



La Intersección entre Nutrición y Psicología: Un Marco Teórico para Comprender el Comportamiento Alimentario

The Intersection of Nutrition and Psychology: A Theoretical Framework for Understanding Eating Behavior

A intersecção entre nutrição e psicologia: um quadro teórico para a compreensão do comportamento alimentar

Giovanni Jesus Heredia Arias ^I
gheredia@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5076-8726>

Mauricio Rodrigo Placencio Loayza ^{II}
mplacencio@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-0214-2349>

Navier Enrique Rebolledo Yange ^{III}
nrebolledo@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-9070-8554>

Andrea Steffanie Cueva Rey ^{IV}
acueva@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-9301-1648>

Correspondencia: gheredia@utmachala.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículos de investigación

***Recibido:** 20 de junio de 2024 ***Aceptado:** 27 de julio de 2025 * **Publicado:** 14 de agosto de 2025

- I. Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- II. Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- III. Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- IV. Universidad Técnica de Machala, Ecuador.

Resumen

La relación entre nutrición y psicología ha sido estudiada desde perspectivas como la psicología cognitiva, emocional y social. Factores como el estrés, la autoestima, las normas culturales y los procesos cognitivos influyen en las elecciones alimentarias. Modelos como la teoría del comportamiento planificado y estudios sobre regulación emocional destacan la importancia de integrar ambos campos para entender decisiones alimentarias complejas. El objetivo del estudio es desarrollar un marco teórico que integre la nutrición y la psicología para comprender los factores que influyen en el comportamiento alimentario, promoviendo hábitos saludables y abordando trastornos alimentarios. Se emplea una metodología cualitativa al concatenar búsqueda avanzada de información en bases de datos científicas junto a entrevistas a profesionales en el campo de la nutrición analizando las variables y factores involucrados desde una postura teórica. Se espera identificar cómo las emociones y cogniciones modulan el comportamiento alimentario, destacando el papel de la educación nutricional y las intervenciones psicológicas. El marco propuesto podría facilitar el diseño de estrategias integrales para promover dietas saludables, prevenir trastornos alimentarios y mejorar la salud en general debido a la falta de disciplina.

Palabras claves: Nutrición; psicología; comportamiento alimentario; revisión.

Abstract

The relationship between nutrition and psychology has been studied from perspectives such as cognitive, emotional, and social psychology. Factors such as stress, self-esteem, cultural norms, and cognitive processes influence food choices. Models such as the theory of planned behavior and studies on emotional regulation highlight the importance of integrating both fields to understand complex dietary decisions. The objective of this study is to develop a theoretical framework that integrates nutrition and psychology to understand the factors that influence eating behavior, promoting healthy habits and addressing eating disorders. A qualitative methodology is used by combining advanced information searches in scientific databases with interviews with nutrition professionals, analyzing the variables and factors involved from a theoretical perspective. The aim is to identify how emotions and cognitions modulate eating behavior, highlighting the role of nutritional education and psychological interventions. The proposed framework could facilitate the design of comprehensive strategies to promote healthy diets, prevent eating disorders, and improve overall health due to a lack of discipline.

Keywords: Nutrition; psychology; eating behavior; review.

Resumo

A relação entre a nutrição e a psicologia tem sido estudada a partir de perspectivas como a psicologia cognitiva, emocional e social. Fatores como o stress, a autoestima, as normas culturais e os processos cognitivos influenciam as escolhas alimentares. Modelos como a teoria do comportamento planejado e os estudos sobre a regulação emocional realçam a importância de integrar ambos os campos para compreender decisões alimentares complexas. O objetivo deste estudo é desenvolver um quadro teórico que integre a nutrição e a psicologia para compreender os fatores que influenciam o comportamento alimentar, promovendo hábitos saudáveis e abordando os distúrbios alimentares. É utilizada uma metodologia qualitativa combinando pesquisas avançadas de informação em bases de dados científicas com entrevistas com profissionais de nutrição, analisando as variáveis e os fatores envolvidos numa perspectiva teórica. O objetivo é identificar como as emoções e as cognições modulam o comportamento alimentar, destacando o papel da educação nutricional e das intervenções psicológicas. O enquadramento proposto pode facilitar o desenvolvimento de estratégias abrangentes para promover dietas saudáveis, prevenir distúrbios alimentares e melhorar a saúde geral devido à falta de disciplina.

Palavras-chave: Nutrição; psicologia; comportamento alimentar; revisão.

Introducción

La intersección entre nutrición y psicología representa un campo interdisciplinario esencial para comprender el comportamiento alimentario, que abarca desde las elecciones diarias de alimentos hasta patrones patológicos que afectan la salud física y mental. En un mundo donde las decisiones alimentarias están influenciadas por factores emocionales, cognitivos y sociales, surge una problemática central: la desconexión entre el conocimiento nutricional y los mecanismos psicológicos que impulsan conductas como el comer emocional, la restricción dietética o los atracones. Allande, Fernández y Porcel (2022) refieren que dicha intersección revela cómo el estrés, la ansiedad o la baja autoestima pueden llevar a trastornos como la anorexia nerviosa, la bulimia o el trastorno por atracón, exacerbando problemas de salud pública globales. Por ejemplo, el comportamiento alimentario no solo responde a necesidades fisiológicas, sino que se modula por percepciones culturales y emocionales, lo que complica intervenciones aisladas en nutrición sin considerar el aspecto psicológico.

Datos alarmantes subrayan la magnitud de esta problemática. Según la Organización Panamericana de la Salud (2023) aproximadamente 1.900 millones de adultos en todo el mundo padecen sobrepeso u obesidad, mientras que 38,9 millones de niños menores de 5 años enfrentan el mismo riesgo, vinculado en gran medida a patrones alimentarios influenciados por factores psicológicos como el estrés y la publicidad. En cuanto a trastornos alimentarios, estudios indican que entre el 0,3% y el 0,4% de las mujeres jóvenes sufren anorexia, y alrededor del 1% bulimia, con tasas de mortalidad que alcanzan el 10% en casos severos debido a complicaciones físicas y suicidios. A nivel regional, la prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) varía: 2,2% en Europa, 3,5% en Asia y 4,6% en América, destacando un aumento post-pandemia por aislamiento y ansiedad.

En España, cifras de estudios estatales refuerzan esta preocupación. El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social (2011) a través de informes como el de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria, estima que la prevalencia de TCA oscila entre el 1,3% y el 4,2% en la población joven, con un impacto mayor en mujeres adolescentes, donde factores psicológicos como la insatisfacción corporal contribuyen al 70% de los casos. Además, el Estudio sobre Mujeres Jóvenes y Trastornos de la Conducta Alimentaria del Instituto de las Mujeres (2024) revela que el 15% de las jóvenes entre 15 y 24 años exhiben conductas de riesgo alimentario, agravadas por redes sociales y presiones estéticas, lo que genera costos sanitarios anuales superiores a los 500 millones de euros.

En el mismo contexto, Martínez y Cuestas (2019) destacan que la relevancia social de esta intersección es innegable, debido a que, afecta el bienestar colectivo, la productividad laboral y los sistemas de salud. En sociedades modernas, donde el 30% de la población reporta comer por emociones negativas, se perpetúan ciclos de malnutrición y trastornos mentales, contribuyendo a la carga global de enfermedades no transmisibles. Abordar esto promueve equidad social, reduciendo desigualdades en acceso a intervenciones integradas. De igual manera Hun, Urzúa, Escobar et al. (2019) encuentra que los estudiantes universitarios enfrentan estrés y alteraciones en sus conductas alimenticias causando problemas alimenticios y trastornos psicológicos siendo más prevalente en el género femenino (22%), demostrando que la educación nutricional debe enseñarse e impartir apoyo psicológico como medida preventiva ante trastornos alimentarios.

En base a los autores junto argumentos citados se concluye que, desarrollar un marco teórico que integre nutrición y psicología es crucial para entender y modificar el comportamiento alimentario,

fomentando hábitos saludables y previniendo trastornos al instaurar una cultura sobre un estilo de vida sano siendo conscientes de la importancia de sus hábitos alimenticios en su salud.

- **Relación entre nutrición y psicología**

La relación entre nutrición y psicología es un campo interdisciplinario que examina cómo los factores psicológicos influyen en las elecciones alimentarias, los hábitos dietéticos y el manejo de trastornos relacionados con la comida, mientras que la nutrición impacta el funcionamiento cerebral y el bienestar mental.

Esta intersección es crucial porque las conductas alimentarias no solo responden a necesidades fisiológicas, sino que están moduladas por emociones, cogniciones y contextos sociales. Por ejemplo, el estrés puede llevar a comer emocional, donde se consumen alimentos altos en calorías para aliviar tensiones, perpetuando ciclos de malnutrición y problemas psicológicos como ansiedad o depresión. Estudios indican que intervenciones integradas que abordan ambos aspectos mejoran la adherencia a dietas saludables y reducen la prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Para comprender esta relación, se destacan al menos dos teorías psicológicas clave. La primera es la Teoría del Comportamiento Planificado (TPB) según ¡TheoryHub llega! (2024) las intenciones de comportamiento se determinan por actitudes hacia la conducta, normas subjetivas y control percibido. En el contexto de la nutrición, la TPB explica cómo las creencias sobre los beneficios de una dieta equilibrada, la presión social y la percepción de control sobre las elecciones alimentarias influyen en hábitos saludables. Esta teoría se ha utilizado ampliamente para diseñar intervenciones que promueven el consumo de frutas y verduras, mostrando que fortalecer el control percibido aumenta la adherencia dietética. La segunda es la Teoría de la Autodeterminación (SDT), de acuerdo con Manninen et al. (2022) en nutrición, la SDT sugiere que motivaciones autónomas (como el placer por alimentos saludables) llevan a cambios sostenibles en el comportamiento alimentario, mientras que motivaciones controladas (como dietas restrictivas por presión externa) pueden generar resistencia o recaídas. Esta teoría resalta cómo satisfacer necesidades de autonomía, competencia y relación mejora el bienestar psicológico y reduce conductas disfuncionales como los atracones. Ambas teorías subrayan que ignorar el componente psicológico en intervenciones nutricionales limita su eficacia, promoviendo enfoques holísticos.

La intersección entre nutrición y psicología en el comportamiento alimentario es un área crítica de estudio, particularmente en contextos como Ecuador, donde factores socioculturales, estrés académico y presiones por la imagen corporal influyen en hábitos dietéticos y salud mental. Chabla,

Piedra y Cabrera (2025) refieren que, en poblaciones universitarias y adultos jóvenes, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y patrones de ingesta desmedida no solo afectan la salud física, sino que están modulados por variables psicológicas como impulsividad, percepción corporal y bienestar emocional. Estudios locales destacan cómo una alimentación inadecuada puede exacerbar problemas mentales, mientras que intervenciones integradas podrían promover hábitos saludables.

Por ejemplo, en Ecuador, la prevalencia de sobrepeso en adultos jóvenes alcanza el 63.6% según datos nacionales, vinculada a conductas impulsivas y emocionales que alteran la ingesta.

Al menos dos teorías clave iluminan esta relación. La Teoría Cognitivo-Conductual (TCC), aplicada a los TCA, postula que patrones disfuncionales surgen de creencias erróneas sobre el peso y la figura, llevando a ciclos de restricción, atracones y purgas. Esta teoría enfatiza cómo cogniciones distorsionadas interactúan con comportamientos alimentarios, promoviendo terapias que modifiquen pensamientos para mejorar hábitos nutricionales. Otra es el Modelo Multifactorial de la Impulsividad de Whiteside y Lynam, según Squillace y Picón (2011) al desglosar la impulsividad en dimensiones como urgencia (ingesta emocional para manejar emociones negativas), búsqueda de sensaciones (consumo en contextos sociales) y falta de planificación (decisiones impulsivas). Este modelo explica cómo rasgos psicológicos impulsan ingestas desmedidas, impactando la nutrición y aumentando riesgos de obesidad o TCA en adultos jóvenes. Ambas teorías subrayan la necesidad de enfoques integrados, donde la psicología informa estrategias nutricionales para fomentar autocontrol y regulación emocional.

- **Teorías psicológicas sobre conducta alimentaria**

Arévalo y Serrano (2024) exploran la correlación positiva entre alimentación saludable y bienestar psicológico en universitarios cuencanos, usando la escala de bienestar psicológico Ryff. Sus resultados muestran que el 90.3% necesita mejorar hábitos, destacando cómo nutrientes esenciales impactan la regulación emocional y sugiriendo intervenciones basadas en la pirámide de Maslow para satisfacer necesidades básicas donde la ingesta es esencial al mantener la salud o calidad de vida.

Una revisión integrativa identifica siete teorías principales relacionadas con el desarrollo y la persistencia de conductas alimentarias perturbadas, como la anorexia y la bulimia nerviosas. Zanella y Lee (2022) refieren que estas teorías se centran en riesgos psicológicos y sociales en adolescentes, siendo las más relevantes:

- ❖ **Teoría de la autoestima:** Las personas con baja autoestima mantienen preocupaciones exacerbadas por la forma corporal, lo que resulta en conductas alimentarias alteradas, a menudo mediadas por la insatisfacción corporal.
- ❖ **Teoría interpersonal:** Explica que las personas recurren a una alimentación disfuncional como respuestas mal adaptativas al estrés interpersonal y evaluaciones sociales negativas, como conflictos o juicios de otros.
- ❖ **Teoría de la regulación emocional:** Sugiere que la reactividad al estrés y la dificultad para regular emociones negativas llevan a conductas como el atracón para "adormecer" emociones o la restricción dietética para mejorar el autocontrol.
- ❖ **Teoría de la función ejecutiva:** Destaca que déficits en procesos cognitivos de orden superior, como el control inhibitorio, la flexibilidad cognitiva y la toma de decisiones, contribuyen a la incapacidad para regular la ingesta de alimentos.
- ❖ **Teoría de la neurociencia social:** Indica que activaciones cerebrales y variaciones neurales en respuesta a señales sociales (como la autopercepción y evaluaciones sociales) son distintas en personas con trastornos alimentarios, impactando las preocupaciones por la forma corporal y las conductas alimentarias.
- ❖ **Teoría de la mente:** Describe déficits en la capacidad para inferir estados mentales, pensamientos y emociones de otros, especialmente en la toma de perspectiva y reconocimiento emocional, asociados con conductas alimentarias alteradas, particularmente en la anorexia nerviosa.
- ❖ **Teoría transdiagnóstica:** Propone que varios trastornos alimentarios comparten perturbaciones psicológicas comunes, como la insatisfacción corporal y la inflexibilidad cognitiva, explicando tanto conductas restrictivas como atracones a lo largo del espectro.

Otras perspectivas complementarias incluyen la teoría de la restricción (que postula que la restricción dietética reduce la sensibilidad a señales internas de hambre y aumenta la dependencia de señales externas), la teoría de la alimentación emocional (donde emociones negativas inducen el comer para reducir su intensidad) y enfoques cognitivo-conductuales que abordan patrones de pensamiento y comportamientos para manejar el peso y las conductas compulsivas. No obstante, es necesario resaltar que los rasgos psicológicos se acentúan con la edad, siendo más difícil cambiarlos en la edad adulta haciendo imperioso se enseñe educación nutricional desde la infancia.

- **Datos Estadísticos sobre Trastornos Alimentarios**

A continuación, se presentan datos estadísticos clave sobre trastornos alimentarios (TA), enfocados en prevalencia y otros indicadores relevantes. Estos provienen de revisiones y reportes recientes en los países mencionados.

- *Estados Unidos*

El Centro de Recuperación Alimentaria (2025) encargado de monitorear, prevenir y tratar a las enfermedades relacionadas con trastornos alimentarios, revela las siguientes cifras:

- El 9% de la población estadounidense, o aproximadamente 28.8-30 millones de personas, tendrán un trastorno alimentario en su vida.
- Cada año, 10,200 muertes son resultado directo de un TA, lo que equivale a una muerte cada 52 minutos.
- Prevalencia anual: Anorexia nerviosa (AN): 0.16% en mujeres y 0.09% en hombres; Bulimia nerviosa (BN): 0.32% en mujeres y 0.05% en hombres; Trastorno por atracón (BED): 0.96% en mujeres y 0.26% en hombres.
- Menos del 6% de las personas con TA están médicamente diagnosticadas como "bajo peso".
- El riesgo de TA entre estudiantes universitarios aumentó 13 puntos porcentuales de 2013 a 2020/2021.

- *España*

De acuerdo con Benítez, Moreno, Pinto et al. (2024) las cifras estadísticas relacionadas a trastornos alimenticios son:

- Prevalencia puntual de AN en mujeres: 0.14%-5.30% (ej. 0.31% en Navarra, mujeres 12-21 años; 5.30% en Albacete, mujeres ~46 años).
- Prevalencia puntual de BN en mujeres: 0.18%-5.17% (ej. 0.77% en Navarra, mujeres 12-21 años; 5.17% en Valencia, mujeres 12-18 años).
- Prevalencia puntual de trastornos alimentarios no especificados (EDNOS): 0.55%-97.8% en mujeres (variabilidad alta por criterios diagnósticos).
- Prevalencia por período (ej. 24 meses): AN 0.1%-2.45%; BN 0%-0.92%; EDNOS 0.3%-4.41%.
- En adultos de mediana edad, prevalencia general de TA diagnosticados: 3.34%; AN: 0.36%; BN: 0.53%.
- La tasa de hospitalizaciones por TA en jóvenes de 10-19 años aumentó de 19.4 a 32.7 por 100,000 habitantes de 2016 a 2022.

- *Latinoamérica*

Kolar y Mebarak (2022) dan una actualización sobre la epidemiología de los trastornos alimentarios en América Latina, revelando los siguientes hallazgos:

- Prevalencia estandarizada por edad general de TA: 0.23% (95% CI 0.17-0.30) en 2019, más alta en regiones andinas (0.28%) y sur (0.34%).
- AN: 0.04% (Nicaragua) a 0.09% (Chile); BN: 0.13% (Nicaragua) a 0.27% (Chile).
- En Brasil: Prevalencia puntual general en niños 6-14 años: 0.40%; BN: 0.7%; BED: 1.4%; atracones recurrentes: 6.2%.
- En Colombia: 17.58% de adolescentes (9-17 años) con riesgo de TA (usando cuestionario SCOFF), más alto en 9-13 años (18.64%).
- Prevalencia puntual media (meta-análisis previo): AN 0.1%; BN 1.16%; BED 3.53%.

Comportamiento alimentario

El comportamiento alimentario, o conducta alimentaria, abarca las acciones, patrones y decisiones relacionadas con la ingesta de alimentos, influenciadas por factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. Incluye aspectos como la selección de alimentos, la cantidad consumida, las preferencias y posibles alteraciones como trastornos alimentarios (TA), que pueden manifestarse en restricción, atracones o conductas compensatorias.

- *Niños y adolescentes*

En niños y adolescentes, el comportamiento alimentario se desarrolla bajo influencias familiares, sociales y emocionales, evolucionando desde la exploración sensorial en la infancia temprana hasta preocupaciones por la imagen corporal en la adolescencia.

Algunos métodos comunes son el "picky eating" (selección restrictiva de alimentos), la alimentación emocional (comer para regular emociones) y trastornos como la anorexia nerviosa (AN) o bulimia nerviosa (BN), con una prevalencia global de conductas alimentarias desordenadas en torno al 22% en esta población. Estos patrones pueden derivar en problemas de salud como desnutrición u obesidad y se ven exacerbados por factores como el estrés o la presión social.

Las teorías afines a esta etapa en lo referente al comportamiento alimentario, según Russeel, Burnett, Jansee et al. (2023) son:

Regulación emocional: Propone que dificultades para manejar emociones negativas llevan a conductas alimentarias desadaptativas, como atracones para "adormecer" el afecto negativo o

restricción para ganar control. En adolescentes, la regulación emocional deficiente se asocia con mayor riesgo de TA, mitigado por intervenciones que fomentan estrategias adaptativas.

Regulación con el Autoestima e Interpersonal: Baja autoestima y evaluaciones sociales negativas fomentan preocupaciones por la forma corporal, llevando a conductas restrictivas. La teoría interpersonal destaca el estrés relacional como desencadenante.

Modelo Socioecológico: Oudat, Messiah, Ghoneum et al. (2025) refieren que integra niveles individuales (actitudes), interpersonales (familia) y ambientales (escuela) que moldean hábitos alimentarios. En niños, prácticas parentales como estilos autoritarios aumentan el riesgo de conductas desordenadas.

- *Adultos*

En adultos, el comportamiento alimentario está influido por el estrés laboral, relaciones y presiones culturales, manifestándose en patrones como alimentación emocional, atracones o restricción crónica. Aproximadamente el 9-15% de adultos experimentan síntomas de TA como el trastorno por atracón (BED), asociado con obesidad y problemas mentales. Factores como la adicción alimentaria y la flexibilidad psicológica juegan roles clave.

Las teorías psicológicas afines en este grupo son:

Teoría de la Regulación Emocional y Afecto Negativo: Zhou, Zhang y Liu (2025) refieren que emociones negativas impulsan conductas mal adaptativas como atracones para regular el afecto. Intervenciones que mejoran la regulación reducen estos síntomas.

Teoría de la Flexibilidad Psicológica: Según Jo, Gob, Lin, Spencer et al. (2024) Falta de flexibilidad cognitiva e inflexibilidad en la respuesta a señales internas/externas mantienen síntomas de TA. Modelos transdiagnósticos integran esto con aceptación y compromiso.

- *Adultos Mayores*

En adultos mayores (generalmente >65 años), el comportamiento alimentario se ve afectado por cambios fisiológicos (pérdida de apetito), aislamiento social y comorbilidades, llevando a malnutrición, pérdida de peso involuntaria o conductas desordenadas como BED. Las teorías más afines a este grupo son:

Modelo Socioecológico (SEM): Wang, Wu, Miao et al. (2023) explican conductas alimentarias a través de niveles: individual (actitudes saludables), interpersonal (apoyo familiar), comunitario (acceso a alimentos) y societal (políticas). Asociado con mejores hábitos en mayores. Autores: Liu et al. (2023) en un estudio transversal.

Teorías Psicosociales: Actitudes, percepciones y motivaciones influyen en elecciones alimentarias; por ejemplo, percepciones positivas de salud promueven ingesta equilibrada.

Teoría de la Regulación Emocional y Afecto: Smith et al. (2022) refieren que no es similar a otros grupos, afecto negativo y depresión inciden sobre su psique sumada a sus enfermedades o malestares propios de la vejez, problemas de digestión o contrariedades con recetas médicas la calidez o afecto incide sobre su predisposición a comer e incluso sobre cómo se sientes consigo mismos.

Conclusiones

Como nutricionista, es evidente que la integración de la psicología en las intervenciones nutricionales es fundamental para abordar el comportamiento alimentario de manera holística. Los datos presentados, como la prevalencia de trastornos alimentarios en hasta el 9% de la población estadounidense y el aumento de hospitalizaciones en España, subrayan cómo factores psicológicos como el estrés emocional y la baja autoestima perpetúan ciclos de malnutrición, obesidad y trastornos como la anorexia o el atracón.

Se aconseja enfoques personalizados que combinen educación nutricional con estrategias de regulación emocional, basadas en teorías como la de la Autodeterminación y la Cognitivo-Conductual, para fomentar hábitos sostenibles. Esto no solo previene complicaciones físicas, como las vinculadas al 63.6% de sobrepeso en adultos jóvenes ecuatorianos, sino que promueve un bienestar integral, enfatizando la importancia de enseñar desde la infancia para mitigar riesgos en todas las etapas de la vida.

Desde la perspectiva de un investigador, los hallazgos compilados resaltan la necesidad de marcos teóricos interdisciplinarios para profundizar en la relación entre nutrición y psicología, como las siete teorías descritas que explican desde déficits en funciones ejecutivas hasta rigidez cognitiva en trastornos alimentarios. Los datos estadísticos, como la prevalencia de 0.23% en Latinoamérica y el incremento post-pandemia, indican brechas en la investigación regional, particularmente en cómo variables como la impulsividad interactúan con contextos socioculturales. Futuras estudios deben priorizar diseños longitudinales y meta-análisis para validar intervenciones integradas, como las basadas en el Modelo Socioecológico evaluando su eficacia en grupos etarios específicos y contribuyendo a políticas preventivas que reduzcan la carga global de estos trastornos.

La importancia social de la investigación, radica en la intersección entre nutrición y psicología trasciende lo individual para impactar el tejido colectivo, exacerbando desigualdades en salud pública, como los costos sanitarios superiores a 500 millones de euros en España por conductas de

riesgo en jóvenes e incluso con cifras alarmantes como 1.900 millones de adultos con sobrepeso globalmente y mayor prevalencia en mujeres (22%) estos patrones perpetúan ciclos de productividad laboral reducida y carga en sistemas de salud, agravados por presiones culturales y redes sociales. Abordar esto mediante educación integrada y apoyo preventivo fomenta equidad, empoderando comunidades para romper estigmas y promover estilos de vida saludables, alineados con la pirámide de Maslow donde la alimentación equilibrada sustenta el bienestar emocional y social colectivo.

Bibliografía

- ¡TheoryHub llega! (2024). Teoría del Comportamiento Planificado (TPB). Obtenido de <https://open.ncl.ac.uk/theories/18/theory-of-planned-behaviour/#:~:text=La%20Teor%C3%ADa%20del%20Comportamiento%20Planificado,en%20numerosos%20C3%A1mbitos%20de%20investigaci%C3%B3n>.
- Allande, R., Fernández, E., & Porcel, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(5). <https://doi.org/10.20960/nh.04153,1040-1058>.
- Arévalo, A., & Serrano, M. (2024). Relación entre la alimentación saludable y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Cuenca, Ecuador: Universidad del Azuay.
- Benítez, N., Moreno, F., Pinto, B., De las Heras, J., & Ramallo, Y. D. (2024). A scoping review of the prevalence of eating disorders in Spain. *Nutrients*, 16(10). <https://doi.org/10.3390/nu16101513,1513>.
- Centro de Recuperación Alimentaria. (2025). Estadísticas de trastornos alimentarios. Obtenido de <https://www.eatingrecoverycenter.com/resources/eating-disorder-statistics>
- Chabla, P., Piedra, M., & Cabrera, J. (2025). Riesgo de trastorno de conducta alimentaria (TCA) y hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca en el periodo 2024-2025. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Hun, N., Urzúa, A., A, L., Escobar, N., & Leiva, J. (2019). Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 69(4). <https://www.alanrevista.org/index.php?s=articulos&busqueda=Hun,202-208>.
- Instituto de las Mujeres. (2024). Estudio sobre mujeres jóvenes y trastornos de la conducta alimentaria. Obtenido de Ministerio de Igualdad: <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/estudios/estudiosLinea2024.htm>
- Jo, D., Gob, P., Lin, S., Spencer, S., & Masuda, A. (2024). Un puente entre los síntomas de los trastornos alimentarios y la flexibilidad e inflexibilidad psicológica en mujeres adultas emergentes racialmente diversas: un análisis de redes. *Revista de Ciencias del Comportamiento Contextual*, 32, 100766.
- Kolar, D., & Mebarak, M. (2022). Una actualización sobre la epidemiología de los trastornos alimentarios en América Latina: hallazgos actuales y desafíos futuros. *Opinión Actual en Psiquiatría* 35(6). DOI: 10.1097/YCO.0000000000000813, 385-389.
- Manninen, M., Dishman, R., Hwang, Y., Magrum, E., Deng, Y., & Yli-Piipari, S. (2022). Intervenciones instruccionales basadas en la teoría de la autodeterminación y regulaciones motivacionales en la actividad física organizada: una revisión sistemática y un metanálisis multivariado. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 62. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029222001169,2-17>. Obtenido de [https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/self-determination-theory#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20la%20autodeterminaci%C3%B3n%20\(SDT;%20Deci%20y%20Ryan%2C,y%20controladas%20para%20la%20participaci%C3%B3n](https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/self-determination-theory#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20la%20autodeterminaci%C3%B3n%20(SDT;%20Deci%20y%20Ryan%2C,y%20controladas%20para%20la%20participaci%C3%B3n).
- Martínez, A., & Cuestas, P. (2019). Coaching nutricional y motivación para el cambio de conducta alimentaria. *Revista de Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36(1). <https://doi.org/10.12873/361martinez,73-78>.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2011). Guía de práctica clínica sobre trastornos de la conducta alimentaria. . Obtenido de Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias.: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_498_TCA.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2023). Nuevo informe de la ONU: 43,2 millones de personas sufren hambre en América Latina y el Caribe y la región registra niveles de sobrepeso y obesidad mayores a la estimación mundial. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/9-11-2023-nuevo-informe-onu-432-millones-personas-sufren-hambre-america-latina-caribe>

Oudat, Q., Messiah, S., Ghoneum, A., & Okour, A. (2025). Una revisión narrativa de los determinantes multifactoriales de las conductas alimentarias infantiles: perspectivas e intervenciones utilizando el modelo socioecológico. *Niños 2025* , 12 (3). <https://doi.org/10.3390/children12030388>, 388.

Russeel, C., Burnett, J., Russeel, E., & Jansee, E. (2023). La medición es la base de la investigación y la teoría sobre los comportamientos alimentarios de los niños: problemas actuales y direcciones para el progreso. *Apetito*, 186. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106546>, 2-17.

Smith, L., Marshall, V., Keel, P., Lacroix, A., Espinoza, S., Hooper, S., & Musi, N. (2022). La importancia clínica de los atracones alimentarios entre mujeres adultas mayores: una investigación sobre los correlatos de salud, el bienestar psicológico y la calidad de vida. *Revista de trastornos alimentarios*, 10(97). <https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-022-00621-x>, 3-12.

Squillace, M., & Picón, J. S. (2011). El concepto de impulsividad y su ubicación en las teorías psicobiológicas de la personalidad. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 3(1). <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnl/v3n1/v3n1a02.pdf>, 8-18.

Wang, X., Wu, Y., Miao, J., Ming, W., & Zang, S. (2023). Factores asociados a las conductas alimentarias en adultos mayores desde una perspectiva socioecológica. *Salud Pública del BMC*, 23, 3-15.

Zanella, E., & Lee, E. L. (2022). Revisión integradora sobre los factores de riesgo psicológicos y sociales y su prevención en los trastornos alimentarios, incluyendo la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa: siete teorías principales. *Heliyon*, 8(11):e11422. doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e11422, e11422. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9667260/>

Zhou, R., Zhang, L., & Liu, Z. (2025). Dificultades en la regulación emocional y trastornos alimentarios en adolescentes y adultos jóvenes: un metaanálisis. *Revista de trastornos alimentarios*, 13(25). <https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-025-01197-y>, 3-11.