

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“OBESIDAD Y ALIMENTACIÓN EMOCIONAL: UNA REVISIÓN DE LITERATURA”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Zamora Zamora, Glenda Elizabeth

Tutora: ND. Mg. Robayo Zurita, Verónica Alexandra

Ambato – Ecuador

Mayo, 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

"OBESIDAD Y ALIMENTACIÓN EMOCIONAL: UNA REVISIÓN DE LITERATURA" desarrollado por Zamora Zamora Glenda Elizabeth, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Mayo, 2025

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
CARMEN PATRICIA VITERI ROBAYO
Validar únicamente con FirmaEC

ND. Mg. Robayo Zurita, Verónica Alexandra

NOTA ACLARATORIA: Firma la coordinadora de la Carrera de Nutrición y Dietética en virtud a que la Tutora se encuentra desvinculada de la Institución

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión **"OBESIDAD Y ALIMENTACIÓN EMOCIONAL: UNA REVISIÓN DE LITERATURA"**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, Mayo, 2025

LA AUTORA



Zamora Zamora, Glenda Elizabeth

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, ND. Mg. Robayo Zurita, Verónica Alexandra con CC: 1803282266 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"OBESIDAD Y ALIMENTACIÓN EMOCIONAL: UNA REVISIÓN DE LITERATURA"**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Mayo, 2025

Firmado electrónicamente por:
CARMEN PATRICIA VITERI ROBAYO
Validar únicamente con FirmaEC

.....

Robayo Zurita, Verónica Alexandra

CC: 1803282266

NOTA ACLARATORIA: Firma la coordinadora de la Carrera de Nutrición y Dietética en virtud a que la Tutora se encuentra desvinculada de la Institución

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Zamora Zamora Glenda Elizabeth con CC:1850188325 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"OBESIDAD Y ALIMENTACIÓN EMOCIONAL: UNA REVISIÓN DE LITERATURA"**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Mayo, 2025

Firmado electrónicamente por:
GLENDA ELIZABETH
ZAMORA ZAMORA
Validar únicamente con FirmaEC

.....

Zamora Zamora, Glenda Elizabeth

CC: 1850188325

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: **"OBESIDAD Y ALIMENTACIÓN EMOCIONAL: UNA REVISIÓN DE LITERATURA"**, de Zamora Zamora Glenda Elizabeth, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética.

Ambato, Mayo, 2025

Parar su constancia firma

……

Presidente

...…… ..…….

1er Vocal 2 do Vocal

DEDICATORIA

Este Artículo de Revisión está dedicado a todas las personas que han sido pilares fundamentales en mi formación académica y personal. En primer lugar, a mi madre, quien ha sido mi mayor fuente de inspiración y apoyo incondicional a lo largo de este proceso. Su amor y dedicación me han guiado en cada paso.

A mi familia, cuyo apoyo constante y sacrificio me han dado la fuerza para superar cada obstáculo. A mi perrito Max, cuya presencia y ternura han sido un bálsamo para mi ansiedad, brindándome calma en los momentos más difíciles.

A mis profesores, por su guía, paciencia y valiosas enseñanzas, que han sido esenciales para mi crecimiento y aprendizaje.

Glenda Zamora

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios, cuya providencia me ha guiado en este camino, y a mi madre, cuyo amor incondicional y apoyo constante han sido mi fuerza impulsora a lo largo de esta trayectoria académica. Asimismo, expreso mi gratitud a mi familia, quienes siempre han creído en mí y me han brindado un hogar lleno de amor y apoyo. A mis profesores, por compartir sus conocimientos y guiarme en mi proceso de aprendizaje. En especial, quiero agradecer a mi tutora, por su paciencia, dedicación y valiosa orientación durante la elaboración de este trabajo

Glenda Zamora

CARTA DE ACEPTACIÓN

Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria
PENTACIENCIAS
e-ISSN: 2806-5794
https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias

CARTA DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULO

Dra. Leonor de la Concepción Moreno Suárez
Directora del Comité Editorial-Jefe
alema.pentaciencias@gmail.com

Ecuador, 20 de Octubre de 2024

EDITORIAL ALEMA INTERNACIONAL ORG

Estimados colegas:

Glenda Elizabeth Zamora Zamora[1*], Verónica Alexandra Robayo Zurita2

[1] Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Nutrición y Dietética. Ecuador. Correo: gzamora8325@uta.edu.ec
[2] Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Nutrición y Dietética. Ecuador. Correo: va.robayo@uta.edu.ec

Me complace informarle que después del proceso de revisión por pares, el artículo **"Obesidad y alimentación emocional: Una revisión de literatura"** ha sido **ACEPTADO** para ser publicado por la Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria **PENTACIENCIAS** en su Vol. 6, No.6 (Edición Especial III), 2024. e-ISSN: 2806-5794.

Saludos cordiales

Dra. Leonor de la Concepción Moreno Suárez
Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS
Directora del Comité Editorial-Jefe

“OBESIDAD Y ALIMENTACIÓN EMOCIONAL: UNA REVISIÓN DE LITERATURA”

RESUMEN

La obesidad se ha convertido en una de las principales preocupaciones de salud pública a nivel mundial, afectando a millones de personas y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos. Este fenómeno multifactorial está influenciado por diversos factores, siendo los patrones alimentarios un componente clave en su desarrollo. Dentro de estos patrones, destaca la alimentación emocional, que se define como el consumo de alimentos como respuesta a emociones, en lugar de basarse en una necesidad fisiológica real. Este comportamiento se manifiesta cuando las personas utilizan la comida como un mecanismo para lidiar con emociones negativas como la presión social, el estrés, la ansiedad, la tristeza o la soledad. La revisión bibliográfica desarrollada examina la evidencia disponible sobre obesidad y alimentación emocional en la población general. A través de una búsqueda exhaustiva en bases de datos científicos como PubMed, ScienceDirect, ProQuest y Google Scholar, entre 2020 y 2024, sobre la obesidad derivada de la carga emocional. Los hallazgos indican que la alimentación emocional se asocia con el consumo excesivo de alimentos y la adopción de hábitos poco saludables, como el consumo de comida rápida.

PALABRAS CLAVES: OBESIDAD; ALIMENTACIÓN EMOCIONAL; SOBREALIMENTACIÓN; ESTRÉS

“OBESITY AND EMOTIONAL EATING. A LITERATURE REVIEW.”

ABSTRACT

Obesity has become a major public health concern worldwide, affecting millions of people and increasing the risk of chronic diseases such as diabetes, cardiovascular disease and metabolic disorders. This multifactorial phenomenon is influenced by several factors, with dietary patterns being a key component in its development. Among these patterns is emotional eating, which refers to the consumption of food in response to emotions, rather than the physiological need for food. This behavior is manifested when people use food as a coping mechanism to deal with negative emotions such as social pressure, stress, anxiety, sadness or loneliness. The literature review developed examines the available evidence on obesity and emotional eating in the general population. Through a comprehensive search of scientific databases such as PubMed, ScienceDirect, ProQuest and Google Scholar between 2020 and 2024 on obesity derived from emotional eating. The findings indicate that emotional eating is associated with excessive food consumption and the adoption of unhealthy habits, such as fast food consumption.

KEYWORDS: OBESITY; EMOTIONAL EATING; OVERFEEDING; STRESS

INTRODUCCIÓN

La obesidad es un problema global multifactorial que se define como la acumulación excesiva de grasa corporal, lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, afecciones cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Este fenómeno se origina por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto calórico, influenciado por factores como el entorno obesogénico, así como aspectos psicosociales, psicológicos y genéticos (Organización Mundial de la Salud, 2024). La prevalencia de la obesidad ha alcanzado niveles epidémicos, afectando a más de mil millones de adultos en todo el mundo, con un notable aumento en regiones como América, donde más del 28,6% de los adultos son obesos (Ríos et al., 2022).

En Ecuador, la situación es igualmente alarmante, con más del 62,8% de la población presentando sobrepeso u obesidad, siendo las mujeres las más afectadas (Mora Verdugo et al., 2022). Este aumento en la obesidad está relacionado con factores psicológicos que influyen en los patrones alimenticios, dando lugar a la alimentación emocional, que se refiere a la ingesta de alimentos en respuesta a emociones en lugar de hambre fisiológica (Fuente González et al., 2022). Esta conducta puede estar vinculada a la incapacidad de manejar las emociones, lo que a menudo resulta en atracones y tiene un impacto negativo en la salud física y mental.

La alimentación emocional es impulsada por las emociones, ya sean positivas o negativas (Palomino, 2020), observado una mayor asociación con las emociones negativas como el estrés, la desesperación, la ansiedad y la depresión (Becerril Belio et al., 2023). Los individuos incapaces de controlar sus emociones son propensos a desarrollar atracones, dando como resultado un impacto negativo tanto en la salud física como en la salud mental (Castejón & Berengüi, 2020).

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se basa en una revisión exhaustiva de la literatura científica de los últimos cuatro años (2020-2024), siguiendo las directrices de la metodología PRISMA para seleccionar adecuadamente las fuentes de referencia. Se incluyeron documentos publicados en español, inglés y portugués en bases de datos científicos como PubMed, ScienceDirect, ProQuest y Google Scholar, utilizando palabras clave relacionadas con la alimentación emocional y la obesidad. Los criterios de inclusión abarcaron estudios metodológicos transversales, longitudinales, descriptivos y prospectivos, aplicados en humanos. Se excluyeron todos los estudios con animales, tesis de pregrado, monografías, foros, resúmenes y artículos que puedan carecer de una base científica.

En cuanto a los recursos económicos, se asignó un presupuesto total de $300, el cual se distribuyó de la siguiente manera: $50 para la adquisición de revisiones bibliográficas, $100 para la compra de material de oficina y $150 para la publicación en revista.

DESARROLLO

Para cumplir con una profunda y correcta investigación de rigor científico, se definieron los términos claves, los mismos que fueron enlazados a través de los operadores booleanos, buscando así englobar el mayor universo útil de posibles documentos de interés, esta revisión preliminar se muestra en la tabla 1, exponiendo un resumen de los resultados de búsqueda en las plataformas de mayor relevancia.

Tabla 1. Resultados según base de datos y sistema de búsqueda.

Base de datos	Sistema de búsqueda	Hallazgos
PubMed	Alimentación emocional AND (Obesidad OR Sobrepeso) OR (Estrés OR Ansiedad OR Depresión OR Soledad) AND sobrealimentación	14
ScienceDirect	Alimentación emocional AND (Obesidad OR Sobrepeso) OR (Estrés OR Ansiedad OR Depresión OR Soledad) AND sobrealimentación	49
ProQuest	Alimentación emocional AND (Obesidad OR Sobrepeso) OR (Estrés OR Ansiedad OR Depresión OR Soledad) AND sobrealimentación	220
Google Scholar	Alimentación emocional AND (Obesidad OR Sobrepeso) OR (Estrés OR Ansiedad OR Depresión OR Soledad) AND sobrealimentación	111
	Total 394	

El proceso de investigación sigue un procedimiento lógico secuencial que comienza con la búsqueda preliminar de documentos relacionados con la alimentación emocional y la obesidad. Se realiza un filtrado inicial, de modo que se revisan títulos y resúmenes para descartar aquellos que no establecen una relación directa entre las variables de interés o que se repiten en diferentes plataformas. También se excluyen documentos que abordan la conducta alimentaria como un trastorno clínico en lugar de un comportamiento común asociado a la gestión emocional.

Para refinar aún más la selección de documentos, se aplican criterios de rigor científico, priorizando estudios que utilicen metodologías adecuadas, como estudios longitudinales, transversales, descriptivos y prospectivos, así como revisiones

sistemáticas bien fundamentadas. Se descartan aquellos estudios que no incluyan muestras humanas. La trazabilidad del proceso de revisión sistemática se asegura mediante la construcción de un flujo de trabajo y el uso de listas de verificación (checklists), lo que permite seguir y documentar cada etapa del filtrado. Los resultados de este proceso se resumen en la Figura 1

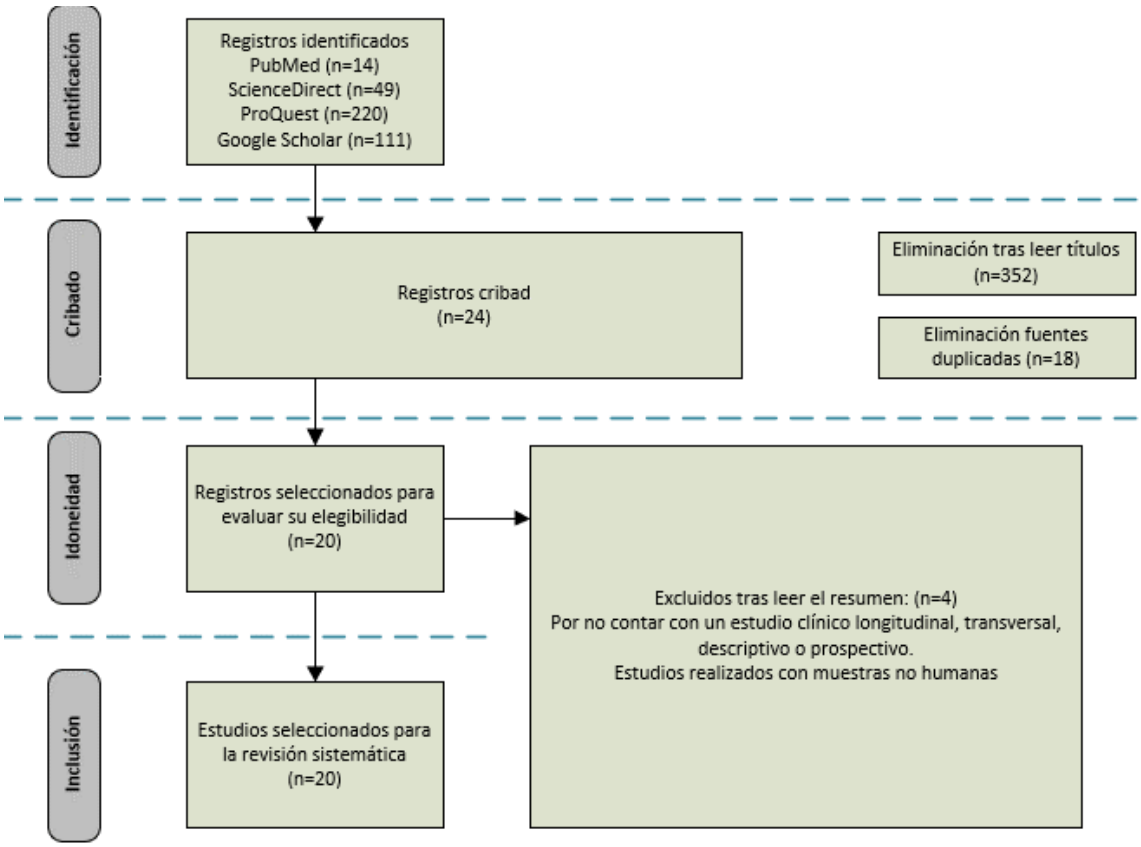


Figura 1. Diagrama de elección de artículos

La recopilación de datos de los artículos bajo la selección PRISMA que cumplieron los criterios de inclusión se organizan y se presentan gráficamente en la Tabla 2. Ofreciendo información esencial sobre su identificación y origen.

Tabla 2: Resultado final de los artículos seleccionados

N°	Autor	Año	Titulo	Revista	Pais	Buscador	DOI o URL
1	Ferreres, V., Quilez, A., Osma, J.	2022	Aplicación del protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en pacientes post-cirugía bariátrica: estudio de	An. psicol.	España	ProQuest	10.6018/analesps.482301

			efectividad y viabilidad en formato grupal				
2	Hun, N., Urzúa, A., López-Espinoza, A.	2020	Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile	ALAN	Chile	ProQuest	10.37527/2019.69.4.001
3	Estrada Nava, E., Veytia, López M., Guadarrama, R., Pérez Rodríguez, M.	2024	Efecto de las conductas alimentarias de riesgo sobre el bienestar subjetivo de adolescentes de bachillerato.	Dilemas	México	ProQuest	10.46377/dilemas.v11i3.4186
4	Cota Valdez, Y., Castro Leyva, N., Miranda Felix, P., Ortiz Felix, R.	2024	Estrés académico asociado al índice de masa corporal en estudiantes de licenciatura en enfermería	Retos	México	ProQuest	10.47197/retos.v55.102805
5	Bernardino Coronado, L., Alvarez Rayón, G., Bautista Díaz, M., Ortega Luyando, M.,	2020	Insatisfacción corporal y calidad de vida: contribución a la ocurrencia de conductas alimentarias anómalas en administrativos hospitalarios.	Acta. Colomb. Psicol.	Colombia	ProQuest	10.14718/ACP.2020.23.1.3
6	Gómez Pérez, D., Salinas-Rehbein, B., Becerra Muñoz, C.	2021	Percepción de Discriminación y Obesidad: el Rol de la Afectividad Negativa y la Calidad de la Dieta	Psykhe (Santiago)	Chile	ProQuest	10.7764/psykhe.2019.22325
7	Martínez Rodríguez, T., Bernal Gómez, S.,	2020	Percepción subjetiva de manejo emocional, ansiedad y patrones de	Univ Psychol	Colombia	ProQuest	10.11144/Javeriana.upsy19.psme

	Mora Vergara, A.		ingesta relacionados con aislamiento por COVID-19				
8	Quiñones Negrete, M., Arhuis Inca, W., Pérez-Moran, G.	2021	Síntomas de ansiedad, conductas agresivas y trastornos alimentarios en adolescentes del norte de Perú	Apunt. univ.	Perú	ProQuest	10.17162/au.v11i5.917
9	Serrano Díaz, N., Castro Ruiz, D., Pérez Rivero, P.	2022	Síntomas depresivos y obesidad en adolescentes. Una aplicación desde la Minería de Datos	Informes Psicológicos	Colombia	ProQuest	10.18566/infpsic.v22n1a09
10	Morales, M., Alvarez, G., Ribeiro, R.	2024	Sobre las dificultades de pacientes en tratamiento para el control de peso en Campeche, México. Algunas consideraciones desde el psicoanálisis	Revista de Psicología	México	ProQuest	10.18800/psico.202402.002
11	Sommer, L., Halbeisen, G., Erim, Y., Paslakis, G.	2021	Mapping the Psychopathological Space between Obesity with and without Binge Eating Disorder	Nutrients MDPI	Suiza	ProQuest	10.3390/nu13113813
12	Salinas Rehbein, B., Schleef, J., Neira Vallejos, S.	2022	Apoyo social y obesidad: el papel de los síntomas depresivos y la alimentación emocional en un modelo estratificado por sexo	Global Health Promotion	Canadá	PubMed	10.1177/17579759221076584
13	Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M., Zepeda, M., Velázquez Alva, M.	2023	Síntomas de depresión y consumo de alimentos dulces en un grupo de varones universitarios mexicanos: el papel de la alimentación emocional	Nutrición Hospitalaria	México	PubMed	10.20960/nh.04493
14	González Gil, E., Fileh, S.,	2020	Tamaño de las porciones de alimentos, obesidad y complicaciones metabólicas asociadas	Nutrición Hospitalaria	España	PubMed	10.20960/nh.03118

	Miguel Berges, M.		en niños y adolescentes				
15	Morales Alducin, M., Flores Peña, Y., Gutiérrez Valverde, J.	2023	Estrés de la crianza, estilos maternos de alimentación y su relación con el índice de masa corporal del preescolar	Nutrición Hospitalaria	México	PubMed	10.20960/nh.04478
16	Akıllıoğlu, T., Baş, M., Köse, G.	2022	La alimentación emocional y restrictiva, junto con la depresión, pueden ser un factor de riesgo para el síndrome metabólico	Nutrición Hospitalaria	Turquía	PubMed	10.20960/nh.03947
17	Cordella, P., Costa, S., Lecumberri, M., Cozzi, A.	2021	Coaching para el tratamiento de la obesidad y sobrepeso: una revisión sistemática	Revista médica de Chile	Chile	Google Scholar	10.4067/S0034-98872021001101594
18	González Calderón, M., Palomo, R., Baile, J.	2020	La intervención psicológica de la obesidad: desarrollo y perspectivas	Clínica Contemporánea	España	Google Scholar	10.5093/cc2020a1
19	Pérez Ortiz, A., Ortega Luyando, M., Amaya Hernández, A.	2021	Programas de prevención de obesidad infantil en México: una revisión sistemática PICO	Psicología y Salud	México	Google Scholar	10.25009/pys.v31i2.2686
20	Ayala Dávila, D., González Jaimes, E., García Frías, E.	2024	Revisión sistemática: intervenciones para disminuir la ansiedad y la sobreingesta alimentaria en adolescentes.	EDUCATECONCIENCIA	México	Google Scholar	10.58299/jd6hz580

Respetando el orden de la tabla 2, en la tabla 3 se presenta de manera clara y concisa los resultados extraídos de cada artículo seleccionado. En ella se detallan aspectos clave como población o muestra estudiada, método de investigación utilizado, conclusiones y los resultados o principales hallazgos identificados en cada estudio.

Tabla 3: Resultados de los diferentes artículos recopilados

N°	Conclusiones	Población	Método	Resultado
1	Se respalda la efectividad de la intervención psicológica en pacientes post-CB con desregulación emocional, bajo un enfoque multidisciplinario, reduciendo costos asociados a trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Se plantea que la UP en formato grupal podría ser coste-efectiva en el Sistema Público de Salud Mental en España.	6 participantes, mujeres españolas con una edad promedio de 49.57 años (rango entre 35 y 57 años). Sometidas a cirugía bariátrica con síntomas emocionales o trastornos relacionados.	El estudio utilizó el Protocolo Unificado (PU) para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en pacientes post-cirugía bariátrica. Este protocolo es una intervención basada en la regulación emocional, diseñada para abordar trastornos como la ansiedad, la depresión y la alimentación emocional en un formato grupal.	Mejoras significativas en neuroticismo, síntomas de trastorno del atracón, con efectos positivos manteniéndose a los seis meses de seguimiento. Reducciones significativas en las puntuaciones de ansiedad, desajuste emocional y disfunción emocional subescalas de rechazo de emocionales e interferencia de emociones desde el post-tratamiento hasta el seguimiento a los seis meses. Asistencia y satisfacción altas con la intervención, lo que indica una buena aceptación de los participantes. Estabilidad en el BMI a lo largo del tiempo, lo que sugiere que el tratamiento también ayudó a mantener el peso en el tiempo post-cirugía.
2	El consumo alimentario (CA) afecta parcialmente el bienestar personal (BP), siendo la ingesta emocional la que impacta negativamente en todas sus dimensiones. Las personas con ingesta emocional tienden a tener puntuaciones más bajas en autoaceptación, relaciones	La muestra estuvo compuesta por 647 estudiantes con un promedio de edad de 22 años, 498 (77%) fueron mujeres y 149 hombres (23%), de instituciones de educación superior públicas y privadas de dos ciudades de la zona norte de Chile (Arica y Antofagasta)	Enfoque cuantitativo y un diseño de corte transversal, usando como herramientas el Cuestionario Holandés de Conducta Alimentaria y scala de Bienestar Psicológico, diseñado por Carol Ryff	Se estableció el efecto de comportamiento alimentario sobre el bienestar psicológico, donde la ingesta emocional se relacionó con la totalidad de las dimensiones del bienestar psicológico de manera negativa. Esto implica que es esta la dimensión de la conducta alimentaria que en mayor medida afecta al bienestar.

	positivas y autonomía.			
3	Los adolescentes con conductas CAR alimentarias de riesgo tienen mayor probabilidad de presentar bajo bienestar subjetivo. La identificación de CAR en adolescentes de bachillerato debe incluirse en evaluaciones de salud escolar para implementar estrategias de prevención.	513 adolescentes estudiantes de bachillerato, de entre 14 y 17 años, de escuela pública en la zona sur del Estado de México, 291 fueron mujeres (57%) y 222 fueron hombres (43%).	El estudio utilizó un diseño observacional, transversal y analítico para evaluar el efecto de las conductas alimentarias de riesgo (CAR) sobre el bienestar subjetivo (BS) de los adolescentes.	Se logro una medición del efecto de las CAR a través de las escalas de afecto PANAS y de satisfacción, mostrando que los adolescentes que presentaban CAR tenían 3.4 veces más probabilidades de tener un bajo bienestar, desencadenando atracones, restricciones alimentarias, y purga, comportamientos están relacionados con la preocupación por el peso y la insatisfacción corporal, factores que están asociados con la obesidad y el sobrepeso.
4	El estrés académico está asociado a un mayor índice de masa corporal, especialmente en mujeres, y que el uso de estrategias de afrontamiento puede reducir este impacto. Los estudiantes que emplean mejores mecanismos de gestión del estrés tienden a tener un IMC más saludable	271 estudiantes de licenciatura en enfermería, de los cuales 219 eran mujeres (80.8%) y 52 eran hombres (19.2%). Estos estudiantes fueron seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple	Diseño descriptivo-correlacional de corte transversal. Para la recolección de datos, Se empleó el inventario SISCO para evaluar el estrés académico, y se midió el IMC, con el objetivo de aplicar un modelo de regresión lineal múltiple para analizar la relación entre el estrés académico y IMC.	El estudio encontró una relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento para el correcto manejo de las emociones SISCO y un índice de masa corporal (IMC) más bajo en estudiantes de enfermería. Donde el análisis de regresión lineal múltiple mostró que el uso de estas estrategias explicó una parte significativa de la variabilidad en el IMC (con un R^2 ajustado de 0.71 y una significancia de $p = 0.001$).
5	La insatisfacción corporal y la baja percepción de bienestar físico pueden predecir la	Muestra de 181 trabajadores administrativos del sector salud en la Ciudad de	El estudio utilizó un diseño transversal para evaluar la relación entre variables (como el	El estudio muestra cómo las emociones y la insatisfacción corporal pueden influir en conductas alimentarias anómalas, las cuales están

	aparición de conductas alimentarias anómalas en el personal administrativo del sector salud, contribuyendo al sobrepeso y la obesidad. Personas con obesidad reportan mayor insatisfacción corporal, afecto negativo y una calidad de vida más baja.	México. Siendo 105 mujeres y 76 hombres con edades entre 17 y 72 años. Los participantes fueron clasificados según su Índice de Masa Corporal (IMC) en grupos de normopeso, sobrepeso y obesidad.	índice de masa corporal, la imagen corporal, el afecto positivo y negativo, y la calidad de vida) con las conductas alimentarias anómalas en trabajadores administrativos del sector salud.	vinculadas al desarrollo y mantenimiento de la obesidad. El estudio encontró que las personas con obesidad tienden a experimentar mayores niveles de afecto negativo (emociones como tristeza, culpa, temor), desencadenando comportamientos alimentarios desadaptativos.
6	Relación indirecta entre la afectividad negativa (estrés, ansiedad, síntomas depresivos) y la calidad de la dieta. La discriminación percibida se asocia con una mayor afectividad negativa, lo que conduce a una peor calidad de la dieta, provocando un menor consumo de frutas y verduras y mayor ingesta de comida chatarra	Se realizó un muestreo de 420 funcionarios de una universidad regional estatal del sur de Chile (248 mujeres, promedio edad 44 años, DE = 8,79), quienes respondieron la escala de percepción de discriminación, estrés psicológico percibido, el inventario de ansiedad rasgo-estado y la escala de depresión CES-D	Se aplicaron varias escalas para evaluar los constructos teóricos del estudio: Escala de Discriminación Diaria (EDS), Escala de Estrés Percibido (PSS-10), Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI), Escala Revisada de Depresión del CES-D y Calidad de la Dieta.	El estudio examina la relación entre la percepción de discriminación, la afectividad negativa y la calidad de la dieta, y cómo estas variables se vinculan con el sobrepeso y la obesidad. Donde se observó que, a mayor percepción de discriminación, mayor es la afectividad negativa, caracterizada por altos niveles de estrés psicológico, ansiedad y síntomas depresivos, ocasionando una mala calidad de la dieta, implicando un mayor consumo de comida chatarra
7	Los participantes con un manejo inadecuado de sus emociones, presentan un riesgo mayor de	Muestra no probabilística de 450 colombianos mayores de 18 años	La investigación es exploratoria de tipo transversal analítico, donde se empleó un cuestionario virtual	La ansiedad durante el aislamiento social por COVID-19 se asoció significativamente con un aumento en la ingesta emocional. Las personas que experimentaron altos niveles de

	percibir ansiedad, que a su vez, se relaciona con un incremento en la desinhibición e ingesta emocional durante el periodo evaluado de aislamiento social por COVID-19.	(sexo: 82 % femenino y 18 % masculino), seleccionados usando la técnica de “bola de nieve”	distribuido de tres factores de alimentación (TFEQ) para identificar patrones disfuncionales de la ingesta, como la restricción cognitiva, desinhibición e ingesta emocional.	ansiedad mostraron una mayor tendencia a comer en respuesta a sus emociones, donde se señala que los patrones de ingesta disfuncionales, como la ingesta emocional, suelen estar relacionados con el incremento del peso corporal. Se describe un ciclo en el que la ansiedad y la percepción inadecuada del manejo emocional impulsan estos patrones de ingesta
8	Ser de sexo femenino, tener síntomas de ansiedad y conductas agresivas, representa un riesgo para padecer trastornos de conducta alimentaria en adolescentes de Chimbote. 1 de cada 4 adolescentes presentaron trastornos de conducta alimentaria. Resulta importante que el Ministerio de Salud del Perú promueva un plan de intervención en salud mental en adolescentes.	La población contó con 916 adolescentes de edades comprendidas entre 15 y 19 años, estudiantes de secundaria (4to y 5to grado) y universitarios (primer ciclo) en la ciudad de Chimbote, Perú, durante el año 2018.	El estudio se llevó a cabo utilizando un método de estudio transversal, donde la variable dependiente fue los “trastornos de conducta alimentaria”, evaluada con un cuestionario revisado y aprobado por psicólogos, médicos y nutricionistas, con experiencia mínima de un año en la evaluación y atención de personas con trastornos de conducta alimentaria	Los resultados mostraron que el 24.5% de los adolescentes presentaron trastornos de conducta alimentaria, con una mayor prevalencia en el sexo femenino y aquellos con síntomas de ansiedad y conductas agresivas, situación que contribuye al aumento de peso y obesidad en la población de adolescentes del Perú
9	Las mujeres, a mayor peso presentan más factores de depresión. Aquellas mujeres	Se evaluaron 432 adolescentes de la ciudad de Bucaramanga. De estos, el 55.5% provenía de un	El estudio utilizó un diseño descriptivo y transversal. Se utilizó un cuestionario de autorreporte diseñado según los	El estudio encontró que las mujeres adolescentes con un peso superior a 2 desviaciones estándar por encima de peso promedio presentaban todos los síntomas depresivos evaluados,

	que sufren de todos los síntomas de depresión tienen los factores métricos: perímetro cintura/cadera, índice de masa corporal y porcentaje de grasa más elevados, comparado con el resto de la población.	nivel socioeconómico bajo.	criterios de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10)	esto sugiere que el exceso de peso está asociado con un mayor riesgo de depresión, lo que podría indicar una posible relación con comportamientos como la alimentación emocional
10	Los pacientes en tratamiento para el control de peso en Campeche enfrentan dificultades psíquicas (como el estrés, ansiedad y falta de reconocimiento de su responsabilidad en el autocuidado)	La población estuvo compuesta por 8 pacientes en tratamiento por enfermedades crónico degenerativas en un Centro de Salud en Campeche, México. Estos pacientes presentaban obesidad y otras complicaciones asociadas al peso.	El estudio utilizó una metodología cualitativa orientada bajo el psicoanálisis, donde se realizaron entrevistas a profundidad a cada paciente para conocer sus experiencias y dificultades en el tratamiento para el control de peso, dados analizados bajo el análisis de contenido temático.	El estudio encontró que, en varios pacientes, las dificultades para controlar el peso estaban relacionadas con factores psíquicos y emocionales. Por ejemplo, algunos pacientes mencionaron que la ansiedad los llevaba a comer en exceso, mientras que otros reportaron un "gusto por comer mucho" o una "falta de control" cuando sentían hambre repentina.
11	Los grupos de trastorno por atracón y obesos comparten conductas y actitudes alimentarias problemáticas, depresión y experiencias adversas. El aumento de las tendencias a comer	El estudio incluyó un total de 131 adultos, 90 mujeres y 41 hombres. Los participantes se clasificaron en tres grupos: 37 participantes pacientes obesos con trastorno por atracón (OB-BED), 50 participantes	Enfoque transversal para comparar diferentes grupos de participantes. Para recopilar la información útil se aplicaron cuestionarios estandarizados, siendo estos: Examen de trastornos alimentarios (EDE-Q), Escala de alimentación	El estudio encontró que las tendencias de alimentación emocional eran significativamente más pronunciadas en los pacientes obesos con trastorno por atracón (OB-BED), mostrando puntuaciones más altas en las subescalas de tristeza, ira y miedo en la escala (SEES), lo que sugiere que las emociones negativas están fuertemente asociadas con la tendencia a comer en exceso en este grupo.

	emocionalmente y las dificultades de autorregulación están específicamente relacionados con la aparición del trastorno por atracón	obesos (OB) y 44 participantes con peso normal (CO)	emocional de Salzburgo (SEES), Escala de alimentación por estrés de Salzburgo (SSES), Cuestionario holandés de conducta alimentaria (DEBQ), Percepción de éxito autorregulador en la diet (PSRS), Cuestionario de antojo de comida (FCQ-T)	Dentro de la escala Salzburger de alimentación bajo estrés (SSES), los pacientes OB-BED mostraron las puntuaciones más altas, indicando que tienen una tendencia mucho mayor a comer en respuesta al estrés.
12	La alimentación emocional es una variable a través de la cual la sintomatología depresiva se vincula con la obesidad tanto en hombres como mujeres. En las mujeres es muy importante el papel protector de la percepción de apoyo social contra la obesidad, lo que puede orientar el desarrollo de estrategias para disminuir las altas tasas de obesidad.	Total, de 325 adultos chilenos de una región del sur de Chile fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional (55% mujeres, Medad mujeres = 57.21, Medad hombres = 58.34)	Se empleó un método cuantitativo con un diseño de estudio transversal. Los participantes respondieron a cuestionarios que evaluaron variables, como: percepción de apoyo social, sintomatología depresiva, alimentación emocional, medidas antropométricas (perímetro de cintura) como indicador de obesidad.	En el estudio se midió el vínculo entre la alimentación emocional y la sintomatología depresiva a través del perímetro de cintura tanto en hombres ($\beta = 0.089$, $p = 0.042$), como en mujeres ($\beta = 0.086$, $p = 0.013$). Demostrando que la alimentación emocional es una variable a través de la cual la sintomatología depresiva se vincula con la obesidad tanto en hombres como mujeres.
13	los síntomas de depresión en hombres universitarios mexicanos están asociados con un mayor consumo	El estudio consistió en 764 hombres universitarios de primer año en una universidad	Se llevó a cabo un estudio transversal utilizando la versión validada en español del Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress	Alrededor del 20.42% de los estudiantes universitarios reportaron síntomas de depresión (CES-D $\geq$ 16). Aquellos con síntomas depresivos mostraron puntajes más altos en alimentación emocional ($p <$

	de alimentos dulces, y esta relación es parcialmente mediada por la alimentación emocional. Los hombres con síntomas depresivos tienden a consumir más alimentos dulces, frituras y bebidas azucaradas que aquellos sin depresión	pública en la Ciudad de México	Questionnaire (EADES) para medir la alimentación emocional. La sintomatología depresiva se evaluó a través de la escala del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D), mientras que el consumo de alimentos se analizó mediante el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.	0.001) presentaron una mayor tendencia al consumo de frituras (p = 0.049), bebidas azucaradas (p = 0.050), y alimentos dulces (p = 0.005). La alimentación emocional actúa como un mediador clave entre los síntomas de depresión y el consumo de alimentos dulces. Comprender cómo se relaciona este comportamiento alimentario con la depresión es fundamental para que los profesionales de la salud diseñen intervenciones y programas preventivos que reduzcan el riesgo de obesidad.
14	Existe una necesidad urgente de desarrollar un marco de investigación bien articulado que pruebe sistemáticamente la interacción entre la selección de alimentos en grandes cantidades y el desarrollo de la obesidad	Revisión estructurada centrada en niños y adolescentes	Revisión narrativa, Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva de artículos publicados en inglés desde 1952 hasta diciembre de 2019, Las bases de datos utilizadas incluyen PubMed, Web of Knowledge, Scopus, Science Direct y libros en línea.	Del proceso de revisión narrativa se encontró que: los estados emocionales y factores externos pueden influir significativamente en la ingesta de alimento con alta densidad energética. En niños, se encontró una asociación positiva entre la alimentación emocional y la frecuencia de consumo de alimentos dulces y grasos, lo que podría contribuir al desarrollo del sobrepeso.
15	El estrés de la crianza y los estilos de alimentación son variables que contribuyen al riesgo de sobrepeso y obesidad en los hijos preescolares.	El estudio incluyó a 382 díadas de madre e hijo, donde los hijos tenían entre 3 y 5 años y asistían a instituciones públicas de educación preescolar en Monterrey	El estudio utilizó un diseño transversal para explorar la relación entre el estrés de la crianza (Escala de Estrés Parental), los estilos maternos de alimentación (Cuestionario de Estilos de Alimentación del Cuidador CFSQ) y el	El 28.2% de los preescolares en el estudio tenían sobrepeso u obesidad, y se sugiere que el estilo de alimentación materno y el estrés de la crianza con poca sensibilidad hacia las necesidades del hijo pueden influir en este resultado. El estudio concluye que tanto el estrés de la crianza como los estilos de alimentación maternos son variables que contribuyen al

			índice de masa corporal IMC de los hijos preescolares.	riesgo de sobrepeso u obesidad en los hijos
16	Se evidenció una notable asociación entre el MetS y los comportamientos alimenticios restrictivos, emocionales y externos, donde las mujeres eran más susceptibles al MetS. En la regulación de las conductas alimenticias, los dietistas y los expertos en psicología deben coadyuvar para tratar patrones de desórdenes	El estudio incluyó a 200 participantes, con edades comprendidas entre 18 y 63 años, en su mayoría obesos. Estos participantes fueron admitidos en un centro privado de manejo de peso en Estambul.	El estudio utilizó un diseño transversal para investigar la relación entre los patrones de alimentación y el síndrome metabólico, utilizando instrumentos como: Test de Actitudes Alimentarias EAT-26), Inventario de Depresión de Beck (BDI) y el Cuestionario Holandés de Comportamiento Alimentario (DEBQ)	El estudio encontró evidencia de relaciones fisiológicas entre la alimentación restrictiva y emocional con el Síndrome Metabólico (MetS). Los parámetros bioquímicos revelaron que la alimentación emocional se relacionó con mayores niveles de insulina en ayunas y HOMA-IR. En resumen, el estudio destaca las asociaciones entre los patrones de alimentación emocional con diversos marcadores bioquímicos y la presencia de Síndrome Metabólico.
17	El coaching puede ser una estrategia terapéutica eficaz para incorporar en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso.	Revisión sistemática de 22 artículos que abordaron intervenciones de coaching para personas con obesidad y sobrepeso. El 77.2% de los estudios revisados se enfocaron en adultos	Implementación de las directrices de PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). La búsqueda de literatura se llevó a cabo en bases de datos como PubMed, SciELO y Scopus, abarcando publicaciones entre 2014 y 2019 en inglés y español	Resalta que el coaching puede ser una herramienta efectiva para manejar las conductas alimentarias, especialmente al mejorar los hábitos alimenticios y fomentar la auto-regulación en los participantes. Donde algunas intervenciones buscaban transformaciones más específicas como disminución del estrés, comprensión de las motivaciones emocionales de la ingesta (overeating) o disminución del riesgo de diabetes.
18	La intervención psicológica en la obesidad se presenta como un desafío crucial	Se revisaron un total de 18 estudios sobre intervenciones psicológicas en la	Enfoque en la intervención psicológica para tratar la obesidad, centrándose en	Destaca la relación significativa entre la alimentación emocional y la obesidad. Se observa que la alimentación emocional se desencadena ante emociones

	para los profesionales de la salud. Los psicólogos han evolucionado su papel, no solo tratando trastornos comórbidos, sino también desarrollando estrategias específicas para abordar la obesidad, enfocándose en la modificación de hábitos.	obesidad, realizados entre 2010 y 2019	diversos enfoques terapéuticos como la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia de aceptación y compromiso (ACT), y otras intervenciones psicológicas aplicadas tanto en adultos como en adolescentes con obesidad.	negativas como el estrés o la tristeza, provocando problemas asociados con el sobrepeso y la obesidad, por lo que sugiere terapias como: Terapia TCC enfocada en modificar pensamientos y comportamientos que contribuyen al estrés y la alimentación emocional.
19	la mayoría de los programas de prevención de obesidad infantil en México utilizan el índice de masa corporal (IMC) como principal indicador métrico, se recomienda un enfoque multidisciplinar que involucre a nutriólogos, médicos, enfermeras y psicólogos para mejorar la efectividad de tratamientos.	Revisión sistemática PICO" se enfocó en niños mexicanos de 5 a 11 años que participaron en programas de prevención de obesidad infantil.	Metodología PICO (Población, Intervención, Comparación y Resultados) para identificar y analizar programas de prevención de la obesidad infantil en México. La búsqueda se llevó a cabo en seis bases de datos (Scopus, SciELO, PubMed, Web of Science, Redalyc y TesiUNAM) incluyendo estudios publicados entre 2008 y 2018	En una revisión más amplia de la sobre los estudios recopilados, se ha encontrado que la alimentación emocional, está fuertemente relacionada con el desarrollo de la obesidad. Es importante considerar esta relación en el diseño de programas de intervención para la prevención de la obesidad, especialmente en niños, donde el manejo de las emociones puede ser un factor clave para evitar el aumento de peso.
20	hay una necesidad urgente de implementar programas de intervención específicamente	Se revisaron un total de 6 artículos, donde se analizan diferentes programas de	Metodología PRISMA, se realizó una búsqueda en las bases de datos PubMed y MEDLINE-	La ansiedad está directamente relacionada con la sobreingesta alimentaria, especialmente en adolescentes con sobrepeso u obesidad, donde los altos niveles de ansiedad provocan un elevado

dirigidos a adolescentes con sobrepeso y obesidad, ya que las intervenciones actuales son escasas y la mayoría están enfocadas en población adulta	intervención para reducir la ansiedad y el comportamiento de sobreingesta alimentaria en adolescentes con sobrepeso y obesidad	ProQuest entre enero de 2016 y septiembre de 2021, utilizando términos clave relacionados con la ansiedad, sobreingesta y programas de intervención	consumo para lidiar con emociones negativas. Las intervenciones eficaces como programas basados en la atención plena (mindfulness) demostraron ser efectivos para reducir la ansiedad y mejorar el control alimentario, ayudando a regular las emociones y reducir la sobreingesta.

El aumento global de la obesidad y el sobrepeso han generado una creciente preocupación en el ámbito de la salud pública a nivel global, situación que no pasa desapercibida en Ecuador, puesto que las tasas han ido en aumento constante. Por lo tanto, la investigación sobre la alimentación emocional se presenta como una respuesta a las causas que pueden provocar los problemas de salud relacionados con el aumento de peso. Abriendo un área de estudio e investigación destinada a comprender los mecanismos de acción y desarrollar protocolos o estrategias para mitigar la ingesta o alimentación conductual derivado del manejo erróneo de las emociones.

Al revisar la literatura científica, se observa una convergencia general en la evidencia que respalda la conexión

entre la alimentación emocional y la obesidad. Autores destacados, como Salinas Belén a través de su investigación de carácter métrico establecen una relación directa entre la incapacidad de manejar las emociones con la obesidad mediante la medición de la circunferencia o perímetro de la cintura, haciendo hincapié en la percepción del apoyo social para el manejo de las emociones, donde se pueda suprimir el impulso de atracón para la ingesta de alimentos, en esa misma línea Ferreres Vanesa expone la necesidad de asistencia o tratamientos personalizados para el manejo de las emociones, y así obtener mejores resultados en la reducción del sobrepeso y sus problemas asociados.

De acuerdo a Hun Nelson cuando se aborda la relación entre el consumo de alimentos e indicadores de salud mental, una parte significativa de la evidencia reportada se centra principalmente en el tipo de alimento (grasos y altos en calorías), sin considerar indicadores específicos de consumo como: volúmenes, frecuencia de consumo, indicadores de calidad de la dieta o satisfacción con la dieta, en relación a indicadores de bienestar o salud mental, destacando la necesidad de una investigación más exhaustiva para comprender de mejor forma como la estabilidad mental influye en los demás componentes de una conducta alimentaria.

La totalidad de los autores concuerdan en la necesidad de una estabilidad mental y emocional para el manejo de buenas prácticas alimentarias, Como menciona (Estrada Evelin, 2024) las alteraciones en el comportamiento alimentario está estrechamente relacionada con tres componentes, el cognitivo, el afectivo positivo y el afectivo negativo, los cuales hacen referencia a que tan satisfechos se sienten con la vida que tienen, donde

individuos con una satisfacción más baja presentan una mayor probabilidad de riesgo, incluso de desarrollar trastornos TCA si no se realiza un intervención con prontitud.

CONCLUSIONES

La alimentación emocional se ha identificado como un mecanismo que las personas utilizan para regular sus emociones, especialmente en situaciones de estrés, ansiedad o depresión, orientando hacia un consumo excesivo de alimentos poco saludables, contribuyendo al desarrollo de sobrepeso y obesidad. El nivel de ingesta por orientación emocional depende del número de factores depresivos involucrados, provocando afectaciones físicas reflejadas en los factores métricos: perímetro cintura/cadera, índice de masa corporal y porcentaje de grasa más elevados.

La insatisfacción con la dieta y la calidad de los alimentos consumidos intensifica la alimentación emocional. Las personas que no se sienten satisfechas con su alimentación pueden recurrir a la comida como una forma de lidiar con sus emociones, lo que resulta en un círculo vicioso de aumento de peso y problemas de salud mental.

Las personas con obesidad a menudo presentan dificultades para identificar y diferenciar sus emociones de las sensaciones de hambre y saciedad. Esta falta de regulación emocional conlleva un aumento en la ingesta de alimentos en respuesta a emociones negativas, aumentando el riesgo de obesidad y requiriendo la intervención de especialistas de la salud. En pacientes post-cirugía bariátrica se requiere la intervención de terapias y tratamientos basados en módulos personalizados para reducir la ansiedad, el neuroticismo y los trastornos alimentarios, con un impacto positivo en la regulación emocional y la calidad de vida de los pacientes

Dada la compleja relación entre la alimentación emocional, las emociones y la obesidad, es fundamental desarrollar intervenciones que aborden tanto los aspectos emocionales como los hábitos alimentarios, incluyendo estrategias para mejorar la conciencia emocional y la regulación, así como promover una alimentación saludable y satisfactoria, requiriendo de la participación de un equipo multidisciplinario: médico especialista, psicólogo y nutricionista, con terapias cognitivas conductuales y de aceptación.

REFERENCIAS

Akıllıoğlu, T., Baş, M., & Köse, G. (2022). Restrained, emotional eating and depression can be a risk factor for metabolic syndrome. *Nutrición Hospitalaria*. https://doi.org/10.20960/nh.03947

Ayala Dávila, G. E., González Jaimes, E. I., García Frías, J., Escoto Ponce De León, M. D. C., & Contreras Landgrave, G. (2024). Revisión sistemática: Intervenciones para disminuir la ansiedad y la sobreingesta alimentaria en adolescentes. *EDUCATECONCIENCIA*, *30*(37). https://doi.org/10.58299/jd6hz580

Baile, J. I., González-Calderón, M. J., Palomo, R., & Rabito-Alcón, M. F. (2020). La intervención psicológica de la obesidad: Desarrollo y perspectivas. *Clínica Contemporánea*, *11*(1), e3. https://doi.org/10.5093/cc2020a1

Becerril Belio, M. L., Álvarez Ramírez, E., García Méndez, M., García Cortés, J. M., Salmeron Ruiz, A. F., Rojas Ramírez, A. T., & Corona Márquez, B. D. (2023). Estrés y alimentación emocional como predictores de ansiedad durante COVID-19. *Revista de Psicología*, *32*(1). https://doi.org/10.5354/0719-0581.2023.68313

Bernardino Coronado, L. J., Alvarez Rayón, G., Bautista Díaz, M. L., Ortega Luyando, M., Mancilla Díaz, J. M., & Amaya Hernández, A. (2020). Insatisfacción corporal y calidad de vida: Contribución a la ocurrencia de conductas alimentarias anómalas en administrativos hospitalarios. *Acta Colombiana de Psicología*, *23*(1), 28-52. https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.3

Castejón, M. Á., & Berengüi, R. (2020). Diferencias de personalidad y en variables psicológicas relacionadas con el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. *Anales de Psicología*, *36*(1), 64-73. https://doi.org/10.6018/analesps.361951

Cordella, P., Costa-Cordella, S., Lecumberri, M., Cozzi, A., & AréValo-Romero, C. (2021). Coaching para el tratamiento de la obesidad y sobrepeso: Una revisión sistemática. *Revista Médica de Chile*, *149*(11), 1594-1605. https://doi.org/10.4067/S0034-98872021001101594

Cota Valdez, Y. D., Castro Leyva, N. S., Miranda Felix, P. E., & Ortiz Felix, R. E. (2024). Estrés académico asociado al índice de masa corporal en estudiantes de licenciatura en enfermería (Academic Stress Associated with Body Mass Index in Nursing Undergraduate Students). *Retos*, *55*, 226-231. https://doi.org/10.47197/retos.v55.102805

Estrada Nava, E. Y., Veytia López, M., Guadarrama Guadarrama, R., & Pérez Rodríguez, M. (2024). Efecto de las conductas alimentarias de riesgo sobre el bienestar subjetivo de adolescentes de bachillerato. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4186

Ferreres-Galán, V., Quilez-Orden, A. B., & Osma, J. (2022). Aplicación del protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en pacientes post-cirugía bariátrica: Estudio de efectividad y viabilidad en formato grupal. *Anales de Psicología*, *38*(2), 219-231. https://doi.org/10.6018/analesps.482301

Fileh, S., González Gil, E., Miguel-berges, M. L., & Moreno Aznar, L. A. (2020). Food portion sizes, obesity, and related metabolic complications in children and adolescents. *Nutrición Hospitalaria*. https://doi.org/10.20960/nh.03118

Fuente González, C. E., Chávez-Servín, J. L., De La Torre-Carbot, K., Ronquillo González, D., Aguilera Barreiro, M. D. L. Á., & Ojeda Navarro, L. R. (2022). Relationship between Emotional Eating, Consumption of Hyperpalatable Energy-Dense Foods, and Indicators of Nutritional Status: A Systematic Review. *Journal of Obesity*, *2022*, 1-11. https://doi.org/10.1155/2022/4243868

Gómez-Pérez, D., Salinas-Rehbein, B., Universidad de La Frontera, Becerra-Muñoz, C., Universidad de La Frontera, Ortiz, M. S., & Universidad de La Frontera. (2021). Percepción de Discriminación y Obesidad: El Rol de la Afectividad Negativa y la Calidad de la Dieta. *Psykhe (Santiago)*, *30*(1). https://doi.org/10.7764/psykhe.2019.22325

Hun, N., Urzúa, A., López-Espinoza, A., Escobar, N., & Leiva, J. (2020). Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, *69*(4), 202-208. https://doi.org/10.37527/2019.69.4.001

Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Zepeda-Zepeda, M. A., Velázquez-Alva, M. C., & Sánchez Pérez, L. (2023). Depression symptoms and sweet foods consumption in Mexican college men: The role of emotional eating. *Nutrición Hospitalaria*. https://doi.org/10.20960/nh.04493

Martínez Rodríguez, T. Y., Bernal Gómez, S. J., Mora Vergara, A. P., & Hun Gamboa, N. E. (2020). Percepción subjetiva de manejo emocional, ansiedad y patrones de ingesta relacionados con aislamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, *19*, 1-9. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.psme

Mora Verdugo, M., Duque-Proaño, G., Villagran, F., Otzen, T., Mora-Verdugo, M., Duque-Proaño, G., Villagran, F., & Otzen, T. (2022). Análisis de la Tendencia de la Obesidad General en Ecuador en los años 2014 a 2016. *International Journal of Morphology*, *40*(5), 1268-1275. https://doi.org/10.4067/S0717-95022022000501268

Morales, M. D. L. M., Alvarez, G. D. C., & Ribeiro, R. (2024). Sobre las dificultades de pacientes en tratamiento para el control de peso en Campeche, México. Algunas consideraciones desde el psicoanálisis. *Revista de Psicología*, *42*(2), 672-702. https://doi.org/10.18800/psico.202402.002

Morales-Alducin, M., Flores Peña, Y., Gutiérrez Valverde, J. M., Trujillo Hernández, P. E., & Ángel García, J. (2023). Parenting stress, maternal feeding styles related to preschooler body mass index. *Nutrición Hospitalaria*. https://doi.org/10.20960/nh.04478

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Obesidad y sobrepeso*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Palomino, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, *47*(2), 286-291. https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286

Pérez Ortiz, A., Ortega Luyando, M., & Amaya Hernández, A. (2021). Programas de prevención de obesidad infantil en México: Una revisión sistemática PICO. *Psicología y Salud*, *31*(2), 169-177. https://doi.org/10.25009/pys.v31i2.2686

Quiñones-Negrete, M., Arhuis-Inca, W., Pérez-Moran, G., Coronado-Fernandez, J., & Cjuno, J. (2021). Síntomas de ansiedad, conductas agresivas y trastornos alimentarios en adolescentes del norte de Perú. *Apuntes Universitarios*, *12*(1). https://doi.org/10.17162/au.v11i5.917

Salinas-Rehbein, B., Schleef, J., Neira-Vallejos, S., & Ortiz, M. S. (2022). Apoyo social y obesidad: El papel de los síntomas depresivos y la alimentación emocional en un modelo estratificado por sexo. *Global Health Promotion*, *29*(4), 171-179. https://doi.org/10.1177/17579759221076584

Serrano Díaz, N. C., Castro Ruiz, D. A., Pérez Rivero, P. F., Suárez Suárez, D. P., & Quintero Lesmes, D. C. (2022). Síntomas depresivos y obesidad en adolescentes. Una aplicación desde la Minería de Datos. *Informes Psicológicos*, *22*(1), 151-166. https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n1a09

Sommer, L. M., Halbeisen, G., Erim, Y., & Paslakis, G. (2021). Two of a Kind? Mapping the Psychopathological Space between Obesity with and without Binge Eating Disorder. *Nutrients*, *13*(11), 3813. https://doi.org/10.3390/nu13113813