



Julio 2019 - ISSN: 2254-7630

## “LAS EMOCIONES Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN”.

"EMOTIONS AND THEIR IMPACT ON FEEDING ".

**Dr. Marcelo Fabian Barcia Briones**<sup>1</sup>

**Pico Macías Luis Adrián**<sup>2</sup>

**Reyna Murillo Jessica Lorena**<sup>3</sup>

**Vélez Muñoz Dalitza Zulema**<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Tutor/docente principal Universidad Técnica de Manabí.  
mbarcia@utm.edu.ec

<sup>2</sup>Estudiante de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí  
estudianteutmmanabi@gmail.com

<sup>3</sup>Estudiante de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí  
jessicareynamurillo@hotmail.com

<sup>4</sup>Estudiante de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí  
dalitzul97@hotmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Marcelo Fabian Barcia Briones, Pico Macías Luis Adrián, Reyna Murillo Jessica Lorena y Vélez Muñoz Dalitza Zulema (2019): “Las emociones y su impacto en la alimentación”, Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html>

### RESUMEN

El presente artículo, tiene como objetivo determinar cómo afecta a los estudiantes alimentarse emocionalmente en la etapa de transición Adolescencia-Adultez Temprana en la Universidad Técnica de Manabí. Mediante la investigación descriptiva, se aplicó una encuesta a 50 estudiantes de 18 a 25 años pertenecientes a la Facultad de Ciencias Humanísticas y sociales (FCHS) de la Universidad Técnica de Manabí en el Periodo Abril-Agosto 2019, y se obtuvo como resultado general que la alimentación emocional va a variar tanto por el sexo del individuo, por la existencia de diversos comensales emocionales y los tipos de alimentos que frecuentan. Según indican los resultados de la investigación, las emociones negativas con un 22% en el sexo masculino y un 26% en el sexo femenino, serían más influyentes a la hora de comer que las emociones positivas.

**Palabras clave:** Alimentación emocional – alimentación – emociones positivas/negativas - comensales emocionales.

## **ABSTRACT**

The objective of this article is to determine how it affects the students to feed themselves emotionally in the Adolescence-Early Adult transition stage at the Technical University of Manabí. Through descriptive research, a survey was applied to 50 students from 18 to 25 years belonging to the Faculty of Humanistic and Social Sciences (FCHS) of the Technical University of Manabí in the Period April-August 2019, and it was obtained as a general result that emotional feeding will vary so much by the sex of the individual, by the existence of various emotional diners and the types of food they frequent. According to the results of the research, negative emotions with 22% in the male sex and 26% in the female sex, would be more influential at the time of eating than positive emotions.

**Keywords:** Emotional feeding – feeding - positive/negative emotions - emotional diners.

## **INTRODUCCIÓN**

Alimentarse es un proceso fisiológico, básico y necesario para la supervivencia del sujeto en su medio, ineludible desde tiempos remotos. Esta acción por consecuencia de la evolución de la manera de pensar, sentir y actuar del hombre ha perdido su forma única de manifestarse mediante el hambre fisiológica que se da en tres horarios (Mañana, tarde y noche), sino que hay factores como el emocional que es igual de vital que la conducta alimentaria e incluso puede provocar alteraciones en la misma.

Autores expertos en el tema de la alimentación emocional tales como la Dra. Susan Albers con su libro *Descubre tu coeficiente alimenticio* (2015), Daniel Rodríguez *Alimentación y Emociones* (2016) y la psicóloga Isabel Menéndez *Alimentación Emocional* (2012), han entregado sus aportes y permitido reconocer la importancia de diferenciar entre comer por necesidad de comer por deseo o emoción. Asimismo, ellos se han enfocado en el estudio de las causas y consecuencias de alimentarse emocionalmente, principalmente por los problemas que se generan en la salud Física y Mental.

La psicóloga Madrileña Suzanne Powell (2014), invita a los estudiantes a realizar una “alimentación consciente”, que les permita ejecutar una correcta toma de decisiones a la hora de ingerir alimentos. Esta alimentación consciente sirve como una herramienta práctica para controlar el impulso emocional, que en varias ocasiones ocasiona engullir una cantidad

exagerada de grasas “malas” o dulces (calorías), cuyos aportes a la nutrición del cuerpo son nocivos cuando se proporcionan en exceso.

Un estudio realizado por las autoras Elizabeth Peña Fernández<sup>1</sup> & Lucy María Reidl Martínez (2015), en su artículo *Emociones y la conducta alimentaria*, demostró que en la actualidad, el 85% de las personas no poseen conocimientos suficientes acerca de las emociones o estado de ánimo y su impacto en la alimentación, lo cual es menester para evitar enfermedades relacionadas a la mala alimentación tales como la obesidad, problemas cardíacos, colesterol, diabetes, etc. De la misma forma trastornos de la conducta alimentaria como la bulimia y anorexia, relacionadas a la baja autoestima que genera ansiedad y retracción social.

Dentro de la cultura Ecuatoriana, los bares académicos son los ofrecen sus servicios al estudiantado, proporcionándoles un menú variado de opciones a la hora de comer, es decir, se pueden encontrar platillos que van de la comida criolla o tradicional, hasta las *Fast food* universales, postres, entre otros. Las psicólogas Ana Piquera y Andrea Ramos (2009), ostentan en su trabajo investigativo, que las emociones negativas influyen más a la hora de decidir comer que las positivas. En las instituciones educativas los estudiantes son propensos a experimentar emociones negativas, tales como el estrés que genera automáticamente depresión o preocupación. Con esta investigación, se busca determinar cómo afecta a los estudiantes alimentarse emocionalmente en la etapa de Transición Jóvenes-Adultos.

## **DESARROLLO**

### **ALIMENTACION Y NUTRICION.**

Alimentarse es un proceso vital en cualquier ser vivo, tan indispensable como respirar. La alimentación permite ingresar nutrientes esenciales al cuerpo, tales como las vitaminas, minerales, aminoácidos, grasas, carbohidratos, proteínas, ect. Aquello que se denomina nutrientes son “*las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía*” (Pedron, 2016, pág. 42), es por esto que son tan importantes para el organismo. Asimismo, cuando se produce la ingesta de alimentos, se genera energía automáticamente por todo el cuerpo, lo que contribuye en especial a los sistemas como el digestivo, respiratorio, el sistema nervioso, endocrino e inmunológico, además de poder ejecutar actividades motoras como caminar, correr, nadar, entre otras.

El hambre fisiológica, es una señal de que el organismo requiere ingerir alimentos para mantener activos los procesos internos. A nivel cerebral, se da el pensamiento y la toma de

decisiones, específicamente en la corteza prefrontal, la cual permite inclinar una preferencia a la hora de elegir que comer.

Los gustos personales de cada individuo, van a depender primero de su cultura, es decir, que tipos de alimentos consumen en su país, segundo cuáles son sus tradiciones y costumbres, por ejemplo, que suelen comer en días festivos como la navidad y el año nuevo. Como tercer punto, la conducta alimentaria de cada uno es particular, si un individuo es vegetariano mantendrá una dieta en base a frutas y verduras, en cambio si prefiere una dieta de proteínas, recurriría al pollo, cerdo, carne, pescado, ect.

La psicóloga Madrileña Suzanne Powell, propone en su libro *Alimentación Consciente* (2014) la importancia de realizar la alimentación, según las necesidades fisiológicas del cuerpo, ya que dependiendo del estilo de vida que maneje el sujeto, debe adaptar su forma de alimentarse, es decir, que si el sujeto está orientado hacia el deporte y la actividad física debe alimentarse con una dieta balanceada, mientras tanto un individuo con una vida sedentaria, debería tener menos consumo de alimentos altos en grasas.

Una investigación realizada por las autoras Elizabeth Peña Fernández & Lucy María Reidl Martínez (2015), acerca de la alimentación y las emociones, permitieron conocer que los resultados globales indican que los universitarios consumen alimentos en donde están presentes los hidratos de carbono, proteínas y grasa, vitaminas y minerales. Con ello, se puede manifestar que dentro de la gastronomía Ecuatoriana, hay una mayor probabilidad de que los estudiantes universitarios, en un caso de consumo constante de alimentos sufran una variación o subida de peso (kg), porque la comida que se suele consumir en Ecuador posee un alto nivel de proteínas y carbohidratos como el arroz, plátano macho, frejoles, papa, maní, ect.

En la actualidad, se sigue dando importancia a la apariencia física de las personas y no más bien su estética propia, esto repercute en sentimientos de inferioridad y la preocupación en la personas que consecuentemente a comentarios como feos/as u obesos/as buscan una figura perfecta para “encajar” socialmente. Desde esta idea, se puede reconocer la génesis de los problemas de la conducta alimentaria más comunes como son la Anorexia y la Bulimia. Generalmente estos, trastornos se generan primero por una baja autoestima y segundo por un desagrado personal del propio cuerpo.

## **EMOCIONES AGRADABLES Y DESAGRADABLES.**

Las emociones son objeto de estudio de muchos investigadores por su naturaleza integradora de los procesos mentales más empleados diariamente como el pensamiento, la cognición y la memoria. Para Daniel Goleman (2018), un Psicólogo estudioso del tema de las emociones, el concepto de emoción debe referirse a las reacciones psicofisiológicas de gran intensidad pero de corta duración que permite adaptarnos al medio (pág. 43), de manera

característica se entiende que las emociones son piezas fundamentales para el ser humano, ya que te permiten pensar, sentir, y actuar de una determinada forma después del acontecimiento de un suceso.

Desde el siglo pasado, *Izard* entregaba las clasificaciones de las emociones en dos tipos las positivas o agradables, y las negativas o desagradables. Las positivas le entregan tranquilidad y bienestar al sujeto, entre ellas tenemos a la alegría, felicidad, y la euforia. Por otro lado, existen las negativas las cuales el individuo siempre quiere evitar, porque repercuten en el psiquismo del mismo. Los tipos de emociones negativas establecidas son la tristeza, enojo, la impaciencia por defecto ocasionan ansiedad y preocupación.

Las emociones básicas como la alegría, tristeza, miedo, ira y asco, definen la forma de actuar del sujeto, porque la subjetividad alcanza niveles de importancia muy altas a nivel social, por ejemplo, personas que estén muy tristes en algunos casos miran su vida de manera negativa y personas con alegría, generalmente logran adaptarse muy bien al medio.

## **ALIMENTACION EMOCIONAL**

La relación existente entre emoción y alimentación, ha sido objeto de estudio por parte de psicólogos, médicos, nutricionistas, e investigadores en general durante las últimas décadas, en especial para intentar atribuir las causas y consecuencias de alimentarse emocionalmente tanto en la salud física como la psicología.

La doctora Susan Albers (2015) otorga su aporte acerca del concepto de alimentación emocional, aludiendo qué significa comer en respuesta a las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de cambiar esas emociones (Pág. 11) Como lo establece Albers, alimentarse emocionalmente tiene que ver con las descargas del tono emocional a través de la ingesta, lo cual a nivel físico tiene como consecuencia la obesidad, que trae consigo enfermedades relacionadas como son los problemas cardiacos, colesterol, diabetes , entre otros. Desde el punto de vista psicológico, también existen perturbaciones, que tienen que ver con la configuración mental de recurrir a la comida cada vez que sienta emociones desagradables o en su defecto agradables.

Una alimentación por impulso emocional va a moldear a la persona, en cuanto a la toma de decisiones de que comer según el hambre emocional, que se antepone ante el hambre fisiológica común; y de la necesidad de obtener un estado de hedonismo o placer. Las personas que suelen alimentarse emocionalmente no comprenden que el consumo de ciertos alimentos le va a traer bienestar solo temporalmente y no de una manera permanente.

La psicóloga Española Isabel Menéndez (2007), da su punto de vista acerca de la alimentación emocional y comparte el término comensales emocionales (Pág.31). Mediante esa denominación, se puede deducir que los diferentes tipos de emociones negativas (depresión, nostalgia, enojo, y preocupación); y las positivas como la alegría, placer, y euforia, componen un tipo de comedor emocional.

A continuación, se presenta las categorías de los tipos de comensales emocionales:

## **A. COMENSAL ALEGRE VS EUFÓRICO**

La felicidad es una de las metas que cada persona quiere alcanzar en la vida, esta ha sido definida como un estado de satisfacción con la vida, siendo la alegría uno de sus componentes. Para las investigadoras, Ana Rojas y Mirna García (2016) la alegría empodera a las personas de una mentalidad positiva (pag.10), existe un desacuerdo en el tema de la mentalidad, ya que cuando un sujeto se encuentra alegre, busca generalmente celebrarlo a través de comida clasificada como "feliz". Una propaganda de coca cola menciona en su eslogan "destapa la felicidad", así que cuando el individuo busque sentirse feliz, recurrirá a esa bebida.

Las celebraciones que son relacionadas al estado feliz o alegre, por lo general, siempre tienen una influencia marcada de comida, un ejemplo, son los cumpleaños. En un cumpleaños, generalmente, los alimentos que abundan son dulces, tartas, galletas, gaseosas, ect. La festividad inconscientemente, invita al ser humano a comer para sentirse en sintonía con la felicidad del momento, los días festivos en el Ecuador y en los que se dar mayor ingesta de proteínas y carbohidratos, son los carnavales, la navidad y el año nuevo.

Una emoción de alegría mucho más intensa, y en donde se activan automáticamente hormonas como la dopamina y la serotonina, es la euforia. *“La euforia es una sensación intensa de optimismo y bienestar”* (Goleman, 2018, pág. 44) En la vida diaria, la euforia se presentan en festejos de gran importancia subjetiva, como cuando tu equipo de futbol favorito, gana el campeonato o anota un gol.

A lo correspondiente a los comensales eufóricos, estos después de ese estado subjetivo establecido por el caso anterior, buscan comida con mucha grasa, como las *fast food*, suelen realizar asados o beber cervezas con los amigos.

## **B. COMENSAL DEPRESIVO VS NOSTÁLGICO.**

¿Alguna vez pensaste que la forma que tienes de alimentarte podría influir en el aumento o disminución de los síntomas de la depresión? La depresión es una de las problemáticas de salud más importantes del mundo y sus efectos recaen en distintos aspectos de la vida en sociedad: salud pública, economía y calidad de vida.

La OMS recalca que la depresión es distinta a las variaciones habituales del estado de ánimo y a las respuestas emocionales breves ante los problemas de la vida cotidiana.

El chocolate, los dulces y el helado son alimentos con una marca tendencia en las personas que tienen depresión, *“Un estudio realizado el 2010 por la revista Archives of Internal Medicine, determino que las personas con mayor depresión consumieron 60% más chocolate a comparación de las que tenían menos”* (Albers, 2015, pág. 40). Analizando esta comparación, se denota una gran influencia en el grado de depresión, si es mayor se apunta a una alta dependencia a comer chocolate cuando se encuentra en ese estado, a comparación a las que tienen menos grados de depresión, quienes tienen otras formas de pasar por un cuadro depresivo.

Un comensal nostálgico es definido por las investigadoras Elizabeth Peña Fernández<sup>1</sup> & Lucy María Reidl Martínez (2015) como un ser que come para evocar sentimientos (pág. 9). La nostalgia tiene su génesis en la amígdala, que es la encargada de la memoria subjetiva o

emocional. Un ejemplo de alimentación por nostalgia, es cuando sueles comer constantemente en un restaurante algún postre o comida que te recuerda a tu abuela que falleció hace meses.

Desde la psicología, se le da un significado más psicoanalítico a la nostalgia. Sigmund Freud en el siglo XX, indicó que el ser humano cuando se encuentra en un estado de depresión o huida, tiende a retroceder a etapas infantiles, es decir, alguien cuando siente nostalgia realiza una regresión al seno materno, mediante la comida para estimular la boca y sentirse tranquilo o relajado.

### **C. COMENSAL ENOJADO VS PREOCUPADO.**

El sentimiento del enojo y su repercusión a la hora de alimentarse es dualista en todos los sentidos, ya que existen respuestas emocionales diferentes ante esta emoción. *“El enojo es una reacción emocional de un alto umbral, para llegar a la calma se debe llegar a una solución del problema”* (Rodríguez, 2016, pág. 25) Como se establece, sino se da una solución a los problemas que causan molestias, el acto de enojarse pasará a convertirse en una prioridad aún más que alimentarse, por ello existen personas que deciden no comer por un lado y por otra parte, sujetos que devoran en *“atracones”* comida aludiendo a la típica expresión *“Como porque estoy enfadado”*.

Una situación similar viven las personas que experimentan preocupación, ya que se produce una ambivalencia de emociones a la hora de comer. Esto debido a que la preocupación es *“Estado de desasosiego producido una situación complicada”* (Fernández, 2018, pág. 26). Entendiendo el sentimiento de desasosiego ante una situación difícil, los seres humanos deciden muchas veces el no alimentarse, como alternativa de respuesta emocional, por ejemplo, cuando un sujeto tiene muchas deudas y no puede ni dormir ni comer por la preocupación. Ergo puede darse que la persona intente buscar tranquilidad a través de la alimentación emocional.

## MÉTODOS Y TÉCNICAS.

Esta investigación es de tipo descriptiva y se realizó bajo el enfoque cuali-cuantitativo, con el fin de obtener una frecuencia de datos acerca de los tipos de alimentos, cantidad de consumo; y emociones negativas/ positivas que en el estudiantado se presentan, referente al tema de la alimentación emocional.

## INSTRUMENTO:

Se elaboró un cuestionario con 8 preguntas relacionadas, con los tipos de emociones que experimentan los alumnos y los alimentos que suelen comer en su vida diaria.

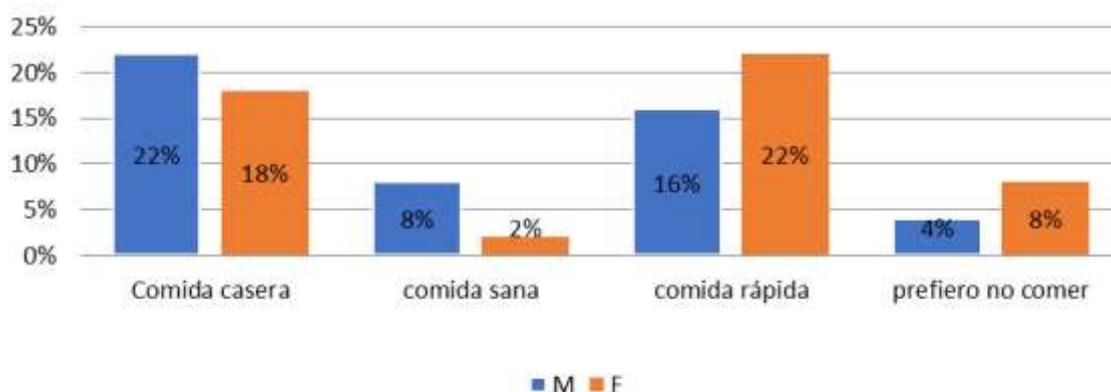
## PROCEDIMIENTO:

Se procedió a encuestar voluntariamente a los 25 hombres y 25 mujeres (18-25 años) que estudian en la FCHS (Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales). Una vez otorgado el consentimiento, el equipo de trabajo prosiguió a comunicar la total confidencialidad y anonimato de la información, aludiendo un fin científico.

## RESULTADOS.

### Gráfico # 1: Alimentación Emocional.

**Quando te encuentras bajo un estado de ánimo y llega la hora de comer ¿Qué tipo de comida buscas?**



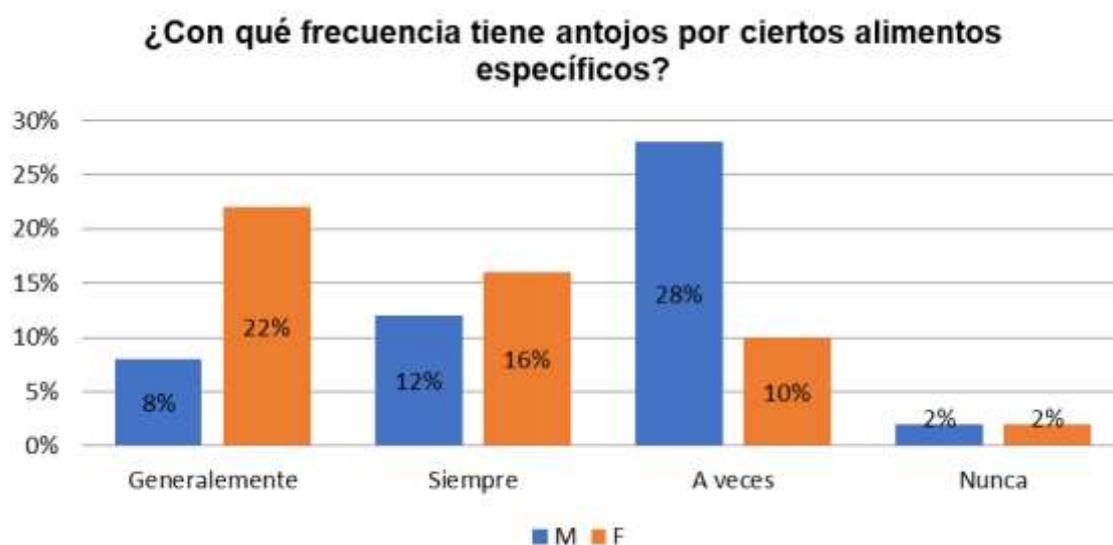
**Fuente:** Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí.

**Elaboración:** Los Autores.

## Análisis

Al realizar la encuesta a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí, se constató que el 22% de mujeres a la hora de comer cuando se encuentra en un estado de ánimo bajo busca la comida rápida, un 18% expresa que prefieren la comida casera y el 8% prefiere no comer, mientras que el 22% de los encuestados masculinos prefieren la comida casera, el 16% buscará comida rápida, el 8% elige la comida sana y un 4% prefiere no comer.

## Gráfico #2: Antojos/comer por deseo



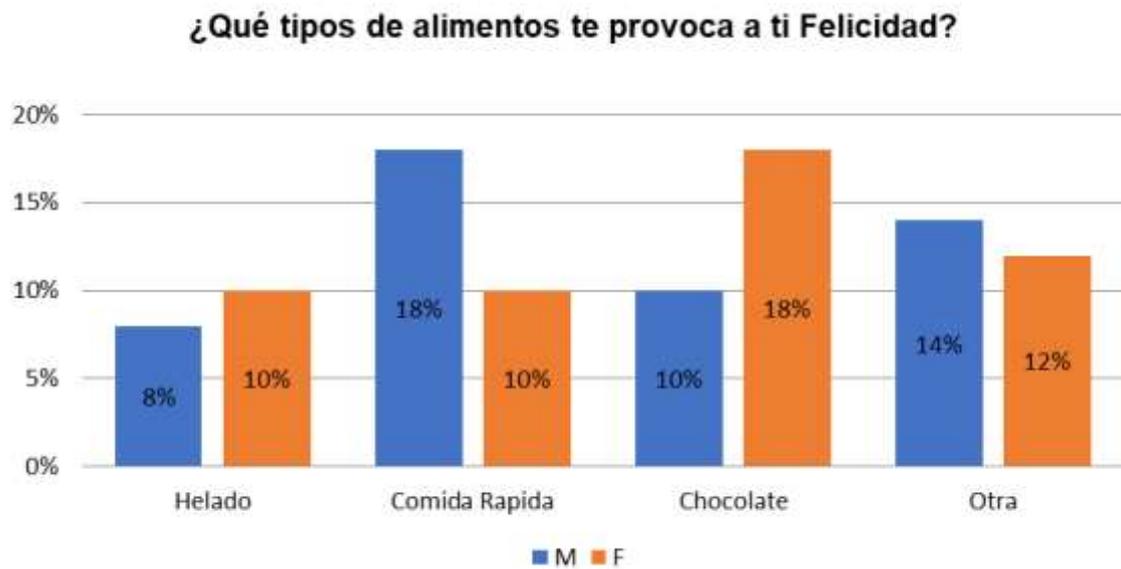
**Fuente:** Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí.

**Elaboración:** Los Autores.

## Análisis

Al efectuarse la encuesta a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí, sobre con qué frecuencia tiene antojos por ciertos alimentos específicos se constató que el sexo femenino con un 22% tiene antojos generalmente, un 16% indica que siempre tiene antojos, el 10% dice que tienen antojos a veces y 2% nunca tiene antojos, mientras que el sexo masculino con un 28% tiene antojos a veces, el 12% muestra que tiene antojos siempre, un 8% asume tener antojos generalmente y 2% de los encuestados nunca tiene antojos.

### GRÁFICO#3: COMENSAL ALEGRE.



**Fuente:** Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí.

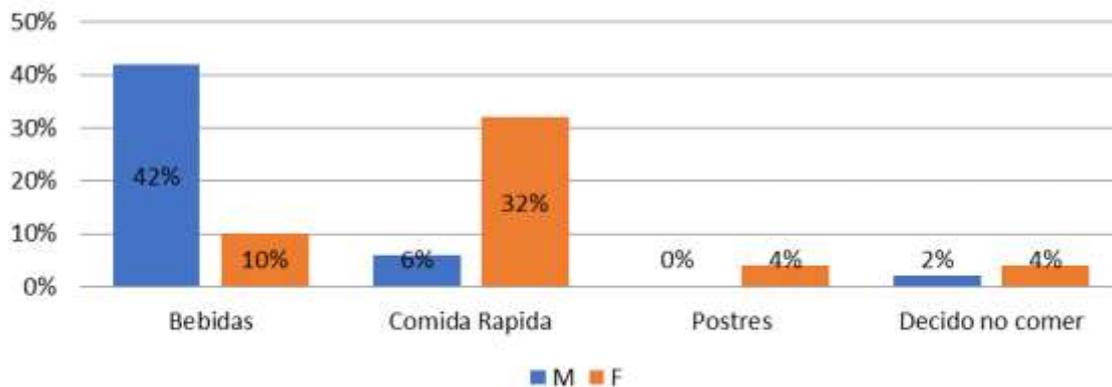
**Elaboración:** Los Autores.

### ANÁLISIS

Al efectuarse la encuesta para determinar qué tipos de alimentos provoca en ti felicidad, se obtuvo que en el sexo femenino elige el chocolate con un 18%, con un empate el 12% expone que elige la comida rápida y el helado mientras él 14% erigirá otro tipo de comida y en el sexo masculino con un 18% optara por la comida rápida, el 8% manifestó que elige el helado y un 14% escoge otra comida, ya que son estos tipos de alimentos que provocan la felicidad

#### GRÁFICO #4: COMENSAL EUFÓRICO

Cuando tu equipo favorito de futbol gana un partido y tus amigos/as te invitan a celebrarlo, al final ¿Tú eliges ingerir?



Fuente: Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí.

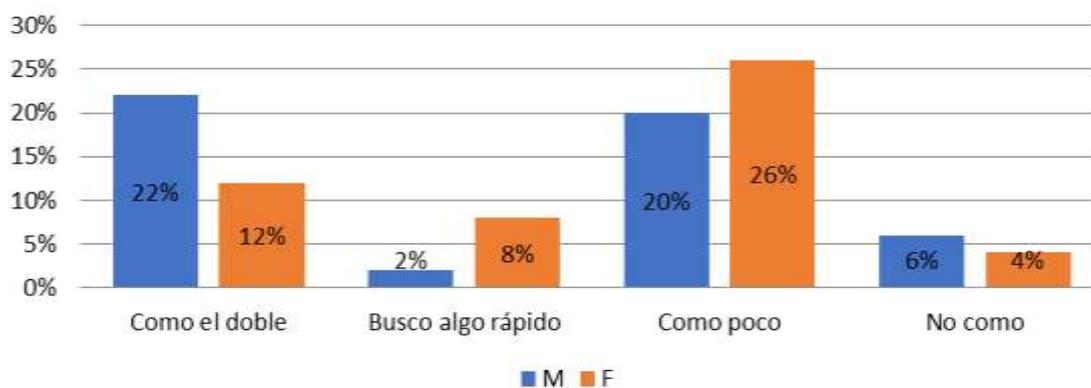
Elaboración: Los Autores.

#### ANÁLISIS

La encuesta sobre que eligen ingerir, cuando tu equipo favorito de futbol gana un partido y tus amigos/as te invitan a celebrarlo, con un 42% de masculinos elije ingerir bebidas, el 6% decide la comida rápida, y un 2% resuelve no comer, mientras que el 32% de mujeres decide la comida rápida, el 10% opta por las bebidas, el 4% eligiera los postres mientras el 4% restante optara por no comer.

#### GRÁFICO # 5: COMENSAL DEPRESIVO

En un estado Depresivo ¿Cómo manejas tu relación con la comida?



Fuente: Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí.

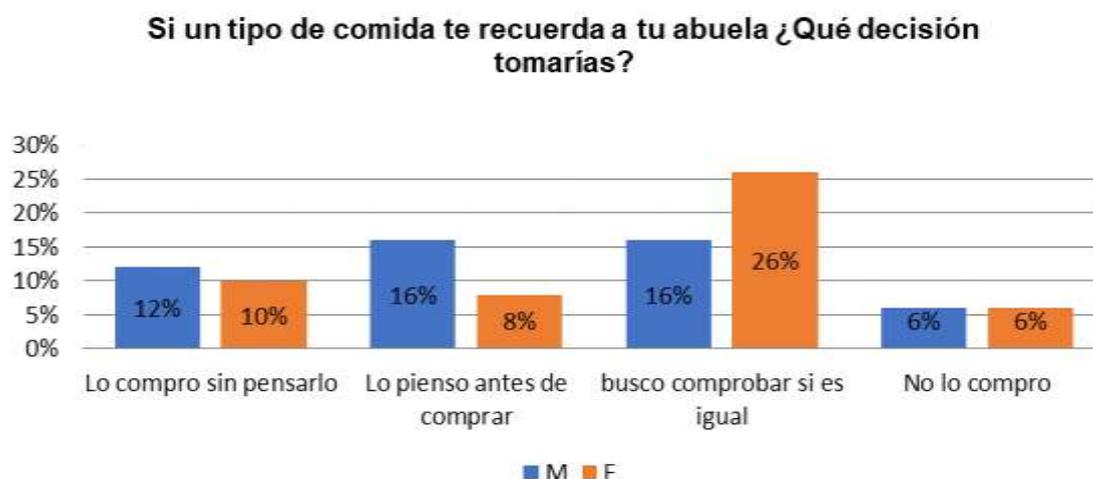
Elaboración: Los autores.

## ANÁLISIS.

El comensal depresivo se caracteriza por alimentarse para buscar alegría y tranquilidad, en la encuesta realizada los estudiantes varones indicaron que el 22% come el doble cuando está deprimido, seguido de aquellos que comen poco con un 20%, los que no comen nada 6% y los que buscan algo rápido para comer para sentirse bien 2%.

En el caso de las mujeres se marcó una tendencia a comer poco con un 26 %, como segundo valor alto las que comen el doble, tercero las que buscan algo rápido 8% y por último, las que comen nada 4%.

## GRÁFICO #6: COMENSAL NOSTÁLGICO



Fuente: Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí.

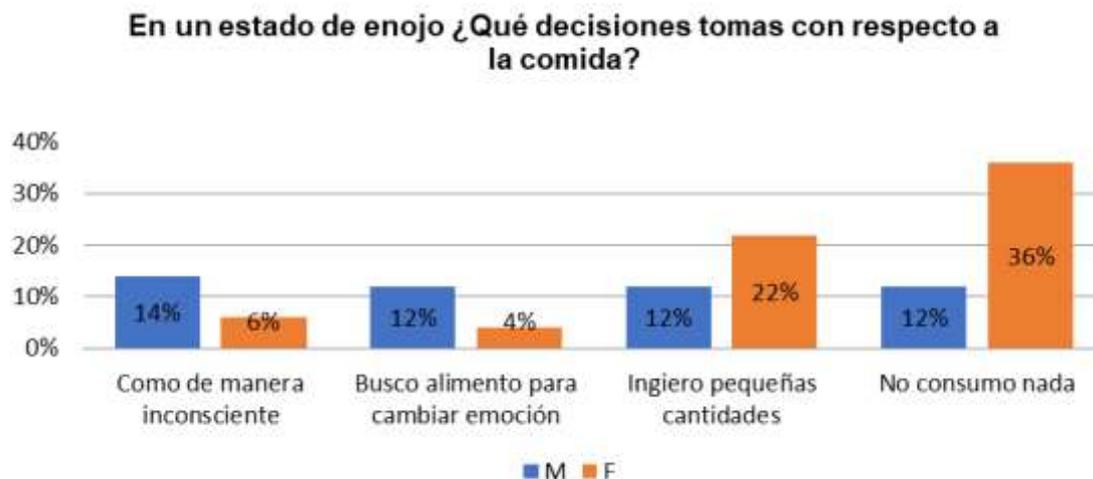
Elaboración: Los autores.

## ANÁLISIS.

Al efectuarse la encuesta para conocer la toma de decisiones que caracterizan a un comensal nostálgico, se obtuvo que los hombres buscan comprobar si aquellos platillos saben igual a la de comida de su abuela y también, piensan antes de comprarlo, esto con un mismo valor de 16%, continuando con aquellos que lo compran sin pensarlo 12% y los que simplemente no buscan evocar recuerdos o comprarlo 6%.

En las féminas nace una mayor curiosidad por comparar sabores, está demostrado que con un 26% ellas buscan comprobar si la comida que van a comprar le es familiar con las de su abuela u otro familiar, también llegan a comprarlo sin pensar 10%, de la misma forma un 8% lo pensó antes de comprar y el 6% decidiría en un caso similar no comprarlo.

## GRÁFICO # 7: COMENSAL ENOJADO.



**Fuente:** Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí.

**Elaboración:** Los autores.

## ANÁLISIS.

En el sexo masculino se denota que el 14 % tiene una preferencia a comer inconscientemente para apaciguar la furia, y con un triple empate de porcentajes con un 12%, indica dependiendo el nivel de enfado, buscan alimentos para cambiar la emoción, ingieren pequeños bocados o simplemente no consumen nada.

Las mujeres sometidas al cuestionario, tiene otras perspectivas con un 36 % ellas se limitan a no comer porque se sienten enfadadas, seguido de un 22% de ingerir pequeñas cantidades de alimentos, así como un 6% se descuida y come de manera inconsciente, y por último, el 4% buscan alimentarse para cambiar la molesta emoción.

## GRÁFICO # 8: COMENSAL PREOCUPADO.



**Fuente:** Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí.

**Elaboración:** Los autores.

## **ANÁLISIS.**

Esta pregunta es de conocimiento directo acerca de sí el estudiante se alimenta o no cuando se encuentra bajo la preocupación. Los hombres con un 26% mencionaron que efectivamente ellos se alimentaban emocionalmente por preocupación y 24% no recurren a alimentos cuando están preocupados. En las mujeres valores similares se obtuvieron con un 28%, ellas manifestaron sí consumían alimentos cuando estaban preocupadas, teniendo como contrargumento un no con un 22%.

## **DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

Al realizar la encuesta a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí, se constató que el 22% del sexo femenino a la hora de comer, cuando se encuentra en un estado de ánimo bajo, busca la comida rápida, mientras que el 22% de los encuestados masculinos prefieren la comida casera. Esto suele suceder porque tanto la comida rápida como la casera son ricas en grasa y omegas lo cuales al ser ingeridos aumentan el grado de hedonismo, lo cual libera hormonas como la serotonina y la endorfina, que son las hormonas que causan felicidad.

En el tema de los tipos de alimentos que te provocan a ti felicidad, se obtuvo que en el sexo femenino eligió la opción del chocolate con un 18% y en el sexo masculino con un 18% la comida rápida, son estos dos tipos de alimentos que provocan la felicidad, debido a que el cerebro realiza procesos a la hora de ingerir alimentos, el proceso corto y el proceso largo , siendo el corto donde se elige los alimentos que se va ingerir a través de la vista ya que solo con verlo provoca placer y la vía larga donde ya interviene la amígdala, el neo córtex y el cerebro en sí para procesar lo que se va ingerir y pensar si esto me hace bien o me hace mal.

En cuanto a la pregunta de cuando estas bajo en un estado depresivo como manejas la relación con la comida, se comprueba que el 22% del sexo masculino come el doble cuando está deprimido, mientras que el 26% del sexo femenino come muy poco, Es evidente que la depresión suele afectar a todos los aspectos de la vida de una persona, así mismo conlleva cambios en su forma de sentir, de ver la vida, de comportarse, incluso puede causar enfermedades y cambios físicos importantes: problemas de sueño, de alimentación, y fatiga.

A lo correspondiente del estado de enojo y que decisión tomas con respecto a la comida, en el sexo masculino se denota que el 14% tiene una preferencia a comer inconscientemente para apaciguar la furia, mientras que en el sexo femenino el 36% se limitan a no comer porque se sienten enfadadas, siendo el enojo una emoción muy ambivalente tanto en los hombres como en las mujeres, la personalidad de cada persona también interfiere en decidir si comer por impulso emocional o no.

A la referente de elegir comer o no bajo un estado de preocupación, se comprueba que el 26% del sexo masculino se alimenta emocionalmente cuando están preocupados, de la misma manera el 28% del sexo femenino manifiesta que también se alimenta emocionalmente cuando están preocupadas.

## **CONCLUSIÓN.**

En base a lo establecido dentro del artículo, como conclusión se establece que las emociones negativas con un 22% en los hombres y un 26% en las mujeres, y las emociones positivas con un porcentaje similar de 18% en ambo sexos, en efecto, sí generan un impacto en la conducta alimentaria, ocasionando errores en la toma de decisiones por parte de los estudiantes con respecto a la elección de los alimentos. Esto comprueba además, que el alumnado universitario en su mayoría, no posee suficientes conocimientos o son conscientes de las consecuencias tanto a nivel mental como a nivel físico de alimentarse por impulso emocional. El individuo al identificarse como un comensal emocional, comienza el camino hacia un hambre condicionada por un estado de ánimo. Con la finalidad de ayuda, la tarea de los profesionales de psicología y nutrición son de gran utilidad para el manejo correcto de las emociones, en estos casos, promover la inteligencia emocional será vital para la salud física y psicológica de los alumnos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Albers, S. (2015). *Descubre tu coeficiente alimenticio y pierde peso*. Nashville, USA: HarperCollins.

Barragán Estrada, A., & Morales Martínez, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (1), 103-118.

- Borrego, C. (2010). *Factores de riesgo e indicadores clínicos asociados*. Bogotá: Brujas
- Cornejo, (2018). *Estres Academico y su relación con la alimentación de los estudiantes de una Universidad privada y nacional de Chiclayo*. Chiclayo, Peru. Editorial casas
- Equipo Editorial. (2014). Conquistar los cuerpos/emociones: De luchas y estructuraciones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 6 (14), 4-6.
- Fernández, L. (2018). *Influencia de las emociones en la conducta alimentaria*. Buenos Aires: Editorial Brujas.
- García, A. r.-M. (2016). Construcción de una escala de alimentación emocional. *Revista iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion* , 46.
- BIBLIOGRAPHY Gil, M. ( 2016). *La complejidad de la experiencia emocional humana: emoción animal, biología y cultura en la teoría de las emociones de Martha Nussbaum*. Valencia: Dilemata.
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairos.
- Gonzales, J. J. (2018). *La Huella del Placer de la Regulación a la Adicción*. Guadalajara: El Manual Moderno S.A de C.V.
- Machón, M y Rodríguez, B. (2015). Valores percibidos en la publicidad de alimentos por jóvenes con y sin trastornos de la conducta alimentaria. *Revista de Salud Colectiva*. Vol. 11, núm. 423. Recuperado desde: <http://dx.doi.org/10.18294/sc.2015.729>
- Menendez, I. (2007). *Alimentacion Emocional* . Ciudad de Mexico: Grijalbo
- Pedron, C. (2016). *Conceptos basicos en Alimentacion* . Madrid, España: Editor Daniel Cosano Molleja.
- Peña, E y Reild, L. (2015). Las emociones y la conducta alimentaria. *redalyc.org*. vol. 5, núm. 3. Recuperado desde: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358943649006>
- Piqueras, A y Ramos (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Revista Suma Psicológica*. vol 16, núm. 2: Recuperado desde: [jpiqueras@umh.es](mailto:jpiqueras@umh.es).
- Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud . (2009). *Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de Conducta Alimentaria*. Cataluña: Agència d'Avaluació de Tecnologia
- Powell, S. (2014). *Alimentacion Consciente*. Madrid, España: Editorial Sirio.
- Rodriguez, D. (2016). *Alimentacion y Emociones: Una sinergia funfamental para nuestro bienestar*. Santiago, Chile: Editorial Campos

Rojas, A y García. (2016) M. Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. *Revista Iberoamérica de Diagnóstico y Evaluación* .vol.3, núm. 45. Recuperado desde: <https://doi.org/10.21865>

Steinfath, H. (2014). Emociones, valores y moral. *Universitas Philosophica*, 31 (63), 71-96.