

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA INGESTA EMOCIONAL DE ALIMENTOS EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURAS DEL ÁREA DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

FACTORS THAT INFLUENCE EMOTIONAL FOOD INTAKE IN BACHELOR'S STUDENTS IN THE HEALTH AREA OF THE AUTONOMOUS UNIVERSITY OF COAHUILA

LUIS ERVEY CHACÓN GARZA¹

LIZETTE ANABEL AGUILAR ZAPATA¹

ANA SOFÍA TORRALBA HERNÁNDEZ¹

ERIKA NOHEMÍ RIVAS MARTÍNEZ²

GRETHEL DÍAZ PALAFOX³

RESUMEN

La vida universitaria conduce a cambios significativos en el estado de vida del estudiante, lo que influye en una mayor independencia y autonomía con efectos en sus decisiones que a su vez se ven afectadas por aspectos sociales, culturales, económicos y emocionales que contribuyen en el cambio de patrón alimentario del estudiante, conduciendo al desarrollo de un Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA), siendo el factor emocional el de mayor influencia en el patrón alimentario. Para evaluar la relación de los diferentes factores económicos, culturales, emocionales y psicosociales sobre los patrones alimenticios, el presente trabajo desarrolló un Instrumento de Medición basado en un cuestionario que evaluó 6 factores (Emoción del Momento, Cultura del Individuo, Familia y Amigos, Indiferencia, Sabores y Estado de Ánimo y Efecto del Alimento) cuya calificación se llevó a cabo mediante la escala de Likert. La población evaluada fueron 100 estudiantes de licenciatura de la Universidad Autónoma de Coahuila en un rango de edades de entre 17 y 25 años. Los resultados de la evaluación mostraron que los factores con mayor influencia en los patrones alimenticios de los estudiantes universitarios fueron: Emoción del Momento, Cultura del Individuo, Familia y Amigos, Sabores y Estado de Ánimo y Efecto del Alimento observándose hasta un 60-70% de la población con respuestas en el nivel 1 o 2 de la escala de Likert para algunos elementos evaluados en los factores, en donde se demuestra que la elección de la cantidad y tipo del alimento consumido, calidad nutricional, sabor, necesidad de ingesta alimentaria y estado placentero relacionado con el alimento se ven afectado por los diferentes factores evaluados.

1. Escuela de Ciencias de la Salud, Unidad Norte, UAdeC.
2. Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro.
3. Facultad de Enfermería, Unidad Laguna, UAdeC.

Correspondencia

luis.chacon@uadec.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-7954-3478>

Fecha de recepción
15 de enero de 2025.

Fecha de aceptación
14 de mayo de 2025.

Palabras clave: patrón alimentario; estrés; disponibilidad de tiempo; alimentación emocional; presupuesto; estilo de vida universitario; Escala de Likert.

ABSTRACT

University life leads to significant changes in the student's lifestyle, which influences greater independence and autonomy with effects on their decisions, which in turn are affected by social, cultural, economic and emotional aspects that contribute to the change in the student's eating pattern, leading to the development of an Eating Disorder (ED), with the emotional factor being the one with the greatest influence on the eating pattern. To evaluate the relationship of the different economic, cultural, emotional, and psychosocial factors on eating patterns, the present work developed a Measurement Instrument based on a questionnaire that evaluated 6 factors (Emotion of the Moment, Culture of the Individual, Family and Friends, Indifference, Flavors and Mood and Effect of Food) whose rating was carried out using the Likert scale. The population evaluated was 100 undergraduate students from the Autonomous University of Coahuila in an age range of between 17 and 25 years. The results of the evaluation showed that the factors with the greatest influence on the eating patterns of university students were: Emotion of the Moment, Culture of the Individual, Family and Friends, Flavors and Mood and Effect of Food, observing up to 60-70% of the population with responses at level 1 or 2 of the Likert scale for some elements evaluated in the factors, where it is demonstrated that the choice of the quantity and type of food consumed, nutritional quality, flavor, need for food intake and state pleasure related to food are affected by the different factors evaluated.

Keywords: food pattern; stress; time availability; emotional eating; budget; university lifestyle; Likert scale.

INTRODUCCIÓN

La universidad es un período crucial en la vida de los estudiantes, marcado por una serie de retos académicos y personales (Mamani y col., 2023; Farfán y col., 2023). En el momento en que los jóvenes ingresan a la educación superior, experimentan una transición hacia una mayor independencia y autonomía, lo que también implica cambios significativos en su estilo de vida (Mamani y col., 2023, Ferrara y col., 2022, Escandón y col., 2021). Entre los aspectos clave que a menudo se ven afectados durante esta etapa se encuentra la alimentación (Mamani y col., 2023; Moscatelli y col., 2023).

Los estudiantes universitarios realizan su alimentación en base las condiciones en las que se encuentran. Por ejemplo, al momento de elegir un alimento el estudiante universitario lo elige por su costo, la rapidez en la que se prepara y por su porción, dejando de lado en la mayoría de las ocasiones el valor nutricional (Manjarres y Lozada, 2023; Hernández y col., 2021). Esto se ve influenciado porque los estudiantes se encuentran sometidos a largas horas de estudio, clases en horarios diversos, aumento de la vida nocturna, escasez de presupuesto, entre otros; acciones que ocasionan además ayunos prolongados, saltarse comidas, seguir una alimentación poco diversificada y falta de actividad física regular (Ordoñez y col., 2023). Y a medida que ellos adquieren más autonomía en sus decisiones, los factores sociales, culturales, económicos y emocionales, junto con las preferencias alimentarias contribuyen a un cambio en el patrón de consumo de alimentos (Ordoñez y col., 2023).

En lo referente a las emociones, se ha reportado sobre la existencia de una asociación entre la forma de alimentarse y el estado de ánimo de la persona (Peña y Reidl, 2015; Ramón y col., 2019). Esto ha dado lugar al concepto de comer emocional el cual se refiere esta relación entre la emoción y la conducta alimentaria resultante (Palomino, 2020) y comedor emocional a aquella persona que modifica sus hábitos alimenticios en función de la emoción. En este aspecto, se ha identificado que los comedores emocionales incrementan el consumo de los alimentos en respuesta a emociones las cuales pueden ser tanto desagradables como agradables, dependiendo del individuo, en cambio, los comedores no emocionales no modifican sus niveles de consumo o incluso lo restringen (Peña y Reidl, 2015).

En el contexto universitario, los estudiantes se encuentran sometidos a diferentes situaciones que generan estrés como las arriba descritas, las cuales inciden en sus conductas alimentarias (Figura 1) y son un factor predisponente que en casos extremos podría favorecer el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y la aparición de conductas alimentarias de riesgo (CAR) (Escandón y col., 2021).



Figura 1. Factores que inciden en las conductas alimentarias de los estudiantes.

En resumen, la relación entre el estado de ánimo y la alimentación podría ser un factor determinante en la elección de los alimentos por parte de los estudiantes, dependiendo de la emoción que induzcan los alimentos o inclusive suprimir el comer en algunos casos, pudiendo dificultar el control de la conducta alimentaria, ya que el comer también regula las emociones (Escandón y col., 2021).

Es por ello por lo que el objetivo del presente trabajo fue el de desarrollar un instrumento de medición de diversos factores que afectan el comer emocional de estudiantes universitarios de nivel licenciatura del área de la salud de la Universidad Autónoma de Coahuila y evaluar que tanto afectan estos factores su alimentación y con ello entender el comportamiento emocional-alimentario de los estudiantes universitarios, para generar herramientas que a futuro permitan poder establecer estrategias que apoyen a resolver las conductas alimentarias de los estudiantes o individuos de la población sometidos a algún factor de los evaluados.

MATERIALES Y MÉTODOS

DISEÑO DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Se elaboró un instrumento de medición para evaluar los hábitos alimenticios de los estudiantes de licenciatura de la Universidad Autónoma de Coahuila que consistió en un cuestionario de 30 preguntas que evaluaban 6 factores

reportados por Rojas y García en 2017, los cuales fueron: Emoción del Momento, Cultura del Individuo, Familia y Amigos, Indiferencia, Sabores y Estado de Ánimo del individuo y Efecto del Alimento, cada factor constaba de 5 ítems mezclados en orden alfabético para cuya evaluación se utilizó una escala Likert de 5 respuestas, las cuales fueron: (1) Totalmente en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) Ni en acuerdo ni en desacuerdo, (4) De acuerdo y (5) Totalmente de acuerdo. Se utilizaron además emojis para una mayor comprensión por parte de los estudiantes entrevistados (Ver Anexo A. Cuestionario sobre hábitos alimenticios).

APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

El instrumento de medición elaborado se aplicó a 100 estudiantes de Licenciatura de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Coahuila, cuyas edades oscilaban entre los 17 y 25 años, de las carreras de enfermería, psicología y nutrición, se realizó antes una explicación del instrumento y se les dio a leer una carta de consentimiento informado. Finalmente, aquellos estudiantes que estuvieron de acuerdo contestaron el instrumento.

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Para la validación del instrumento de medición, se utilizaron 100 cuestionarios contestados, los resultados fueron analizados en el paquete estadístico IBM SPSS Statistics versión 26, realizando un análisis de fiabilidad alfa de Cronbach.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El paquete estadístico IBM SPSS Statistics (Versión 26) fue utilizado para analizar los resultados de los 6 factores evaluados mediante un análisis de correlación bivariado de Pearson estableciendo un valor mínimo de 0.7000 para el coeficiente alfa de Cronbach.

RESULTADOS Y DISUSIÓN

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

La elaboración y aplicación de instrumentos de medida es una tarea habitual en la investigación cualitativa por lo que es necesario que los cuestionarios, escalas y tests utilizados válidos y fiables entendiendo fiabilidad como la precisión en la medida de una característica o un atributo. Debido a ello en el presente trabajo se evaluó la pertinencia del instrumento mediante el uso de coeficiente alfa de Cronbach el cual es una fórmula general para estimar la fiabilidad de un instrumento en el que la respuesta a los ítems es dicotómica o tiene más de dos valores, como por ejemplo en una escala de actitudes con respuesta de tipo Likert como la empleada en el presente trabajo (Rodríguez y Reguant, 2020).

En el instrumento utilizado en la presente investigación se obtuvo un coeficiente α de 0.771, lo cual es considerado un resultado aceptable para la validación de éste, ya que el valor mínimo considerado aceptable para un coeficiente alfa de Cronbach es de 0.700, mientras que por debajo de ese valor la consistencia interna de la escala utilizada es baja (Rodríguez y Reguant, 2020; da Silva y col., 2015), y en base al anterior resultado procedió a realizar las encuestas correspondientes.

ANÁLISIS DE CORRELACIÓN ENTRE SEIS DIFERENTES FACTORES UTILIZADOS EN EL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Al analizar el grado de correlación de los seis factores de los que constaba el instrumento, se encontró que las 5 preguntas utilizadas para medir el factor “*Emoción del momento*” (¿Comer mejora mi estado de ánimo? ¿Cuándo tengo problemas emocionales siento la necesidad de comer? ¿Cuándo estoy contento me da más hambre? ¿Cuándo estoy triste tiendo a comer más? ¿Cuándo tengo hambre, mi estado de ánimo cambia?) muestran una correlación significativa entre sí ($p = 0.05$), lo que indica que el hecho de comer o dejar de hacerlo incide en el estado de ánimo de los encuestados (Figura 2), lo cual a su vez se ve influenciado por las emociones que éstos tienen en el momento de comer, pudiendo ser esta algo que los deprima o los alegre. Todo

esto coincide con lo reportado por Rojas y García en el 2017, quienes indican que las personas pueden hacer cambios en su conducta alimentaria en situaciones diversas como: problemas personales, estrés, después de un susto, cuando las cosas van mal, como consuelo ante determinada situación, para olvidar, después de discutir, cuando sienten un vacío emocional, cuando están contentos o cuando se emocionan, entre otras.

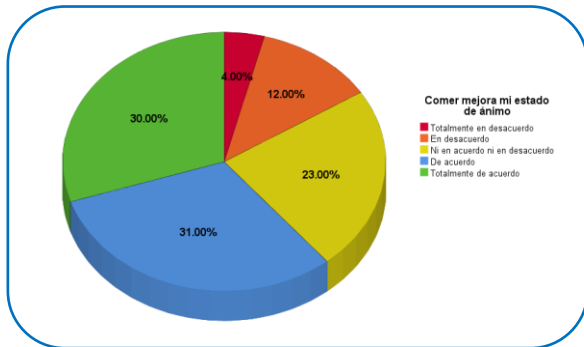


Figura 2. Comer mejora mi estado de ánimo.

Por otra parte, al analizar el grado de correlación del factor “*Cultura del individuo*” se encontró que hubo una correlación significativa ($p = 0.5$) en los ítems “Me levanto de la mesa hasta que termino mis alimentos” y “Acostumbro a celebrar con una buena comida” pues son conductas que han sido repetidas y

fomentadas a lo largo de varias generaciones dentro de las familias mexicanas y son parte de las ideas con las que han crecido. Así mismo, se observó una correlación significativa entre las preguntas “Consumo más alimentos de lo normal durante fiestas o celebraciones” y “Como más de lo normal cuando me invitan a comer”. Esto se debe a que como mencionan Centurión y col. (2021), en todas las culturas, las comidas festivas manifiestan la historia de la comunidad; así, en México se puede encontrar parte de la identidad nacional ligada a los alimentos que se consumen en esas fechas especiales, además de ser una situación cultural con la que las personas reflejan felicidad (Figura 3), y se debe tomar en cuenta que algunos de los estudiantes encuestados son foráneos y las fiestas son situaciones en las que sus límites económicos cotidianos no los restringen en cuanto a la cantidad de los alimentos que ingieren. Finalmente, en la pregunta “Acostumbro a comer siempre a las mismas horas” se encontró que no todos los estudiantes pueden permitirse comer siempre a las mismas horas y en algunos casos inclusive comer, esto último sobre todo en la comunidad foránea.

En la medición del factor “Familia y amigos” se encontró una elevada correlación entre las preguntas: “Me gusta comer en compañía de alguien” y “Disfruto más comer, cuando estoy en familia” lo que indica que los estudiantes prefieren en su mayoría la compañía de personas a la hora de tomar sus alimentos, esto coincide

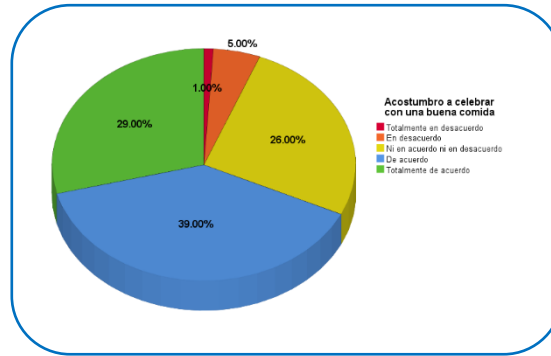


Figura 3. Acostumbro a celebrar con una buena comida.

con lo reportado por Murillo y Amaya en 2009, dónde en un estudio de adolescentes escolarizados el 78 % comía o prefería comer con alguien y un 22 % lo hacía solo y con lo reportado por Alarcón y col. (2019) en un estudio con Universitarios de Chile dónde estos preferían comer en casa porque la comida es más rica y más saludable que comer afuera y generalmente comen en compañía de alguien de su familia (Figura 4). Finalmente, Bautista y Meléndez en 2021, reportaron en un estudio de personas que acostumbran a comer en la calle realizado en Sonora, México, reportaron que solo el 19 % de los jóvenes entrevistados acostumbraban a ir a comer solos.

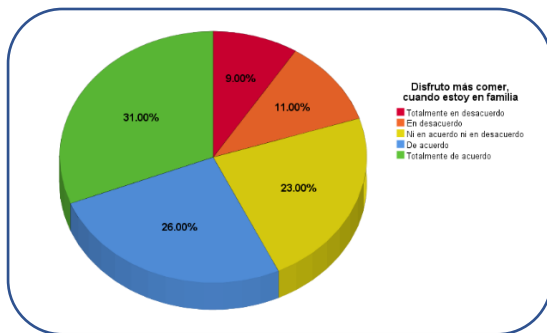


Figura 4. Disfruto más comer cuando estoy en familia.

En cuanto al factor “Indiferencia” éste se refiere a la falta de interés por el contenido nutricional y pasividad respecto al cuidado de la alimentación por parte de los individuos. En dicho factor se encontró una correlación significativa ($p = 0.5$) entre las preguntas “Pongo poca atención en el contenido nutricional de lo que como” y “No presto atención a la

cantidad de alimento que consumo” haciéndonos ver que los estudiantes no tienen el hábito de leer etiquetas pues aunque estas presentan información importante para el cliente sobre lo que está consumiendo (Torres, 2021), no a todos los estudiantes les pareció preocuparles la cantidad de calorías que ingieren ni los ingredientes o aditivos que tengan este tipo de productos.

En este factor, también se encontró una correlación negativa ($p = 0.05$) entre el sabor de los alimentos que consumen y la cantidad de estos ya que si no les gusta comerán mucho menos o no lo harán, caso contrario si el alimento tiene un sabor agradable, lo comerán en gran cantidad ya que se ha demostrado en diversas investigaciones sobre las conductas alimentarias de las personas, la fuerte influencia de las preferencias (gustos, sabores) en la elección de un alimento frente a otros (Aranceta, 2023; Benarroch y col., 2011), al grado de que un alimento puede desencadenar respuestas fisiológicas en los seres humanos como elevación del ritmo cardiaco, elevación de la temperatura y cambios en la expresión facial dependiendo del agrado que sientan o no por el alimento (Domínguez y col., 2021). También es importante destacar que la preferencia por ciertos tipos de alimentos se desarrolla desde los primeros días de vida de la persona (Mazariegos, 2020) y se terminan de afianzar durante su etapa actual de vida.

El “Estado de ánimo” y el estrés pueden afectar la conducta en cuanto a la elección de alimentos y, posiblemente, las respuestas a corto y largo plazo a las intervenciones de tipo alimentario (Dip, 2019). En este factor se agrupan indicadores como cuando estoy triste, cuando estoy feliz, cuando estoy estresado, cuando estoy molesto, se me antojan sabores específicos (Figura 5). Aquí todas las preguntas tuvieron algún grado de correlación significativa ($p = 0.05$) entre sí, “Cuando estoy triste se me antojan más los alimentos dulces”, “Cuando estoy feliz se me antojan más los alimentos dulces”, “Cuando estoy triste se me antojan más los alimentos salados”, “Cuando estoy feliz se me antojan más los alimentos salados” y “Cuando estoy feliz consumo sabores ácidos”, aunque el sabor ácido tuvo una menor correlación con los demás.

En el caso de los adolescentes, estos tienen preferencias favorables a los sabores dulces y salados frente a los ácidos y amargos, lo que provoca ingestas no recomendables, por exceso, de alimentos ricos en grasas (hamburguesas, pizzas, dulces, chocolates, etc.) y bebidas azucaradas (Choque y col., 2023; Torres y col., 2021) y por defecto, de alimentos del grupo de

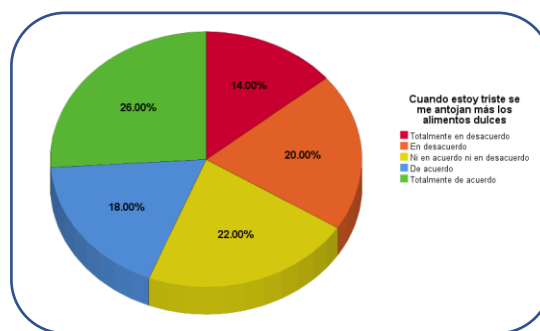


Figura 5. Cuando estoy triste se me antojan más los sabores dulces.

zumos naturales, frutas y verduras. Asimismo, se sabe que las preferencias no son innatas sino un producto de los factores genéticos y ambientales que rodean al individuo y que inician desde la concepción (Mazariegos, 2020; Benarroch y col, 2011).

El factor “*Efecto del Alimento*” abarca cambios en el estado de ánimo, antes, durante y después de comer y sus indicadores son: mejora mi estado de ánimo, mi estado de ánimo cambia. (Rojas y García, 2017). En este factor solo se encontró correlación significativa ($p = 0.05$) entre las preguntas: “La comida casera me hace sentir bien” y “Me gusta más la comida que alguien más haya cocinado para mí”, esto podría deberse a que muchos estudiantes son foráneos y extrañan la ventaja de que alguien les cocine los alimentos a los que están acostumbrados y tienen un sabor más rico para ellos (Alarcón y col., 2019) y mientras que los alumnos locales tienen justo esa ventaja.

Análisis de los resultados de la encuesta sobre hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Coahuila.

FACTOR “EMOCIÓN DEL MOMENTO”

El 61% de los estudiantes entrevistados estuvo totalmente de acuerdo o de acuerdo en el que el comer mejora su estado de ánimo (30 % estuvieron totalmente de acuerdo y el 31 % estuvieron de acuerdo), y esto a su vez, tuvo relación con la pregunta: “cuándo tiene problemas emocionales siente la necesidad de comer”, pues un 33 % de los encuestados estuvo de acuerdo en algún grado con dicha cuestión. Esto coincide con la gran mayoría de las investigaciones que estudian la relación entre la emoción y la conducta alimentaria como un mecanismo disfuncional de afrontamiento de las emociones negativas de algunos individuos (Palomino, 2020).

Además, se ha estudiado la relación entre emoción y alimentación considerando periodos de estrés, como fue el caso del confinamiento durante la pandemia ocasionada por el SARS-COVID 19. Debido a que es durante un periodo de estrés donde emergen una mayor cantidad de emociones negativas observándose que entre un 35 a un 60% de las personas declaran consumir mayor cantidad de calorías totales cuando se encuentran en estas circunstancias para sentirse mejor; existiendo, de igual manera un 25 a 40%

de las personas que disminuyen su ingesta en periodos estresantes (Osorio y col., 2023; Palomino, 2020).

FACTOR “CULTURA DEL INDIVIDUO”

El 68 % de los estudiantes encuestados estuvo totalmente de acuerdo o de acuerdo en que acostumbra a celebrar con una buena comida, aquí hay que destacar que de este mismo grupo de encuestados solo el 22 % reporto que la alegría le daba más hambre, dejando en claro que la abundancia de comida durante las celebraciones es un factor mayoritariamente cultural (Centurión, 2021), tal y como lo manifiesta Cardoso en 2006 quien dice que “gran parte de nuestras celebraciones sociales de muy distinta índole se concretan en comidas compartidas, así mismo son múltiples las situaciones alimentarias en que el alimento ingerido entraña un valor añadido que está determinado por las circunstancias personales y sociales en que se come y, en consecuencia, también por las experiencias anteriores en situaciones semejantes. Así, por ejemplo, desde hace varias décadas en México, los refrescos se han convertido en elementos clave de la cultura alimentaria mexicana, asociándose a situaciones festivas y de placer que se reproducen cotidianamente en las comidas familiares (Hernández y col., 2021).

Dentro de este factor se encontró también que el 61 % de los estudiantes encuestados está totalmente de acuerdo o de acuerdo en que no se levantan de la mesa hasta que terminan sus alimentos, situación que continua muy arraigada en la mentalidad de las personas incluso relacionándolo con el desperdicio de alimentos, pues muchas madres utilizan este tipo de estrategias y algunas otras lo hacen para obligar a sus hijos pequeños a comer (Dolores y col., 2015).

FACTOR “FAMILIA Y AMIGOS”

El 57 % de los encuestados está totalmente de acuerdo (31 %) o de acuerdo (26 %) con que disfrutan más comer cuando están en familia, esto concuerda con lo reportado por Alarcón y col. (2019) quien menciona que este es un ambiente agradable para comer ya que en casa o en familia existe un mayor control y presencia sobre lo que se come, aun cuando el rol de cocinar sea de una persona en específico.

Esta imagen también es asociada a una comida más apetitosa y variada, con presencia de ensaladas y postres, lo que hace que exista mayor cantidad de esta, mientras que estando solos la cantidad de los alimentos y el tipo de estos varían.

Además, el 39 % de los encuestados está totalmente de acuerdo o de acuerdo con que les gusta comer en compañía de alguien. Ambos casos coinciden con lo reportado por Schnettler y col. (2012) quien menciona que existe un componente de vida social en la alimentación que estaría asociado a disfrutar comer en restaurantes o en casa con la familia y amigos con motivos hedonistas es decir por placer.

FACTOR "INDIFERENCIA"

El 38 % de los estudiantes del área de la salud encuestados pone poca atención al contenido nutricional de los alimentos que consume, por el contrario, un 34 % de ellos si lo hace, esto debido a que la sociedad está cada vez más preocupada por el contenido nutricional de lo que come (Husted y col., 2022) y las repercusiones que esto ocasionan en su salud.

Por otra parte aunque el 25 % de los encuestados está totalmente de acuerdo o de acuerdo con que no pone atención a la cantidad de alimento que consume, sin embargo, un 41 % si presta atención a la cantidad de alimentos que consume, esto se ve influenciado porque muchos de los estudiantes que participaron fueron del área de nutrición y el resto de diversas áreas de la salud por lo que se esperaría que este porcentaje fuera alto.

Un 60 % de los estudiantes encuestados no están de acuerdo con que les da igual el sabor de los alimentos que consume, el sabor importa para ellos ya que se ha demostrado en diversas investigaciones sobre las conductas alimentarias de las personas la fuerte influencia de las preferencias (gustos, sabores) en la elección de un alimento frente a otros (Aranceta, 2023; Benarroch y col, 2011).

FACTOR “SABORES Y ESTADO DE ÁNIMO”

El 35 % de los estudiantes encuestados de acuerdo con que al estar feliz se le antojan más los alimentos dulces, un 35 % está de acuerdo en que se le antojan más los alimentos salados y un 16 % se le antojan más los sabores ácidos. Sin embargo, un 44 % está totalmente de acuerdo o de acuerdo en que cuando están tristes se les antojan más los alimentos dulces y solo 19 % prefiere los sabores salados.

Esto se debe a las emociones “despiertan” las características organolépticas de los alimentos que afectan su elección, es decir ciertos alimentos presentan alta palatabilidad y evocan respuestas positivas que incentivan a su ingestión como los alimentos dulces y altos en grasas, 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 (Palomino, 2020, Hernandez y col., 2017). Respecto de las preferencias alimentarias según Anger y Katz, 2015; ante las emociones negativas se ingieren predominantemente alimentos de sabor dulce, mientras que ante emociones positivas predomina la ingesta de alimentos salados.

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 (Palomino, 2020).

FACTOR “EFECTO DEL ALIMENTO”

Al analizar este factor se encontró que un 71 % de los estudiantes encuestados está de acuerdo en que la comida casera lo hace sentir bien mientras que un 29 % en que es la comida procesada la que lo hace sentir bien. Esto puede deberse como ya se mencionó anteriormente a que las personas idealizan y prefieren comer dentro de su hogar, porque asocian la comida casera como más apetitosa y saludable (Alarcón y col, 2019), además porque como se vio anteriormente asocian el que alguien les prepare la comida como una acción de cariño hacia su persona. No obstante, la comida procesada ha ido ganando adeptos a lo largo del tiempo pues la disponibilidad de esta a un

costo económico accesible, cercano a las posibilidades estudiantiles, atrae al grupo en su consenso para obtener comida de alta densidad energética a bajo costo monetario (Alarcón y col, 2019) con las consecuencias que esto puede tener pues los alimentos procesados generalmente son altos en grasas, altos en azúcares y altos en calorías (Palomino, 2020, Diggins y col, 2015)

El 38 % de los estudiantes encuestados está de acuerdo con que les gusta más la comida que ellos cocinan mientras que el 50 % prefiere la comida que alguien haya preparado para ellos. Esto se explica en parte porque muchos estudiantes aún viven con sus padres, algunos no saben cocinar, sin embargo, también muchos estudiantes intentan desarraigarse de las costumbres familiares cuando las consideran como poco y esta actitud alcanza su mayor expresión cuando las personas ya no viven con sus padres y pueden tener mayor control y decisión sobre lo que comen (Alarcón y col, 2019).

Finalmente, el 37 % de los encuestados están totalmente de acuerdo o de acuerdo en que los alimentos visualmente agradables saben mejor, esto se debe a que parte de nuestra percepción está dominada por la visión, por lo que el color y la presentación del alimento nos generan expectativas sobre la experiencia gastronómica que vamos a tener. Estudios sugieren que el emplatado puede hacer que pensemos que un plato es salado o dulce en un primer momento y el color influye de tal manera que el sabor en un mismo alimento coloreado de forma diferente será percibido de diferente forma, por ejemplo, se ha observado que los colores rojos en los alimentos incrementan la percepción del dulzor (Durà, 2017).

CONCLUSIONES

El instrumento de medición sobre hábitos alimenticios para estudiantes de licenciatura de la Universidad Autónoma de Coahuila con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.77 determinó que los factores Emoción del Momento, Cultura del Individuo, Familia y Amigos, y Sabores y Estado de Ánimo son los que más influyen en la tipo de ingesta alimentaria de los estudiantes, siendo el factor de Estado de Ánimo (alegre o triste) el que más influencia tiene sobre la elección de sabores dulces, amargo o ácido y el factor de Emoción del Momento el que influye sobre la necesidad de ingesta de alimentos y la



cantidad de calorías consumidas, mientras el factor Cultura del Individuo denotó que las celebraciones sociales tienen un efecto en el tipo y cantidad de alimentos consumidos, y el factor Familia y Amigos marca que la ingesta alimentaria es más placentera cuando se realiza en compañía. Por último, el factor Indiferencia remarca que los encuestados denotan interés en el contenido nutricional de los alimentos que se consumen y el sabor de éstos, mientras el factor Efecto del Alimento demostró que los encuestados relacionan sentirse bien al consumir alimentos caseros o que han sido preparados por alguien más y que los alimentos visualmente agradables les resultan con un mejor sabor. Todos los factores evaluados indican una influencia directa o indirectamente con el estado emocional del encuestado, ya sea por convivencia familiar o social y evalúan la relación de estos con el estado de ánimo del individuo y su relación con el tipo, cantidad y calidad del alimento consumido.

Anexo A. Cuestionario sobre hábitos alimenticios

Fecha _____ Edad: _____
 Género: Masculino ___ Femenino ___ Otro ___ Estudios y trabajas: Sí ___ No ___

Contesta marcando con una X la opción que más se ajuste a tu caso de entre las siguientes 5 posibles respuestas.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo



	1	2	3	4	5
1 Acostumbro a celebrar con una buena comida					
2 Acostumbro a comer siempre a las mismas horas					
3 Comer mejora mi estado de ánimo					
4 Como más de lo normal cuando me invitan a comer					
5 Consumo más alimentos cuando estoy con mis amigos					
6 Consumo más alimentos de lo normal durante fiestas o celebraciones					
7 Cuando estoy contento me da más hambre					
8 Cuando estoy feliz consumo sabores ácidos					
9 Cuando estoy feliz se me antojan más los alimentos dulces					
10 Cuando estoy feliz se me antojan más los alimentos salados					
11 Cuando estoy triste se me antojan más los alimentos dulces					
12 Cuando estoy triste se me antojan más los alimentos salados					
13 Cuando estoy triste tiendo a comer más					
14 Cuando me preparan de comer siento que me quieren					
15 Cuando ofrezco comida a mis seres queridos les demuestro mi cariño					
16 Cuando tengo hambre, mi estado de ánimo cambia					
17 Cuando tengo problemas emocionales siento la necesidad de comer					
18 Disfruto más comer, cuando estoy en familia					
19 La comida casera me hace sentir bien					
20 La comida es solo una necesidad					
21 La comida procesada me hace sentir bien					
22 Los alimentos visualmente agradables saben mejor					
23 Me da igual el sabor de los alimentos que como					
24 Me gusta comer en compañía de alguien					
25 Me gusta más la comida que alguien más haya cocinado para mí					
26 Me gusta más la comida yo cocino					
27 Me levanto de la mesa hasta que termino mis alimentos					
28 No presto atención a la cantidad de alimento que consumo					
29 No tengo preferencias alimenticias					
30 Pongo poca atención en el contenido nutricional de lo que como					

REFERENCIAS

Alarcón, R.M., Troncoso, P.C., Amaya, P.A., Sotomayor, C.M. & Amaya, P.J.P. (2019). Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 21(1): 41-52. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a04>.

Anger, V. & Katz, M. (2015). Relación entre IMC, emociones percibidas, estilo de ingesta y preferencias gustativas en una población de adultos. *Actualización en Nutrición*. 16: 31-36. Biblioteca Virtual em Saúde. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-771524> Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.

- Aranceta, B.J. (2023). Gastronomía científica, salud, sabor y sostenibilidad: Las 12 “eses” de la gastronomía saludable. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 29: 1-26. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2023_2_Gastronomia_salud_sabor_sostenibilidad_12_eses_J_Aranceta%281%29.pdf. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.
- Bautista, H.A.C. & Meléndez, T.J.M. (2021). Comer en la calle. Rasgos, espacios y prácticas en la ciudad de Hermosillo, Sonora. *Estud. soc. Rev. aliment. contemp. desarro.* 30(55): 1-25. DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v30i55.842>.
- Benarroch, A., Pérez, S. & Perales, J. (2011). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 9(3): 1219-1232. DOI: <https://doi.org/10.25115/ejrep.v9i25.1502>
- Cardoso, M.M. (2006). La cultura como configurador de estilos alimentarios antagónicos al tratamiento médico contra la diabetes. cultura, dieta y diabetes. *Cuicuilco*. 13(37): 129-142. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35103707>. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.
- Centurión, H.D., Espinosa, M.J., Baeza, M.L. & García, C.J.A. (2021). Comidas y bebidas en celebraciones y ritos como rasgo de identidad cultural tabasqueña. *Estud. soc. Rev. aliment. contemp. desarro. reg.* 31(57): 1-28. DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v31i57.1055>.
- Choque, Q.B.M., Mamani, M.M. & Rivera, K. (2023). Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*. 14(2): 111-121. DOI: <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.14.2.838>.
- da Silva, F.C., Gonçalves, E., Arancibia, B.A., Bento, G., Castro, T.L., Hernández, S.S. & Da Silva, R. (2015). Estimadores de consistencia interna en las investigaciones en salud: el uso del coeficiente alfa. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 32(1): 129-38. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v32n1/a19v32n1.pdf>. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.
- Diggins, A., Woods, G.C. & Waters, S. (2015). The association of perceived stress, contextualized stress, and emotional eating with body mass index in college-aged Black women. *Eat Behav*. 19: 188-192. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.09.006>.
- Dip, G. (2019). La alimentación: factores determinantes en su elección. *Revista de Divulgación Científica de la Facultad de Ciencias Agrarias. UNCUYO*. 10: 1-3. Disponible en: https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/18446/10-dip-glady.-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.



- Dolores, M.G., Delgado, P.D. & Creed, K.H. (2015). Estrategias empleadas por las madres durante el proceso de alimentación en niños de 6 a 24 meses de dos comunidades rurales de Lima, Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 32(3): 440-8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36342789005>. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.
- Domínguez, S.J., Álvarez, P.V.M., Sánchez, C.N., Mendoza, P.D.E., Visconti, P. & Velázquez, R. (2021). Determinación de la aceptación de alimentos mediante reacciones fisiológicas del consumidor: un enfoque basado en aprendizaje automático. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação, Losuada. RISTI*. E43(07): 418-434. Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2562269991>. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.
- Durà, C.M. (2017). Neurogastronomía: la influencia del oído y la vista en el sabor. [Tesis de Maestría, Universidad internacional de la Rioja]. REUNIR Repositorio Digital. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/6177>. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.
- Escandón, N.N., Apablaza, S.J., Novoab, S.M., Osorio, T.B. & Barrera, H.A. (2021). Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 41(2): 45-52. DOI: <https://doi.org/10.12873/412barrera>.
- Farfán, L.M., Estrada, A.E.G., Lavilla, C.W.G., Ulloa, G.N.J., Calcina, Á.D.A., Meza, O.L.A., Yancachajlla, Q.L.I. & Rengifo, R.S.S. (2023). Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*. 15(15): 11924. DOI: <https://doi.org/10.3390/su151511924>.
- Ferrara, M., Langiano, E., Falese, L., Diotaiuti, B.P., Cortis, C. & De Vito, E. (2022). Changes in Physical Activity Levels and Eating Behaviours during the COVID-19 Pandemic: Sociodemographic Analysis in University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 19(9): 5550. DOI: 10.3390/ijerph19095550.
- Hernández, C.D.M., Angel, G.M., Vázquez, C.J.C., Lima, C.A.B., Vázquez, J.C.L. & Colunga, R.C. (2021). Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. *Ciencia y Enfermería*. 27(7): 1-13. DOI: <http://dx.doi.org/10.29393/ce27-7hadh60007>.
- Hernández, G.D., Arencibia, M.R., Linares, G.D., Murillo, P.D.C., Bosques, C.J.J. & Linares, M.M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 27(1). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7855078>. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.
- Hernández, M., Martínez, B., Almirón, R.E., Pérez, D.S., Blanco, R., Navas, C.S. & Martínez, J.A. (2017). Influencia multisensorial sobre la conducta alimentaria: ingesta hedónica.

Endocrinología, Diabetes y Nutrición. 65(2): 114-125. DOI: 10.1016/j.endinu.2017.09.008.

- Husted, S., Rodríguez, G.O. & Caldera, J.H. (2022). La estrategia de comunicación en la publicidad de Kellogg's: el reto de informar al consumidor ante la implementación de la Norma-051 en México. *Instituto de Arquitectura Diseño y Arte*. pp. 261-270. Disponible en: <http://cathi.uacj.mx/20.500.11961/24887>. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.
- Mamani, R.M., Estrada, A.E.G., Mamani, R.M.R., Aguilar, V.R.A., Jara, R.F. & Roque, G.C.E. (2023). Actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Salud, Ciencia y Tecnología*. 3: 627. DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023627>.
- Manjarres, T.I. & Lozada, L.M. (2023). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. 4(1): 40-53. DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.222>.
- Mazariegos, M. (2020). Desarrollo de preferencias alimentarias saludables en etapas tempranas de la vida. *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*. 70(4): 282-289. DOI: <https://doi.org/10.37527/2020.70.4.006>.
- Moscattelli, F., De Maria, A., Marinaccio, L.A., Monda, V., Messina, A., Monacis, D., Toto, G., Limone, P., Monda, M., Messina, G., Monda, A. & Polito, R. (2023). Assessment of lifestyle, eating habits and the effect of nutritional education among undergraduate students in Southern Italy. *Nutrients*. 15(13): 2894. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu15132894>.
- Murillo, O.O. & Amaya, M.C. (2009). Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. *Avances en Enfermería*. 26(2): 34-53. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002009000200006. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.
- Ordoñez, M.J., Andueza, G., Oliva, Y. & Santana, A. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development, Miami*. 4(1): 64-77. DOI: <https://doi.org/10.46932/sfjdv4n1-004>.
- Osorio, H., Osorio, D., Quiroz, O.L., García, A., Londoño, D. & Quintero, M.A. (2023). Estado de ansiedad y comportamientos relacionados con la alimentación de los deportistas del departamento de Antioquia durante la medida de aislamiento obligatorio por covid-19. *Medicina UPB*. 42(1): 20-29. DOI: <https://doi.org/10.18566/medupb.v42n1.a04>.
- Palomino, A.M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Rev. Chil. Nutr.* 47(2): 286-291. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>.
- Peña, E. & Reidl, L.M. (2015). Las Emociones y la Conducta Alimentaria. *Acta de Investigación Psicológica*. 5(3): 2182-2193. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-acta->

investigacion-psicologica-psychological-111-pdf-S2007471916300084. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.

- Ramón, E., Martínez, B., Granada, J.M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S. & Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*. 36(6): 1339-1345. DOI: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>.
- Rodríguez, R.J. & Reguant, Á.M. (2020). Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: el coeficiente alfa de Cronbach. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*. 13(2): 1-13. DOI: <https://doi.org/10.1344/reire2020.13.230048>.
- Rojas, A.T. & García, M.M. (2017). Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*. 45(3): 85-95. DOI: <https://doi.org/10.21865/RIDEP45.3.07>.
- Schnettler, B., Mora, M., Mills, N., Miranda, H., Sepúlveda, J., Denegri, M. & Lobos, G. (2012). Tipologías de consumidores según el estilo de vida en relación a la alimentación: un estudio exploratorio en el sur de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*. 39(4): 165-172. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000400009>.
- Torres, E.C., Santana, Y., Peña, S. & Vanegas, P. (2021). Consumo de alimentos no saludables de un grupo de adolescentes ecuatorianos. *REDIELUZ*. 11(1): 27-35. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/redieluz/article/view/36918>. Fecha de Consulta: 29 de marzo de 2024.
- Torres, G.D.K. (2021). Leer para poder interpretar. La importancia de revisar las etiquetas de productos alimenticios en México. *RD – ICUAP*. 7(21): 126-142. DOI: <https://doi.org/10.32399/icuap.rdic.2448-5829.2021.21.613>.