

[Artículo empírico]

[10.22402/j.rdipycs.unam.e.8.2.2022.483](https://doi.org/10.22402/j.rdipycs.unam.e.8.2.2022.483)[e822022483](https://doi.org/10.22402/j.rdipycs.unam.e.8.2.2022.483)

ESCALA DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON SEXO, EDAD Y PESO CORPORAL EN MEXICANOS

Beatriz Guadalupe Maza Pérez, Lucía Pérez Sánchez y Sandra González Castillo
Universidad Autónoma de Nayarit
México

RESUMEN

El objetivo de este estudio es identificar la relación entre las dimensiones de la Escala de Alimentación Emocional de Rojas y García-Méndez, y las variables sexo, edad y peso corporal en población mexicana. La muestra fue de 580 personas (83% mujeres y 17% hombres) de entre 18 y 56 años ($M = 36.41$, $DE = 10.89$). Resultados: La dimensión "efecto del alimento" obtuvo la media más alta, seguida de la dimensión "cultura". La dimensión "emoción" arrojó los resultados menos relevantes. También se identificó que entre hombres y mujeres no hay diferencias significativas, y que a mayor peso más cambios en la ingesta de alimentos para regular la intensidad o duración de las experiencias emocionales (dimensión "emoción"), y a mayor edad menos cambios en el estado de ánimo antes, durante y después de la ingesta alimentaria (dimensión "efecto del alimento").

Palabras Clave:

alimentación, emociones, peso corporal, edad, sexo.

EMOTIONAL EATING SCALE AND ITS RELATIONSHIP WITH SEX, AGE AND BODY WEIGHT IN MEXICANS

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the relationship between the dimensions of the Emotional Eating Scale of Rojas and García-Méndez, and the variables sex, age, and body weight in the Mexican population. The sample consisted of 580 people (83% women and 17% men) between the ages of 18 and 56 ($M = 36.41$, $SD = 10.89$). Results: The "food effect" dimension obtained the highest mean, followed by the "culture" dimension. The "emotion" dimension yielded the least relevant results. It was also identified that there are no significant differences between men and women; and that, the greater the weight, the more changes in food intake to regulate the intensity or duration of emotional experiences ("emotion" dimension); and, at an older age, fewer changes in mood before, during and after food intake ("food effect" dimension).

Keywords:

food, emotions, body weight, age, sex.

BITÁCORA DEL ARTÍCULO:

| Recibido: 12 de septiembre de 2022 | Aceptado: 05 de diciembre de 2022 | Publicado en línea: 30 de diciembre de 2022 |

AUTORÍA Y DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL**ESCALA DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON SEXO,
EDAD Y PESO CORPORAL EN MEXICANOS**

Beatriz Guadalupe Maza Pérez, Lucía Pérez Sánchez y Sandra González Castillo
Universidad Autónoma de Nayarit
 México



Beatriz Guadalupe Maza Pérez
 Universidad Autónoma de Nayarit
 Correo: beatrizmaza@uan.edu.mx

Doctora en Psicología por la Universidad de Baja California. Diplomada en Terapia Cognitiva Conductual, Psico nutrición, Trastornos de la Conducta Alimentaria y Manejo Psicoterapéutico del Sobrepeso y la Obesidad y en Psicogerontología. Docente de nivel superior, subdirectora Administrativa de la Unidad Académica de Ciencias Sociales en la Universidad Autónoma de Nayarit.



Lucía Pérez Sánchez
 Universidad Autónoma de Nayarit
 Correo: lucia.sanchez@uan.edu.mx

Doctora en Psicología Clínica y de la Salud, por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Estancia posdoctoral en la Universidad de Haifa, Israel. Profesora de TC en la Universidad Autónoma de Nayarit. Línea de investigación: Estrategias metodológicas participativas en colaboración de procesos sociales comunitarios. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1. Perfil Prodep.



Sandra González Castillo
 Universidad Autónoma de Nayarit
 Correo: sandra.gonzalez@uan.edu.mx

Mtra. en Educación y Tecnología Educativa por el Instituto Tecnológico de Ciencias y Artes y doctorante Educación y Tecnología Educativa por el Instituto. Docente de la UAN en diferentes programas académicos. Docente de la maestría en Terapia Sistémica de la UAN. Tutor en nivel licenciatura y maestría. Integrante del Cuerpo Académico Comunidades y Sistemas de la UAN.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Beatriz Guadalupe Maza Pérez es responsable de la investigación e introducción. | Lucía Pérez Sánchez es responsable de resumen, conclusión y discusión. | Sandra González Castillo es responsable de análisis de datos y resultados. | La distribución del instrumento fue responsabilidad de las 3 autoras.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Dra. Ana Teresa Rojas Ramírez y a la Dra. Mirna García-Méndez de la Universidad Autónoma de Nayarit por las facilidades y orientación para la utilización de la Escala de Alimentación Emocional.

DATOS DE FILIACIÓN DE LOS AUTORES

Universidad Autónoma de Nayarit



Copyright: © 2022 Maza-Pérez, D. G.; Pérez-Sánchez, L.; & González-Castillo, A.

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/), por lo que su contenido gráfico y escrito se puede compartir, copiar y redistribuir total o parcialmente sin necesidad de permiso expreso de sus autoras con la única condición de que no se puede usar con fines directamente comerciales y los términos legales de cualquier trabajo derivado deben ser los mismos que se expresan en la presente declaración. La única condición es que se cite la fuente con referencia a la [Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social](https://doi.org/10.24018/psicologia-y-ciencia-social) y a sus autoras.

TABLA DE CONTENIDO

MÉTODO	26
Participantes, 26	
Materiales, 27	
Procedimiento, 27	
Mediciones, 27	
Análisis estadísticos, 27	
RESULTADOS	28
DISCUSIÓN	29
CONCLUSIONES	30
REFERENCIAS	30

La alimentación es un fenómeno complejo que no sólo cubre una necesidad biológica, sino que todos los grupos humanos la efectúan de manera diferente. El proceso alimentario está determinado por una diversidad de factores (como los sociales, culturales y económicos); a su vez, dichos factores influyen de acuerdo con las circunstancias en que se evidencian, por lo que se puede afirmar que la alimentación no es una cuestión de hábitos, sino de un conjunto de usos y cualidades que caracterizan el sistema alimentario de determinado grupo social (Bertran, 2010; Contreras y Gracias, 2005)

Los grupos humanos dan a los alimentos diferentes significados con los que los clasifican y dirigen su elección de acuerdo con la ocasión, condición socioeconómica, edad, sexo, estado fisiológico, imagen corporal y prestigio, entre otros. Dichos significados pueden ser externos o internos; los significados externos están relacionados con la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos, horarios de trabajo y organización del tiempo, entre otros. Los significados internos son las expresiones de la adaptación doméstica a las condiciones externas (¿qué se come?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿con quién?, ¿cómo se prepara?, ¿dónde se prepara?, ¿con qué?, ¿por qué?). Estos significados constituyen lo que quieren decir las cosas para quien las usa; convirtiendo en familiar e íntimo las condiciones del contexto. Asimismo, hay que considerar que los alimentos proporcionan gusto y placer que, aun cuando son sensaciones individuales, están moduladas de manera grupal (Mintz, 1996; Bertran, 2010).

Comer es una necesidad básica relacionada con aspectos biológicos, psicológicos y culturales. Es una actividad que se hace todos los días y en diversos momentos del día; incluso el acto de comer implica una relación con los alimentos, rituales y relaciones con otros y con la propia cultura, por lo que se considera que la conducta alimentaria está incluida en el conjunto de factores sociales, religiosos, económicos y geográficos que integran el grupo social al que cada individuo pertenece (Rodríguez, 2017). La percepción de la alimentación también varía entre hombres y mujeres. Tradicionalmente, y en diferentes culturas, es la mujer quien recibe más señalamientos, positivos y negativos, respecto a su cuerpo, por lo que es la mujer quien más cuida lo que come y quien con frecuencia se encarga de la alimentación de los miembros de la familia; por tanto, en el acto de proveer alimentos están inmersos sus afectos (Ortiz et al., 2005).

De manera agregada, es evidente que alimentarse es una necesidad que debe satisfacerse para mantener la vida. El cuerpo reclama la necesidad de consumir cantidad y variedad de nutrientes específicos para subsistir. Pero, aun cuando alimentarse es una actividad básica para el organismo, el ser humano no adquiere su repertorio de conductas alimentarias de manera azarosa, sino que lo aprende del entorno familiar y social al que pertenece. Desde la antropología se concibe a la alimentación como una acción cultural que le da estructura a un pueblo o a un grupo, porque ayuda a comprender procesos sociales y culturales mediante hábitos, costumbres y prácticas que dirigen el qué, cómo, cuándo y para qué se come, restando importancia al valor nutricional de los alimentos (Ortiz et al., 2005).

Otro aspecto importante en la alimentación es que se le ha dado a la comida no sólo el valor nutricional, sino también un valor notable en el bienestar emocional (Rojas y García-Méndez, 2017). La relación entre la comida y los estados de ánimo ha sido tema interesante recientemente. Estudios antropológicos muestran que, a través de los años, y en las diversas culturas, el ser humano ha llegado a elaborar rituales acerca de la comida que cubren más objetivos que el de la función biológica. Las dinámicas alimentarias que los padres establecen durante la niñez tienen gran impacto en las conductas alimentarias de los niños y niñas. Los padres, por lo común, utilizan la alimentación como herramienta emocional (castigo y recompensa), lo cual enseña al niño a usar la comida como atención a las emociones (Próspero-García et al., 2013; Farrow et al., 2015; Torresani et al., 2018).

Las emociones tienen un valor importante en la elección, calidad y cantidad de la ingesta de alimentos. Al parecer las emociones tienen una relación bidireccional con la conducta alimentaria, ya que existirían emociones que inducen al consumo de determinados alimentos, así como alimentos que causan algunas emociones. Las emociones son un fenómeno conductual complejo que afecta la respuesta alimentaria, la motivación del comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección, la masticación y hasta la velocidad con que se ingieren (Palomino-Pérez, 2020).

En este sentido, el grado de intensidad de las emociones puede variar la alimentación de un individuo, de manera que las emociones de alta intensidad ocasionarían la reducción del consumo de alimentos, y las emociones moderadas las aumentarían (Macht, 2008; López-Morales, 2018). Otro aspecto importante es que, posterior al aprendizaje de los hábitos alimentarios en el grupo familiar, la comida se convierte en un medio de interacción con un grupo mayor de personas: compa-

ñeros, amigos, familiares y hasta desconocidos. De esta manera, los hábitos alimentarios surgen en la familia, se fortalecen en la edad escolar y se diferencian en la comunidad cuando se entra en contacto con la sociedad. Por tanto, los aspectos culturales relacionados con los alimentos, los momentos y el ambiente en que se efectúa el consumo de alimentos, se genera una estrecha relación entre la alimentación y el plano emocional.

Por su parte, Pinaquy et al. (2003) refieren que cuando el acto de comer se desvía de sus funciones principales y se convierte en una necesidad emocional, el comer se torna un acto psíquico enfocado a elaborar la realidad, obtener placer o relacionarse con otros de manera conflictiva.

La alimentación desempeña una función importante en las dinámicas personales y familiares. Muchas emociones se ponen de manifiesto a través de la comida; ejemplo de ello son los eventos de celebración en la vida de una persona que en general se efectúan alrededor de la comida; por ejemplo: cumpleaños, bodas y logros profesionales o escolares, entre otros. Incluso muchas rutinas familiares se desarrollan en torno a la mesa, por lo que es una realidad que el amor, la amistad y otras emociones se expresan, en muchas ocasiones, con el ofrecimiento de algo para ingerir (Rodríguez, 2017).

Contextualizando, al hablar de emociones se deben considerar muchos aspectos y situaciones que giran alrededor de las personas. Cuestión que resulta difícil al momento de encontrar una definición exacta. De acuerdo con Vivas et al. (2007), una conceptualización del aspecto emocional indica que es “un proceso complejo multidimensional en el que se integran respuestas de tipo neurofisiológico, motor y cognitivo” (p. 17). Esta definición evidencia que las emociones están relacionadas en diversos procesos mentales y fisiológicos de las personas. Entonces, es necesario indicar que la relación emociones-comida es un vínculo muy estrecho e importante en la vida de un ser humano. Los efectos de esta relación no sólo se pueden apreciar en el plano alimentario, sino en la aparición de enfermedades. Por ejemplo, Freud creía que reprimir las emociones era una variable que incidía en las enfermedades, cuestión que diversos autores han referido como una forma de atenuar males y manejar de mejor manera las emociones que a la persona por lo común le resultan difícil identificar (Bersh, 2006; De la Vega y Cruz, 2018; Rodríguez, 2017).

Al referir alimentación emocional se alude a necesidades afectivas y hábitos alimentarios de las personas (Cebolla et al., 2014), así como a la ingesta en respuesta a emociones (Faith et al., 1997; Rojas y García-Méndez,

2017), sobre todo de tipo negativas como la ansiedad, la depresión, la ira y la soledad (Hernández, 2019).

Respecto a lo anterior, estar consciente de los estados emocionales antes y durante la ingesta de alimentos resulta clave para regularlos (Gratz y Roemer, 2004; Rodríguez et al., 2017). Sin embargo, para algunas personas es difícil identificar y reconocer sus emociones, sobre todo las negativas. En este sentido, reconocerlas requiere que las personas tengan un grado de aceptación y tolerancia ante las emociones negativas, lo que implica no ignorarlas, escapar de ellas o evitarlas, ya que una regulación deficiente puede derivar en un pobre control de impulsos.

Según Werner y Gross (2010) y Rodríguez et al. (2017), la regulación emocional es un conjunto de procesos que las personas utilizan para disminuir, mantener o incrementar uno o más aspectos de la emoción. Estos procesos pueden ser automáticos o necesitar de un esfuerzo de la persona, donde dicho esfuerzo puede generarse desde el interior de la persona (cómo la motivación intrínseca) o desde el exterior (cómo la insistencia de los amigos para ir de fiesta). Al momento de intentar regular las emociones, las estrategias utilizadas pueden modificar de manera diferencial los tres componentes básicos de las mismas: la respuesta fisiológica, la experiencia o el comportamiento; esto ocasionará que se altere la coherencia entre estas tres vías de respuestas. En este sentido, las personas pueden recurrir a intentar reducir la emoción o suprimirla mediante la negación, la evitación, la disociación, el aislamiento y/o la rumiación, así como reconocer e interpretar las emociones y manejarlas de una manera adaptativa.

Así, el objetivo de este estudio es evaluar las diferencias entre hombres y mujeres en alimentación emocional, así como conocer si existe relación entre las dimensiones que explora la Escala de Alimentación Emocional con la edad, peso y sexo en población mexicana. La hipótesis giró en torno a la existencia de diferencias significativas en alimentación emocional entre sexos.

MÉTODO

Participantes

Esta investigación se desarrolló desde el enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal, y de alcance descriptivo correlacional; la recolección de los datos se hizo en un único momento y sin manipular variables (Hernández et al., 2014).

La muestra fue de 580 personas (83% mujeres y 17% hombres) de los estados de Nayarit, Estado de México, San Luis Potosí, Jalisco, Chihuahua, Queréta-

ro, Coahuila, Tlaxcala, Tabasco, Guerrero, Ciudad de México, Nuevo León, Guanajuato, Durango, Veracruz, Tamaulipas, Hidalgo, Aguascalientes, Campeche, Quintana Roo, Michoacán, Morelos, Baja California, Sonora, Chiapas, Oaxaca, Colima, Yucatán, Puebla y Zacatecas. Las edades oscilan entre 18 y 56 años y la edad promedio fue de 36.41 años (DE = 10.89). El 32% tiene escolaridad de posgrado, 58% licenciatura, 7% preparatoria y 12 % tiene educación básica terminada. El peso promedio es de 72 kilos (DE = 16.52 kg), y la altura promedio de los participantes es de 1.62 metros (DE = 0.16 m). El 45% declaró estar soltero, 34 % casado, 7% divorciado, 11% vive en unión libre y 2% viudos. Del total de los participantes, 81 (14%) indicaron estar en tratamiento médico para bajar de peso y 499 (86%) no lo están.

La muestra fue de tipo incidental; para su conformación se utilizó la técnica de bola de nieve. Se decidió usar esta técnica por las dificultades de acceso a la población objetivo debido a las medidas de seguridad sanitaria establecidas en el país derivadas de la pandemia de Covid-19 en el momento de efectuar este estudio. En un primer momento se invitó a la participación por medio de las redes sociales, y en un segundo momento los participantes ayudaron a sumar a otras personas a la muestra.

Materiales

Se utilizó la Escala de Alimentación Emocional (Rojas y García-Méndez, 2017) que explora la asociación de la alimentación a diferentes significados que no son necesariamente biológicos. La Escala está conformada por 36 reactivos agrupados en cinco dimensiones: emoción, familia, indiferencia, cultura y efecto del alimento, con seis opciones de respuesta pictográfica con escala de tipo Likert, mismas que se codificaron de la siguiente manera: 0, Totalmente en desacuerdo; 1, Muy en desacuerdo; 2, En desacuerdo; 3, Ni en acuerdo, ni en desacuerdo; 4, De acuerdo, y 5, Totalmente de acuerdo. La escala contiene una serie de preguntas sociodemográficas y otra sección con instrucciones y reactivos (figura 1). Su validez se hizo mediante un análisis factorial, una correlación de Pearson y un análisis de modelos de ecuaciones estructurales, mismos que arrojaron como resultado los factores descritos; su confiabilidad se evaluó mediante un Alfa de Cronbach de 0.938.

Procedimiento

Para hacer la recolección de datos, el instrumento se convirtió a Google Form para su distribución en línea, se mantuvo en circulación a través de las redes sociales de Facebook y WhatsApp durante 40 días con el objetivo de indicarles el propósito y compartirles el enlace para

que pudieran acceder al mismo. La aplicación del instrumento fue autoadministrada, la información obtenida fue exportada a un archivo de Microsoft Excel generando una base de datos para su organización y análisis.

Edad: _____ Sexo: Hombre () Mujer () Ocupación: _____

Estado Civil: Soltero/a () Casado/a () Unión Libre () Divorciado/a () Viudo/a () Escolaridad: Primaria () Secundaria () Bachillerato () Técnico () Licenciatura () Posgrado ()

Talla (altura): _____ Peso: _____

¿Se encuentra en tratamiento médico para bajar de peso? Si () No ()

¿En cuál? _____

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con la alimentación. Por favor, lea la oración y marque con una X la opción que mejor describa su opinión. Cada pregunta tiene 6 opciones de respuesta, considerando que:

Totalmente en desacuerdo
 Muy en desacuerdo
 En desacuerdo
 Ni en acuerdo, ni en desacuerdo
 De acuerdo
 Totalmente de acuerdo

EJEMPLO:

Las manzanas son deliciosas

Significa que está muy en desacuerdo en que las manzanas son deliciosas

1. Comer mejora mi estado de ánimo.

2. Como más de lo normal cuando asisto a reuniones con los amigos.

Figura 1. Escala de Alimentación Emocional.

Consideraciones éticas. En el formulario se presentó de manera explícita un consentimiento informado, con lo referente al objetivo del estudio y personal responsable, siguiendo los principios establecidos en la Declaración de Helsinki, respecto a consideraciones éticas de la investigación clínica. La participación fue voluntaria, sin compensación a cambio, con fines sólo de investigación, manteniendo la confidencialidad de los participantes.

Mediciones

Se evaluó la confiabilidad total de la escala por medio del Alfa de Cronbach, en donde se encontró una confiabilidad excelente $\alpha = 0.949$ para la prueba total; de la misma manera se calcularon los coeficientes de las diversas dimensiones; los resultados oscilaron entre $\alpha = 0.740$ y $\alpha = 0.960$. Para el factor emoción se obtuvo una confiabilidad excelente ($\alpha = 0.960$), para familia, indiferencia y efecto del alimento se encontró una confiabilidad aceptable, con alfas de $\alpha = 0.740$, $\alpha = 0.777$ y $\alpha = 0.787$ respectivamente; referente a cultura, los resultados mostraron una confiabilidad buena ($\alpha = 0.876$).

Análisis estadísticos

Se creó una base de datos en Excel para la organización y depuración de éstos; asimismo se llevaron al programa estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versión 22 y se hicieron los análisis pertinentes. Se calcularon las medias y desviaciones estándar de las dimensiones de la Escala de Alimentación Emocional, y los porcentajes de las opciones de respuestas de cada una de ellas, esto con el propósito de describirlas a detalle; para la contrastación de la hipótesis que es conocer las diferencias por sexo en alimentación emocional, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes para datos ordinales. Así como también, de acuerdo con el objetivo planteado, para evaluar la relación entre alimentación emocional y las variables edad y peso corporal, se usó la Prueba de Spearman para datos ordinales en la variable dependiente y con datos de intervalo-razón para las variables independientes.

Tabla 1.
Estadística descriptiva de los factores que componen la escala.

	MEDIA	D. E.	TOTALMENTE EN DESACUERDO (%)	MUY EN DESACUERDO (%)	EN DESACUERDO (%)	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO (%)	DE ACUERDO (%)	TOTALMENTE DE ACUERDO (%)	TOTAL (%)
Efecto	3.21	1.299	2.6	5.5	13.8	21.4	29.7	27.1	100
Emoción	0.917	0.808	7.4	55.0	25.7	10.0	1.9	0	100
Familia	3.11	1.073	0.9	3.8	14.0	25.2	36.6	19.7	100
Indiferencia	2.36	1.317	4.7	16.0	22.8	23.8	22.9	9.8	100
Cultura	3.14	1.466	5.3	7.8	12.1	19.8	26.4	28.6	100

RESULTADOS

En primer lugar, se presentan los análisis descriptivos de las dimensiones que componen la escala: emoción, familia, indiferencia, cultura y efecto del alimento. Luego se reportan las diferencias entre alimentación emocional y la variable sexo. Al final se exponen las correlaciones de la escala con las variables edad y peso corporal.

Referente a la relevancia de los factores en las puntuaciones totales obtenidas (tabla 1), se puede observar que la dimensión efecto del alimento (cambios en el estado de ánimo, antes, durante y después de comer) obtuvo descriptivamente la media más elevada, seguida de la dimensión cultura (conjunto de comportamiento alimentarios socialmente aceptados y compartidos entre los miembros de un grupo). La dimensión con la media más baja fue emoción (cambios en la ingesta alimentaria para regular la intensidad o duración de experiencias emocionales).

Respecto a la dimensión emoción, 55% de los participantes indican estar en desacuerdo con los cambios de la ingesta alimentaria para regular la intensidad o duración de experiencias emocionales, a diferencia de 1.9% que están de acuerdo.

En la dimensión familia, 36.6% de los sujetos indican estar de acuerdo respecto a la ingesta de alimentos como simbolismo emocional y demostración de afecto entre los miembros de una familia, y 25.2% ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Para la dimensión indiferencia (falta de interés por el contenido nutricional y pasividad respecto al cuidado de la alimentación), los resultados muestran una distribución porcentual donde las categorías en desacuerdo (22.8%), ni de acuerdo ni en desacuerdo (23.8%) y de acuerdo (22.9%) ocupan los índices más altos.

En cuanto a la dimensión cultura, referente al conjunto de comportamiento alimentarios socialmente

aceptados y compartidos entre los miembros de un grupo, los resultados muestran que 28.6% está totalmente de acuerdo, seguido de 26.4% de acuerdo y 19.8% ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Por último, la dimensión efecto del alimento que ha sido la dimensión más valorada por la muestra, al revisar la distribución porcentual de las puntuaciones se observa que 30% de las personas que integraron la muestra indicaron estar de acuerdo en presentar cambios en el estado de ánimo antes, durante y después de comer, seguido de 27% que manifiestan estar totalmente de acuerdo.

A partir de la aplicación de la prueba estadística U de Mann Whitney para el contraste de la hipótesis (hay diferencias en la alimentación emocional entre sexos) se obtuvo que no hay diferencias significativas entre éstos en ninguna de las dimensiones que componen la escala, dado que los valores p resultantes son mayores al nivel de significancia $\alpha = 0.05$, esto es, con error de 34.3% para la

dimensión emoción, 47.4% para familia, 17.2% para indiferencia, 37% de error para cultura y con error de 19.1% la dimensión efecto, se puede interpretar que la alimentación emocional no difiere con base en el sexo (tabla 2).

Tabla 2.

Diferencias de acuerdo con el sexo en la escala de alimentación emocional.

	EMOCIÓN	FAMILIA	INDIFERENCIA	CULTURA	EFEECTO
U de Mann Whitney	21674.00	22022.50	21052.50	21757.50	21145.00
p	0.343	0.474	0.172	0.370	0.191

Variable de agrupación: Sexo.

Para responder el objetivo del estudio se calcularon las correlaciones entre peso corporal y edad con las dimensiones de alimentación emocional. Los resultados obtenidos fueron que la variable peso se relacionó de manera positiva con las dimensiones de emoción ($r_s = 0.235$), indiferencia ($r_s = 0.341$) y cultura ($r_s = 0.143$) (tabla 3). Esto se explica de la siguiente manera: cuanto más peso tenga una persona, más se hacen cambios en la ingesta de alimentos para regular la intensidad o duración de las experiencias emocionales, más reacciona indiferente y pasivo al contenido nutricional y cuidado de la alimentación, y su comportamiento alimentario es más aceptado entre los miembros de un grupo (amigos y/o familia).

Tabla 3.

Correlaciones de los factores que integran la tabla con las variables "peso corporal" y "edad".

FACTORES	EDAD		PESO	
	R ²	P	R ²	P
Emoción	-0.014	0.735	0.235a	0.000
Familia	0.027	0.522	0.024	0.571
Indiferencia	-0.071	0.087	0.341a	0.000
Cultura	0.000	0.999	0.143a	0.001
Efecto del alimento	-0.198 ^a	0.000	0.032	0.453

^a P < .001

En el mismo sentido, se encontró una relación negativa entre la edad y la dimensión efecto del alimento ($r_s = -0.198$), es decir, a mayor edad menos cambios en el estado de ánimo antes, durante y después de comer.

DISCUSIÓN

Desde las aportaciones que la Psicología desarrolla respecto a las emociones y su relación con la ingesta de alimentos, explica que las personas con menores recursos para lidiar con momentos de emociones desagradables suelen recurrir a la comida para intentar reducirlas o suprimirlas (Leehr et al., 2015; Segura et al., 2017). Por lo contrario, las personas con suficientes recursos de afrontamiento, ante exigencias emocionales no tendrían a la comida como respuesta ante emociones negativas, y a su vez presentarían un estado nutricional normal y poca posibilidad a desarrollar trastornos alimenticios.

Por ello, la mayoría de los estudios que relacionan a la alimentación con las emociones, utilizan el término del comer emocional para englobar el fenómeno del mecanismo de afrontamiento de las emociones desagradables; los estudios en donde se exploren las variables de comportamientos, emociones y alimentación han tomado relevancia más cuando este fenómeno plantea retos en la salud pública.

Los resultados de este estudio exponen semejanzas con otros en los que los cambios del estado de ánimo, sobre todo estrés, están manifestados en el momento de comer (Van Strien et. al, 2013); sin embargo, el haber sido estudiados en momentos en que se atravesaba por situaciones estresantes no permite saber si en realidad la manera de afrontar sea igual al no existir el evento estresante. Lo que en los resultados del estudio que aquí se presenta comparte la misma observación, pues se hizo en el momento en que los participantes atravesaban el periodo del confinamiento por Covid-19. Esto invita a nuevas incursiones empíricas y hacer estudios comparativos.

Otro aspecto analizado ha sido la vinculación de la ingesta de alimentos, emociones y la cultura; Troncoso-Pantoja (2019) menciona que la comida aporta identidad, sentido de pertenencia y fortalece las relaciones entre los miembros del grupo, coincidiendo con Rojas y García-Méndez (2017), que consideran que se come para compartir experiencias. De esta manera, los resultados de este estudio coinciden en que el grupo de referencia al que pertenece el sujeto tendrá una alta influencia en cómo se experimenta el momento de comer.

Respecto a lo indagado entre hombres y mujeres, la mayoría de los estudios muestran que las mujeres tienden a regular sus emociones por medio de la comida; sin embargo, en este estudio no hubo diferencias significativas entre los sexos y su comportamiento emocional con la comida; aun así, cabría la posibilidad de indagar con una exploración más minuciosa desde una perspectiva de género, y con más variables, lo que abre la posibilidad a nuevas investigaciones.

Los resultados mostraron que conforme acontece la edad de las personas, se tiene más conciencia de lo que se come, y los cambios del estado de ánimo son menores, coincidiendo con el estudio de Zapata et al. (2016), que describe que en el transcurrir de la edad se notan diferencias en las elecciones de la calidad alimentaria, a medida que aumenta se opta por no consumir cereales, hortalizas feculentas y legumbres, y también se mostró que las personas mayores a 60 años tienden a hacer elecciones de alimentación saludable, a diferencia de los jóvenes cuya elección deriva de la rapidez, sencillez y practicidad para la preparación de alimentos; asimismo, Abdella et al. (2019) mostraron que la edad se asoció con un aumento del IMC y con una disminución de los índices de ansiedad por la comida en que este efecto fue más fuerte en las mujeres en comparación con los hombres, y el factor que se implicó en este resultado fue la restricción cognitiva, definida como la restricción consciente de la ingesta de alimentos destinada a controlar el peso corporal y/o promover la pérdida de peso, lo que los autores de ese estudio indican como señal de alerta, pues la alta restricción cognitiva en individuos con peso normal aumenta el riesgo de tendencias a comer en exceso cuando la restricción se relaja, lo que conduce a nuevos aumentos en el IMC, lo que coincide con los resultados de este estudio, donde la variable edad y las variables de la alimentación emocional tuvieron una relación negativa e inversa con la dimensión efecto del alimento.

CONCLUSIONES

El resultado permite identificar que la población estudiada en promedio experimenta cambios en el estado de ánimo antes, durante y después de comer (efecto del alimento), así como sus comportamientos alimentarios socialmente aceptados entre los miembros de un grupo (cultura). De manera contraria, se encontró que los cambios en la ingesta alimentaria para regular la intensidad o duración de las experiencias emocionales (emoción), sucede con menor regularidad.

Sin embargo, no hubo relaciones significativas entre hombres y mujeres y las dimensiones que contemplan la escala de alimentación emocional. De manera no relevante se muestra que las mujeres son quienes hacen cambios en la ingesta alimentaria para regular la intensidad y duración de experiencias emocionales, y los hombres son quienes experimentan cambios en el estado de ánimo antes, durante y después de comer.

La edad y el peso corporal fueron variables que se correlacionaron de manera significativa con las dimen-

siones de la Escala de Alimentación Emocional, lo que puede servir para trabajos de intervención y para la promoción de la salud alimentaria.

Para una posterior investigación, se recomienda que el número de participantes masculinos y femeninos sea similar, y que el nivel de edad sea menor.

Por último, se identifican limitantes en el estudio relacionadas con el momento de haber efectuado el levantamiento de datos durante el confinamiento de la pandemia por Covid-19, porque si bien la distribución del instrumento por medio de redes sociales fue una alternativa buena y necesaria, es posible que se dejaran al margen a los sin acceso a internet o electricidad. Del mismo modo, el diseño metodológico podría enriquecerse con la incorporación de otras variables, estrategias cualitativas, incluso metodologías participativas. ■

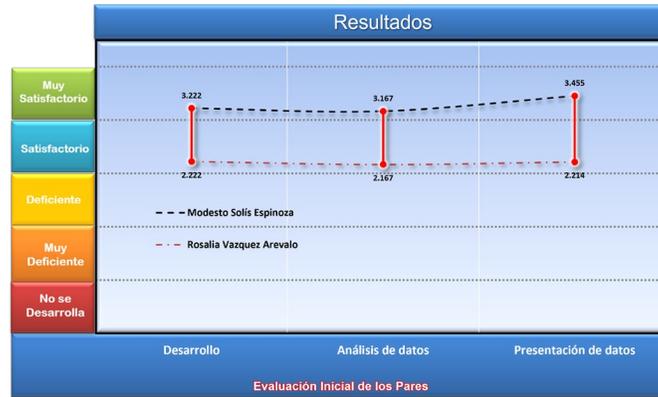
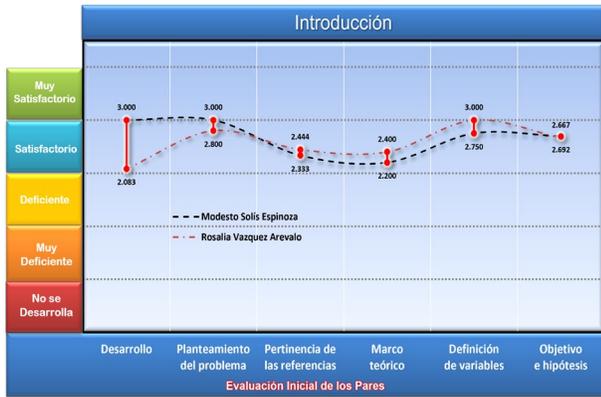
REFERENCIAS

- Abdella, H., El Farssi, H., Broom, D., Hadden, D., & Dalton, C. (2019). Eating Behaviours and Food Cravings; Influence of Age, Sex, BMI and FTO Genotype. *Nutrients*, 11(2), 377. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu11020377>
- Bersh, S. (2006). La obesidad: Aspectos psicológicos y conductuales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 35(4), 537-546. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80635407.pdf>
- Bertran, M. (2010). Acercamiento antropológico de la alimentación y la salud en México. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, 20(2), 387-411. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=400838227004>
- Cebolla, A., Barrada, J., Strien, T., Oliver, E., & Baños, R. (2014). Validation of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a sample of Spanish women. *Apetite*, 73, 58-64. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.014>
- Contreras, J., & Gracias, M. (2005). Alimentación y cultura. *Perspectivas antropológicas*. Ariel.
- De la Vega, R., & Cruz, L. (2018). Efectos de la terapia cognitivo conductual en factores asociados a la obesidad. Un estudio de caso. *Psicología y salud*, 28(1), 85-94. <https://doi.org/10.25009/pys.v28i1.2541>
- Faith, M., Allison, D., & Geliebter, A. (1997). Alimentación emocional y obesidad. Consideraciones teóricas y recomendaciones prácticas. En S. Dalton, *Sobrepeso y control del peso. La guía del profesional de la salud para comprender y practicar* (pp. 439-465), Aspen Publisher.
- Farrow, C. V., Haycraft, E., & Blisset, J. M. (2015). Teaching our children when to eat: How parental feeding practices inform the development of emotional eating. A longitudinal experimental design. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 101(5), 908-913. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.103713>
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. Development, factor structure, and initial validation and difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal Psychopathology*

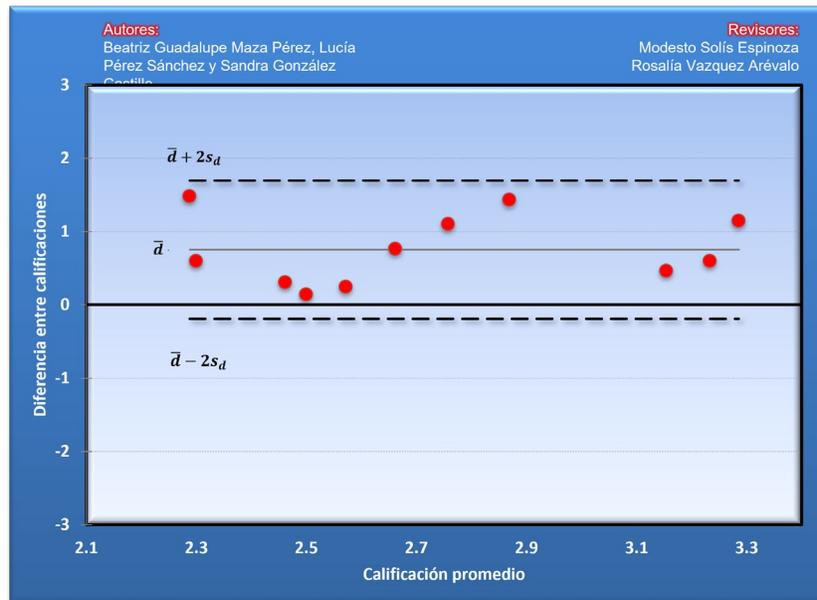
- and Behavioral Assessment, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOB.A.0000007455.08539.94>
- Hernández, M., (2019). I. M. C., emociones, autoestima, presión social e imagen corporal [Tesis de Maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León. México. <http://eprints.uanl.mx/18707/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta edición. McGraw Hill. <https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Leehr, E., Krohmer, K., Schag, K., Dresler, T., Zipfel, S., & Giel, K. (2015). Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity. A systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 49, 125-134. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.12.008>
- López-Morales, J. (2018). Análisis del comportamiento alimentario y sus factores psicológicos en población universitaria no obesa. *Anales de Psicología*, 34(1), 1-6. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.1.294341>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating. A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.05.004>
- Mintz, S. (1996). *Tasting food, tasting freedom*. Beacon Press.
- Ortiz, A., Vázquez, V., & Montes, M. (2005). La alimentación en México. Enfoque y visión a futuro. *Estudios Sociales*, 13(25), 7-34.
- Palomino-Pérez, A. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 286-291. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J., & Barbe, P. (2003). Emotional Eating, Alexithymia, and Binge-Eating Disorder in Obese Women. *Obesity Research*, 11(2), 195-201. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.31>
- Próspero-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, 101-107.
- Rodríguez, D. (2017). Alimentación y emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar [Tesis de Maestría]. Universidad de Barcelona. España. <http://hdl.handle.net/2445/118538>
- Rodríguez, M., Gempeler, J., Mayor, N., Patiño, C., Lozano, L., & Pérez, V. (2017). Desregulación emocional y síntomas alimentarios. Análisis de sesiones de terapia grupal en pacientes con trastorno alimentario. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8, 72-81. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2017.01.001>
- Rojas, A., & García-Méndez, M. (2017). Construcción de una escala de alimentación emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 3(45), 85-95. <https://doi.org/10.21865/RIDEP45.3.07>
- Segura, M., Roncero, M., Oltra-Cucarella, J., Blasco, L., Ciscar, S., Portillo, M., Malea, A., Espert, R., & Perpiña, C. (2017). Entrenamiento en remediación cognitiva y habilidades emocionales en formato grupal para pacientes con obesidad. Un estudio piloto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(2), 127-138. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.2.2017.19115>
- Torresani, M., Garrido, M., Mosna, Y., Pedernera, A., & Simonet, L. (2018). Estudio comparativo por género sobre las preferencias gustativas y el perfil emocional durante la ingesta de estudiantes universitarios. *Actualización en Nutrición*, 19(4), 104-112.
- Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 105-114. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer- García, M., Botella, C., & Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20-25. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>
- Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Producciones Editoriales C. A.
- Werner, K., & Gros, J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. A conceptual framework. En A. M. Kring y D. S. Solomon (eds.), *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp.13-37). Guilford Press.
- Zapata, M. E., Del Mar Bibiloni, M., & Tur, J. A. (2016). Prevalence of overweight, obesity, abdominal-obesity, and short stature of adult population of Rosario, Argentina. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 1149-1158. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.580>

DIMENSIÓN CUANTITATIVA

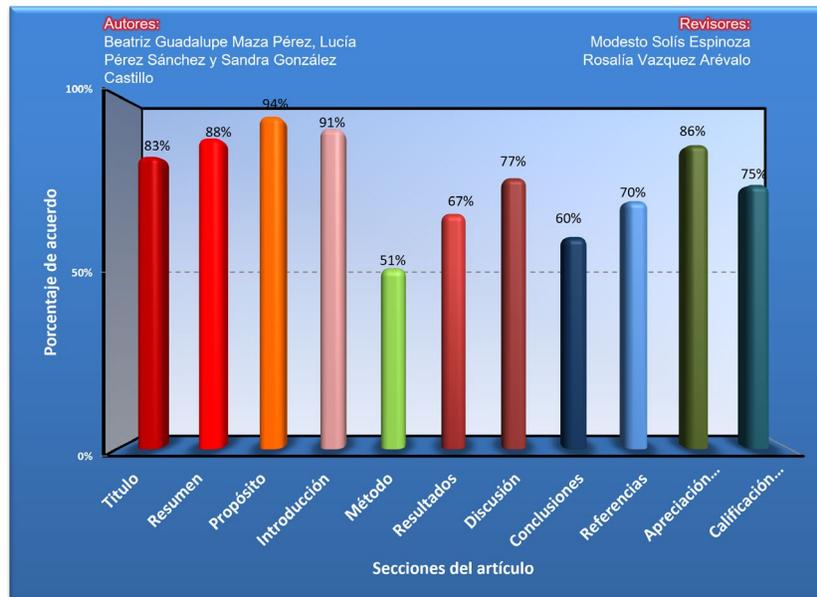
Perfil de Evaluación entre pares



Índice de Concordancia



Índice de Acuerdo



DIMENSIÓN CUALITATIVA

Revisor 1	Revisor 2
Modesto Solis Espinoza	Rosalía Vazquez Arevalo
Título/Autoría	
Sugeriría Alimentación y su asociación con sexo, edad y peso en mexicanos. Ya que características sociodemográficas sólo está englobando dos variables.	El título es adecuado, siempre y cuando se especifique en la muestra, ya que se menciona la cantidad y que son de diferentes regiones del país, porque no se menciona en el método.
Resumen	
Sugiero que se añaden los estadísticos también aquí de forma breve para entender mejor los resultados, así como señalar que las diferencias entre sexos no fueron significativas.	Cuenta con 163 palabras y tiene 4 palabras clave, ajustarse a los criterios de la revista. El objetivo no coincide con el título, aquí se menciona "...fue describir las dimensiones de la escala de Alimentación Emocional de Rojas y García-Méndez " pág. 7. Este objetivo parece psicométrico, pero no parece ser un artículo de validación, por lo que sería conveniente, sólo poner en la descripción del instrumento los resultados de alfa de Cronbach obtenidos para lo datos de este estudio. En la muestra no se señala que fue obtenida a través de google forms, que el peso corporal es referido, y sería más adecuado usar "peso corporal" en lugar de peso.
Próposito del Estudio	
En diferentes partes del texto se presenta la propuesta como un abordaje que pareciera impactar en la obesidad; no obstante, falta ahondar más en dicha relación y en la discusión vuelve a mencionarse, pese a que no se hizo manejo de los datos comparando por ejemplo normo peso con obesidad.	Parecen contener tres propósitos: En el Título "Alimentación emocional y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana" En el resumen "fue describir las dimensiones de la escala de Alimentación Emocional de Rojas y García-Méndez , evaluar las diferencias entre hombres y mujeres en alimentación emocional, así como conocer si existe relación entre alimentación emocional con la edad y el peso en población mexicana" En la introducción: "evaluar las diferencias entre hombres y mujeres en alimentación emocional, así como conocer si existe relación entre alimentación emocional con la edad y el peso en población mexicana . Es conveniente unificar, quitar del resumen la parte estadística del objetivo, y ser coherente con el título y el objetivo, cada vez que se presente.

Revisor 1	Revisor 2
Introducción	
<p>Falta mayor orden en la estructuración del contenido, por los “saltos” que se dan del tema de la obesidad a la conducta alimentaria y sus aspectos definitorios, para luego mencionar lo que tendría que ver con emociones. Con respecto a las emociones y alimentación emocional se podría ahondar aún más.</p>	<p>El tema abordado es interesante y de gran interés de estudio, tiene una vinculación con la obesidad, sin embargo en la introducción no está muy claros sus límites teóricos, por ejemplo: es muy raro que no se mencione de atracón, o el trastorno por atracón, cuando tiene una relación clarísima con el tema, quizás la alimentación sea el antecedente de estudio de este trastorno. También se da por supuesto una relación clara de obesidad y alimentación emocional, pero no se plantean límites, ¿el hambre es una emoción?, ¿Podría haber personas que nunca hayan comido por emociones negativas?. Sería conveniente abordar el tema como algo intermedio entre la patología alimentaria y la sobreingestión o los malos hábitos. Dar un concepto claro de alimentación emocional, Dejar claro la relación de alimentación emocional con obesidad, ¿cuándo? Y otros orígenes de ésta, por ejemplo: la dieta restrictiva. Sus diferencias, con malos hábitos. Hablar de la alimentación de varones, Y hablar de “atracon alimentario, que es un concepto más claro y definido.</p>
Método	
<p>Falta más información para describir el instrumento aplicado. No se proporcionó suficiente información para conocer cómo se distribuyó el cuestionario y en qué redes sociales. Se recomienda ser más específicas en dicho aspecto.</p>	<p>El método debe ser revisado estrictamente: Señalar que es una muestra, no participantes, y el tipo de muestra. Las características de los participantes en cuanto estado de la república, edad, y sexo. Señalar bien el apartado de instrumentos, poniendo las características psicométricas de los instrumentos</p>
Resultados	
<p>Se recomienda tener mayor cautela al momento de presentar los resultados, mencionando que al no haber tenido diferencias significativas de todos modos sí se identificaron tendencias. De igual modo con las asociaciones es necesario mencionar la magnitud de las mismas. Hubo un párrafo que convendría más bien tenerlo en discusión.</p>	<p>La primera parte descriptiva de la muestra se debe quitar de resultados pág. 17 “De los 580 sujetos que participaron, 83% fueron mujeres...” Al referir a las tablas se debe dar contexto, de que instrumento estoy hablando, en quiénes, y que obtuve. Los resultados hablan de % y las tablas de promedios, poner la información necesaria en la tabla para que se entienda. Revisar los títulos de las tablas, están incompletos Y revisar los promedios y DE, ya que no se ajustarían algunos a una distribución normal, por lo que sería conveniente checar las medidas de tendencia central y de dispersión utilizadas. La tabla 1 y 2, deben ser conjuntadas, al usarse una prueba estadística se deben poner los promedios y DE de cada grupo en cada variable.</p>

Revisor 1	Revisor 2
Discusión	
<p>Hay un par de afirmaciones que deberían medirse, debido a las implicaciones que tendrían. Hay elementos de la discusión que no aportan a los aspectos centrales del estudio. Las limitaciones se podrían explicar aún más, no sólo hacer mención de ellas.</p>	<p>La discusión gira sobre los hallazgos por lo que debe contener los datos, la comparación con la literatura y el análisis. En muchos apartados no se ponen referencias, o no se señalan los datos que sustentan las afirmaciones. Ejemplos: “Lo que en los resultados del estudio que aquí se presenta, comparte la misma observación, pues se realizó en el momento en que los participantes atravesaban el periodo del confinamiento por la COVID-19”, pág. 20. No hay resultados, no hay referencias. “Por lo que, los resultados de este estudio coinciden en que el grupo de referencia al que pertenece el sujeto tendrá una alta influencia en cómo se experimenta el momento de comer” misma pág. Párrafo siguiente, no hay resultados que sustenten el análisis.</p>
Conclusiones	
<p>Se requiere arreglar la redacción de algunos aspectos, ya que no hay claridad en todo.</p>	<p>Las conclusiones debe revisarse considerando los resultados, su tajantes y no se sustentan en los resultados algunas de ellas. Las conclusiones debe revisarse considerando los resultados, su tajantes y no se sustentan en los resultados algunas de ellas. Se señala: “Finalmente, se identifican limitantes en el estudio, relacionadas con el momento de haber realizado el levantamiento de datos durante el confinamiento de la pandemia por la COVID-19”. Dato tan relevante que no fue señalado en el método, ni se discutió.</p>
Referencias	
<p>Los autores de años más lejanos están justificados por la falta de estudios más recientes en el área.</p>	<p>Aumentar referencias de los temas que permitan una mejor discusión, del COVID por ejemplo.</p>

