identificando que el 63,1% presentó un peso normal, la media del IMC fue de 23,27 (4,57) kg/m<sup>2</sup> (Tabla 1).

En relación con las variables de estudio Emociones y Creencias acerca de la Alimentación y el Peso, los resultados fueron clasificados y divididos de acuerdo a las dimensiones que se manejan en el cuestionario, de acuerdo con la primera dimensión las Emociones para el consumo de alimentos, se identificó que 43,6% de los adolescentes refirió que algunas veces el comer les hace sentir tranquilos, el 34%

con frecuencia manifiesta el 37,2% siempre experimentó sensaciones de disfrute al comer emociones agradables, así mismo el 33% consideraron algunas veces que comer es un placer, así mismo, el 31,4% que el comer les hace feliz (Tabla 2).

En relación con la segunda dimensión de Creencias hacia el consumo de alimentos se reportó que 57,4% de los encuestados reportó a veces suelen pensar que los todos los alimentos engordan, en porcentaje similar 50,3% refirieron que nunca consideran que “hagan lo que hagan, engordan”, en este mismo sentido 44,2% nunca piensan que, “aunque coman poco, engordan”, o suban de peso (43,3%). De igual manera, el 42,9% refirió que nunca creen que el comer saludable les hace ganar peso, o consideran que tienden a ganar peso con mayor facilidad (42%) (Tabla 3).

En la tercera dimensión Importancia otorgada hacia el peso corporal, el 59% de los jóvenes nunca observa el peso corporal de las personas, así mismo, 43,9% nunca se sintieron culpables si comen de más. En este sentido, 38,8% de los encuestados algunas veces consideraron que engordar sería lo peor que podría pasarles, relacionado con esto 36,5% manifestó creer que deberían hacer dieta y 34% piensan que el peso es importante (Tabla 4).

Posterior a esto se realizó una prueba de para identificar si las variables de estudio presentaban normalidad o no, identificando que no presentaron normalidad. Esto permitió determinar la prueba idónea para realizar una correlacionaron de variables. Se aplicó la prueba de Rho de Spearman, ( $r_s$ ) a las

variables de estudio, determinando que existe una correlación positiva y significativa ( $r_s= 0,284$ ,  $p= 0,001$ ) de las emociones y creencias para el consumo de alimentos con el IMC, lo cual se puede traducir que entre más IMC presenta un adolescente, mayor es la manifestación de emociones y creencias ante el consumo de alimentos.

Al correlacionar cada variable de forma individual con el IMC, se identificó una correlación negativa, pero significativa ( $r_s= -0,217$ ,  $p= 0,001$ ) entre

las emociones presentes en el consumo de alimentos con el IMC, lo que refirió que, a mayor nivel de IMC mayor es la manifestación de emociones presentes en el consumo de alimentos, en este mismo sentido, se identificó una correlación significativa y positiva ( $r_s= 0,545$ ,  $p< 0,01$ ) entre las creencias hacia el consumo de alimentos con el IMC, lo que se puede traducir que, a mayor cantidad referida de IMC mayor será la manifestación de creencias hacia el consumo de alimentos (Tabla 5).

**Tabla 1.** Características sociodemográficas e IMC de los adolescentes.

Variable	<i>f</i>	%
Edad		
15	28	9,0
16	114	36,5
17	90	28,8
18	80	25,6
Sexo		
Masculino	103	33,0
Femenino	209	67,0
Estado Civil		
Soltero	284	91,0
Casado o Unión Libre	28	9,0
IMC		
Peso Bajo	26	8,3
Peso Normal	197	63,1
Sobrepeso	65	20,8
Obesidad	24	7,7

Nota. *f*= frecuencia, %= porcentaje.

**Tabla 2.** Emociones presentes en el consumo de alimentos.

Emoción	Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Placer	30	9,6	103	33,0	92	29,5	87	27,9
Felicidad	25	8,0	96	30,8	93	29,8	98	31,4
Disfrute	13	4,2	86	27,6	97	31,1	116	37,2

Emociones y creencias alimentarias en adolescentes mexicanos de preparatoria

Agradables	15	4,8	97	31,1	106	34,0	94	30,1
Tranquilidad	40	12,8	136	43,6	72	23,1	64	20,5

Nota. *f*= frecuencia, %= porcentaje.

**Tabla 3.** Creencias hacia el consumo de alimentos.

Creencia	Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Todos los alimentos engordan	102	32,7	179	57,4	26	8,3	5	1,6
Haga lo que haga, engordo	157	50,3	109	34,9	32	10,3	14	4,5
Aunque como poco, subo de peso	135	43,3	112	35,9	48	15,4	17	5,4
Aunque como poco, engordo	138	44,2	112	35,9	45	14,4	17	5,4
Ganar peso con mayor facilidad que otros	131	42,0	98	31,4	58	18,6	25	8,0
Aunque coma saludablemente, gano peso	134	42,9	124	39,7	39	12,5	15	4,8

Nota. *f*= frecuencia, %= porcentaje.

**Tabla 4.** Importancia otorgada hacia el peso corporal,

Variable	Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Engordar sería lo peor que me podría pasar	105	33,7	121	38,8	50	16,0	36	11,5
El peso de los demás es importante	77	24,7	106	34,0	75	24,0	54	17,3
Cuando como mucho me siento culpable	137	43,9	81	26,0	51	16,3	43	13,8
Me fijo en el peso de los demás	184	59,0	91	29,2	26	8,3	11	3,5
Creo que debiera hacer dieta	55	17,6	114	36,5	75	24,0	68	21,8

Nota. *f*= frecuencia, %= porcentaje.

**Tabla 5.** Emociones y creencias alimentarias e IMC.

Variable	1	2	3
1. IMC	-		
2. Emociones para el consumo de alimentos	-0,217**	-	
3. Creencias para el consumo de alimentos	0,545**	-0,133*	-

Nota. \*= $p < .05$ , \*\*= $p < .01$ .



## DISCUSIÓN

Los resultados identificados reportaron más emociones positivas, de las cuales se pueden mencionar la felicidad, el disfrute, el placer, la tranquilidad y que la hora de comer representan momentos agradables. Lo anterior, puede estar relacionado con un complejo fenómeno conductual, en el que se ven involucradas las respuestas neuronales y químicas como respuesta ante el consumo de alimentos, así como la motivación que se tiene por el consumo de comida y las respuestas afectivas que experimentan hacia los alimentos, la relación de estas aunadas a la forma de consumir los alimentos lo cual se refleja en el proceso emocional<sup>(12, 13)</sup>.

Lo anterior coincide con la investigación de Marcelo, Pico, Reyna y Vélez al identificar que no son las emociones en sí las que afectan la alimentación, sino la forma en que las personas afrontan estas situaciones. Si una persona no desarrolla estrategias adecuadas de afrontamiento, pueden surgir problemas principalmente psicológicos que alteren sus hábitos alimentarios<sup>(17)</sup>.

Un argumento que apoya lo expuesto es la teoría psicosomática de Kaplan y Kaplan, citada en Palomino, menciona que el incremento del consumo de alimentos es una conducta utilizada como estrategia de atontamiento ante emociones presentes, en situaciones fisiológicamente normales, cuando se manifiesta una emoción el organismo activa el Sistema Nervioso Simpático el cual se encarga de reorganizar el flujo sanguíneo hasta el aparato digestivo, donde la comida funciona como recompensa ante el sistema neurobio-

lógico. Así mismo, refieren que alimentos con elevado contenido de grasas o azúcares producen placer o satisfacción, esto pudiendo confundirse con determinadas emociones, sean negativas o positivas, debido a que en ambos casos se puede producir una conducta de reconforte y esta puede estimular a desarrollar sobrealimentación<sup>(6)</sup>.

En relación con las creencias hacia el consumo de alimentos, se reportó que los jóvenes a veces piensan que los alimentos engordan, esta opinión podría relacionarse con los alimentos que consumen regularmente, los cuales muchas veces los identifican como alimentos que pudieran afectar su salud o que provocan un desequilibrio en el organismo y no son confiables. Freidin, identificó que los adolescentes perciben la alimentación como consumir de todo, pero siempre moderándose, piensan que los alimentos que se mencionan bajos en grasa realmente no lo son. Así mismo, refirieron nunca pensar que, aunque coman poco, tienden a engordar o subir de peso, esto pudiera estar relacionado con la idea de metabolizar rápidamente los alimentos ingeridos, esto podría deberse a que en este grupo de edad tienden a realizar más ejercicio físico<sup>(18)</sup>.

La mayor parte de los jóvenes cree que comer saludable no les hará subir de peso, esto podría estar relacionado con las diferentes campañas realizadas por la secretaria de salud<sup>(19)</sup> relacionadas con la alimentación saludable, en mismo sentido, la OMS<sup>(20)</sup> han reportado muchas recomendaciones en sus campañas de salud alimentaria como la iniciativa

“Alimentación sana”. Este resultado se relaciona con lo expuesto por Sánchez, quien identificó que los adolescentes piensan que alimentarse de manera saludable puede aumentar su bienestar físico y mental, lo cual tendría relación con el grupo poblacional estudiado, ya que no consideran que tiendan a ganar peso con mayor facilidad en comparación de sus pares u otras personas por el hecho de comer<sup>(21)</sup>.

Contario a lo expuesto, algunos adolescentes piensan que pueden aumentar de peso con facilidad, esta creencia puede estar relacionada con la autoestima. Debido a que cuando se identifica autoestima bajo los jóvenes tiende a visualizar todo su entorno de forma negativa. Este resultado coincide con lo expuesto por Yagosesky, citado en Noroña, et al., quien señaló que la autoestima resulta del proceso de autovaloración de forma profunda, externa y personal que una persona hace sobre sí mismo en todo momento, esté consciente o no de ello<sup>(22)</sup>.

En este mismo sentido, Rosenberg citado en Vallejo, refirió que la autoestima es un fenómeno actitudinal generado partiendo desde ámbitos culturales y sociales. Además, mencionó que este fenómeno se forma a partir de un proceso de comparación en el que se involucran diferencias y valores<sup>(23)</sup>. Esto tiene relación con lo reportado por Matus y colaboradores, quienes identificaron que las personas que creen ganar peso con facilidad son las mismas que no culminaron o no se apegaron a las indicaciones propuestas en un plan de cuidados para alimentarse de forma sana<sup>(24)</sup>.

De acuerdo con la importancia que se le otorga al peso corporal, se percibió que a los adolescentes el peso corporal nunca les ha preocupado, de igual forma comer de más no les hace sentirse culpables. Esto puede relacionarse con la actitud que algunos jóvenes desarrollan como estilo de vida con actividad física acompañada de una alimentación adecuada, lo que les ayuda a mantener un peso corporal idóneo, en este sentido, se ha evidenciado que cuando los adolescentes tienden a realizar un control corporal tienden a aumentar la insatisfacción con su cuerpo, lo que les condiciona a adoptar estrategias que muchas veces son inadecuadas para el control de su peso.

Aunado a esto, Pinho y colaboradores identificaron que los factores más utilizados por los adolescentes para mantener un peso adecuado se relacionan con malas costumbres de origen multifactorial, la principal consecuencia de estas son los trastornos en la conducta alimentaria. Algunos adolescentes refirieron que engordar sería lo peor que podría pasarles, aunado a esto, consideran que deberían hacer una dieta porque creen que el peso de las personas es importante, esto puede deberse a que los jóvenes consideran que esta condición puede generarles diferentes problemas de salud o también a la idea de ser rechazados por la sociedad. Esto se puede relacionar con factores psicológicos en los cuales se tiende a percibir como algo malo e incluso llegar a rechazar a las personas con algunos kilos de más<sup>(25)</sup>.

En este mismo sentido, Ferguson y colaboradores encontraron que la actitud que los adolescentes tienen hacia las personas con sobrepeso u obesidad es de

rechazo, muchas veces relacionado con los prejuicios y actitudes negativas, creando muchos entornos que resultan en casos de bullying o discriminación principalmente en ambientes educativos, laborales, sanitarios, así como interpersonal, lo que pone de manifiesto que ideológicamente y socialmente poseer un cuerpo delgado es considerado algo bueno<sup>(26)</sup>.

Para responder al objetivo general de la investigación, se correlacionaron las variables, encontrando una relación significativa entre las emociones y las creencias alimentarias con el peso corporal de los adolescentes. Esto sugiere que las emociones pueden influir en el consumo de alimentos, mientras que las creencias alimentarias están más relacionadas con la idea de mantener un peso corporal considerado "adecuado" desde una perspectiva ideológica. Este hallazgo coincide con lo reportado por Gutjar y colaboradores, quienes indicaron que la elección de los alimentos está más vinculada con las creencias sobre el control del peso y la importancia que los jóvenes asignan a este, lo que los orienta a desarrollar patrones alimentarios poco saludables, a menudo asociados con emociones agradables al consumir ciertos alimentos<sup>(27)</sup>.

Por otro lado, se analizó la prevalencia de emociones y creencias según el sexo de los participantes, identificando que las mujeres experimentan más emociones relacionadas con el consumo de alimentos, mientras que los hombres tienden a consumir alimentos basados en sus creencias. En este contexto, Al-Musharaf reportó que las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar

patrones de alimentación anormales y trastornos de salud mental. En cuanto a los hombres, Grzymisławska et al., señalaron que están acostumbrados a consumir alimentos de manera tradicional, guiados por creencias, lo que los lleva a ingerir más grasas y alimentos con sabores intensos, a diferencia de las mujeres, quienes experimentan mayores niveles de estrés y frustración al consumir alimentos. Según Shriver et al., la ingesta emocional está estrechamente relacionada con la cultura y las creencias adoptadas en la infancia, lo que aumenta el riesgo de que los adolescentes experimenten ingesta emocional en la adolescencia<sup>(28-30)</sup>.

En términos generales, la investigación evidenció una relación significativa entre las emociones y las creencias alimentarias con el peso corporal, subrayando que las emociones pueden influir en el consumo de alimentos, mientras que las creencias alimentarias están más relacionadas con la percepción de un peso corporal "adecuado". Sin embargo, la investigación presentó algunas limitaciones importantes que restringieron la profundidad del análisis. Entre ellas, se destaca el tiempo limitado con los participantes, así como la imposibilidad de obtener información precisa sobre el estrato socioeconómico y el contacto con los padres, lo que dificultó la obtención de datos completos y detallados sobre estos factores. Estas limitaciones deben ser consideradas al interpretar los resultados y sugieren la necesidad de estudios futuros que puedan abordar estas variables con mayor precisión y en un contexto más amplio.

## CONCLUSIÓN

Las emociones y las creencias relacionadas con la alimentación y el peso se encontraron asociadas con el IMC de los adolescentes. Se observaron tanto emociones positivas como adecuadas en los participantes. En este sentido, se recomienda proporcionar apoyo emocional y estrategias para el manejo de las emociones en los adolescentes, con el fin de potenciar su bienestar emocional en esta etapa de desarrollo. Además, es importante profundizar en el análisis de estas variables, ya que se identificó su presencia en ambos grupos de género. También se sugiere explorar la influencia de la condición económica, ya que esta puede afectar las decisiones alimentarias de los participantes, especialmente en cuanto a la elección de alimentos. Finalmente, se recomienda investigar estas temáticas con los padres, dado que los adolescentes podrían estar reproduciendo patrones de comportamiento alimentario aprendidos en el hogar. Este estudio resalta la necesidad de continuar explorando cómo las emociones y creencias alimentarias influyen en la salud de los adolescentes, y cómo estas interacciones podrían ser abordadas mediante intervenciones que promuevan estrategias saludables de afrontamiento y una visión más equilibrada sobre la alimentación y el cuerpo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Güemes-Hidalgo MM, González-Fierro C, Hidalgo VM. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*. 2017; 21 (4): 233–244. Disponible en: [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/01/n4-233-244\\_InesHidalgo.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/01/n4-233-244_InesHidalgo.pdf)
- (2) Horgana GW, Scalcob K, Craig T, Whybrow S, Macdiarmidb JI. Influencias sociales, temporales y situacionales sobre el consumo de carne en la población del Reino Unido. *Appetite* [Internet]. 2019 [consultado 08 Dic 2022]; 138: 1-9. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.03.007>
- (3) Catalán GC. Emociones y creencias para el consumo de alimentos y peso corporal en adolescentes. [Tesis Doctoral]. [Monterrey (Mex)]: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2021 [consultado 08 Dic 2022]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/23810/1/1080328503.pdf>
- (4) Silva C, González AK. Cuestionario de Emociones y Creencias acerca de la Alimentación y el Peso (CECAP). *Actualidades en Psicología* [Internet]. 2019 [consultado 08 Dic 2022]; 33(127): 37-48. Disponible en: <https://doi.org/10.15517/ap.v33i127.34778>
- (5) Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez M, Mora C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*. 2018; 10(1823): 1-16. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- (6) Palomino-Pérez AM. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Rev. chil. nutr* [Internet]. 2020 [consultado 08 Dic 2022]; 47(2): 286-291. Disponible en:

- <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- (7) Catalán GC, Guevara VM, Cárdenas VV, Paz MM, Soltero RS. Attitude and perception towards obesity in adolescents. *Horiz. Sanitario* [revista en la Internet]. 2021 [consultado 08 Dic 2022]; 20(1): 23-28. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592021000100023&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592021000100023&lng=es). Epub: <https://doi.org/10.19136/hs.a20n1.3827>.
- (8) Salgado EM, Cepeda-Gaytan LA. Alimentación, estados afectivos y actividad física en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia por COVID-19. *Rev Esp Comun Salud* [Internet]. 2021 [consultado 08 Dic 2022]; 12(2):151-64. Disponible en: <https://doi.org/10.20318/recs.2021.6231>
- (9) Mantau A, Hattula S, Bornemann T. Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite* [Internet]. 2018 [consultado 08 Dic 2022]; 1(130): 93-103. Disponible en: [10.1016/j.appet.2018.07.015](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.015)
- (10) Chang J, Morrison AM, Lin SH, Ho CY. How do food consumption motivations and emotions affect the experiential values and well-being of foodies? *British Food Journal*. 2021 [consultado 08 Dic 2022]; 123(2): 627-648. Disponible en: <https://doi.org/10.1108/BFJ-04-2020-0355>
- (11) León MT, Luquín LH. *En busca del homo conscientia: un análisis de las variables psicoculturales y su influencia relativa en la actitud hacia un consumo responsable en México*. *Boletín de estudios económicos*. 2015 [consultado 08 Dic 2022]; 70(215): 369.
- (12) Carrasco AV. *Cuerpo, emociones y performance en el desarrollo de prácticas y acciones colectivas antiespecistas*. *Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales*. 2023 [consultado 08 Dic 2022]; 10(2). Disponible en: <https://revistaleca.org/index.php/leca/article/view/357>
- (13) Quispe FB. *Continuidades, discontinuidades y rupturas en el comportamiento social cultural del consumo de alimentos. El caso del municipio de Huarina provincia Omasuyos del departamento de La Paz*. [Tesis Doctoral]. [La Paz (Bol)]: Universidad Mayor de San Andrés; [Internet] 2021 [consultado 08 Dic 2022]. Disponible en: <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/26500>
- (14) Grove SK, Gray JR. *Investigación en enfermería: Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia*. 6ta ed. Elsevier. 2019: 244-266. ISBN-13:978-8491130116
- (15) Polit D, Tatano C. *Investigación en enfermería: Fundamentos para el uso de la evidencia en la práctica de la enfermería*. Lippincott. 2018: 294-310. ISBN 9788417033279.
- (16) *Diario Oficial de la Federación. Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud* [Internet]. *Diario Oficial de la*

- Federación. 2021 [consultado 08 Dic 2022]. Disponible en: [https://oig.cepal.org/sites/default/files/1984\\_lgdsact2021\\_mex.pdf](https://oig.cepal.org/sites/default/files/1984_lgdsact2021_mex.pdf)
- (17) Marcelo FB, Pico ML, Reyna MJ, Vélez MD. Las emociones y su impacto en la alimentación, *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. 2019 [consultado 08 Dic 2022]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html>
- (18) Freidin B. Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el Área Metropolitana de Buenos Aires. *Salud Colectiva* [Internet]. 2016 [consultado 08 Dic 2022]; 12(4):519-536. Disponible en: <https://doi.org/10.18294/sc.2016.913>
- (19) Secretaría de Salud. Alimentación saludable para todos Secretaría de Salud. [Internet]. 2019 [consultado 08 Dic 2022]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable-para-todos>
- (20) Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2018 [consultado 08 Dic 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- (21) Sánchez J, Martínez A, Nazar G, Mosso C, del-Muro L. Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. *Rev. chil. Nutr* [Internet]. 2019 [consultado 08 Dic 2022]; 46(6): 727-734. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000600727>
- (22) Noroña A, Pilco J, Ramos G, Salazar D, Llanga E. *Inteligencias múltiples y el aprendizaje*. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* [Internet]. 2019 [consultado 08 Dic 2022]. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/inteligencias-multiples-aprendizaje.html>
- (23) Vallejo GC. Análisis sobre la relación entre autoestima y obesidad infantil en escolares. BS thesis. Quito: UCE, 2021 [consultado 08 Dic 2022].
- (24) Matus LN, Álvarez GG, Nazar BD, Mondragón RR. Percepciones de adultos con sobrepeso y obesidad y su influencia en el control de peso en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional* [Internet]. 2016 [consultado 08 Dic 2022]; 24(47): 380-409. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41744003014>
- (25) Pinho L, Flávio EF, Santos SH, Botelho AC., Caldeira AP. Exceso de peso y consumo de alimentos de adolescentes en escuelas públicas del norte del estado de Minas Gerais, Brasil. *Cienc Saude Colet* [Internet]. 2014 [consultado 08 Dic 2022]; 19: 67-74. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014191.1968>
- (26) Ferguson CJ, Muñoz ME, Garza A, Galindo M. Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *J Youth Adolesc*

- [Internet]. 2014 [cited 08 Dic 2022]; 43:1-14. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9>
- <sup>(27)</sup> Gutjar S, de Graaf C, Kooijman V, de Wijk RA, Nys A, Horst GJ, Jager G. The role of emotions in food choice and liking [Internet]. 2015 [cited 08 Dic 2022]; 76(2): 216-223. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2014.12.022>
- <sup>(28)</sup> Al-Musharaf S. Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*. 2020 [cited 08 Dic 2022]; 12(10): 2923. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu12102923>
- <sup>(29)</sup> Grzymisławska M, Puch EA, Zawada A, Grzymisłowski M. Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? *Advances in Clinical & Experimental Medicine*. 2020 [cited 08 Dic 2022]; 29(1). Disponible en: <https://doi.org/10.17219/acem/111817>
- <sup>(30)</sup> Shriver LH, Dollar JM, Calkins SD, Keane SP, Shanahan L, Wideman L. Emotional eating in adolescence: effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*. 2020 [cited 08 Dic 2022]; 13(1): 79. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu13010079>