

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

“EVALUACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN EN AUSENCIA DE HAMBRE EN
ADOLESCENTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA N°36 DE LA
CIUDAD DE MÉXICO”

PRESENTA:

HUIZAR ROSETE IVANA
MATRÍCULA: 2202034984

ASESOR INTERNO



DRA. CLAUDIA RADILLA VÁZQUEZ
NO. ECONÓMICO 37008

ASESOR EXTERNO



MTRA. ARACELI MARTÍNEZ CORONADO
CÉD. PROFESIONAL 10094247

PERIODO DE REALIZACIÓN DE SERVICIO SOCIAL: 30 DE SEPTIEMBRE DE 2024
AL 31 DE MARZO DE 2025

ÍNDICE

I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR	4
II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN	4
III. UNIDAD DIVISIÓN Y LICENCIATURA	4
IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO	4
V. NOMBRE DE LOS ASESORES	4
VI. INTRODUCCIÓN	4
VII. JUSTIFICACIÓN	5
VIII. MARCO TEÓRICO	6
<input type="checkbox"/> <i>La adolescencia como etapa clave en la formación de hábitos alimenticios</i>	6
<input type="checkbox"/> <i>Alimentación en ausencia de hambre: definición y relevancia</i>	6
<input type="checkbox"/> <i>Alimentación y emoción</i>	6
<input type="checkbox"/> <i>Estímulos externos de la alimentación</i>	7
<input type="checkbox"/> <i>Aburrimiento y cansancio impacto en la alimentación</i>	7
<input type="checkbox"/> <i>Impacto a largo plazo de la alimentación emocional</i>	7
IX. OBJETIVOS	8
<input type="checkbox"/> <i>Objetivo general</i>	8
<input type="checkbox"/> <i>Objetivos específicos</i>	8
X. METODOLOGÍA	8
<input type="checkbox"/> <i>Población y muestra</i>	8
<input type="checkbox"/> <i>Instrumento de recolección de datos</i>	8
<input type="checkbox"/> <i>Procedimiento</i>	9
XI. ACTIVIDADES REALIZADAS	10
<i>Tabla 1: Actividades realizadas a lo largo de la intervención y el servicio social</i>	10
XII. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS	11
<i>Tabla 2: Objetivos establecidos, así como las metas alcanzadas al momento de concluir el periodo de servicio social</i>	11
XIII. RESULTADOS	12
<i>Gráfica 1: Distribución de la ingesta emocional según estado nutricional</i>	12
XIV. CONCLUSIÓN	13
XV. RECOMENDACIONES	14
<i>Tabla 3: Recomendaciones para adolescentes, padres de familia y escuelas con el fin de evitar y mejorar patrones de alimentación por algún estímulo externo y así mejorar el estilo de vida de los adolescentes</i>	14
XVI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	14

XVII. ANEXOS.....	17
<i>Anexo 1. Infografía educativa para explicar el hambre fisiológica vs. hambre emocional.</i>	
.....	17
<i>Anexo 2. Preparativos para la estrategia Aprende con Reyhan y registro de usuarios y contraseñas.....</i>	18
<i>Anexo 3. Mediciones en escuelas secundarias, aplicaciones de cuestionarios y recordatorios de 24hrs y recordatorio de actividades.</i>	19
<i>Anexo 4. Feria de Bio salud, Seminarios Nacionales de promoción de hábitos de vida saludable para el Bienestar de los ciudadanos.</i>	20

I. DATOS GENERALES Y MATRÍCULA DEL PRESTADOR

Nombre: Huizar Rosete Ivana.

Matrícula: 2202034984.

II. LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Fecha de inicio: 30 de septiembre de 2024.

Fecha de término: 31 de marzo de 2025.

III. UNIDAD DIVISIÓN Y LICENCIATURA

Unidad Xochimilco.

División de Ciencias Biológicas y de la salud.

Licenciatura en Nutrición Humana.

IV. NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO

Generación de un modelo de intervención para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable creando y usando tecnologías de salud móvil para adolescentes y adultos de la Ciudad de México.

V. NOMBRE DE LOS ASESORES

Asesora interna: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

Asesora externa: Mtra. Araceli Martínez Coronado 10094247.

VI. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de tránsito en la vida de cada individuo, siendo el momento biológico de mayores cambios en el ser humano: el crecimiento y las modificaciones de la composición corporal son rápidos, lo que se traduce en que las necesidades nutricionales se incrementan, tanto desde el punto de vista energético como cualitativo. Es un período en el que se comienza a experimentar e incorporar cambios interiores, buscando la propia identidad e interactuando con el medio que los rodea. Durante esta etapa, la vulnerabilidad que caracteriza al adolescente puede derivar en la aparición de hábitos y situaciones de riesgo que pueden alterar el comportamiento alimentario (Palomino-Perez, 2020).

A diferencia de la infancia, donde el hambre fisiológica es el principal motor de la ingesta alimentaria, en la adolescencia factores como el estrés, la ansiedad y las presiones sociales pueden desencadenar lo que se conoce como “alimentación emocional”, caracterizada por el consumo de alimentos en ausencia de hambre (Vázquez-Vázquez et al., 2021).

Es por ello, que resulta crucial analizar cómo las emociones, las dinámicas familiares y las influencias sociales, que contribuyen a la adopción de patrones alimentarios inadecuados durante la adolescencia. La presente investigación se centra en explorar estos factores en un grupo de adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica N°63 de la Ciudad de México, con el objetivo de identificar patrones de alimentación en ausencia de hambre y proponer estrategias que promuevan una relación más consciente y saludable con los alimentos.

VII. JUSTIFICACIÓN

Como anteriormente se describió la adolescencia es una etapa crítica de transición donde los individuos experimentan cambios físicos, psicológicos y sociales, lo que influye directamente en sus hábitos alimentarios. Estudios recientes han señalado que, además de la ingesta regular de alimentos para satisfacer el hambre fisiológica, las personas también comen impulsados por factores emocionales (Palomino-Pérez, 2020). Esta conducta, conocida como "alimentación en ausencia de hambre" o "alimentación emocional", puede ser un mecanismo de afrontamiento, caracterizado principalmente por el empleo de alimentos ante la experimentación de estrés emociones desagradables, con el objetivo de disminuir el malestar percibido (Vázquez- Vázquez et al., 2021).

La identificación temprana de patrones de alimentación en ausencia de hambre es esencial para prevenir trastornos alimentarios como la obesidad y el sobrepeso, los cuales afectan a un porcentaje significativo de adolescentes en México. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2020-23 (Shamah-Levy et al., 2024), la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en adolescentes es del 40.4%, lo que representa un aumento de 7.2 puntos porcentuales desde 2006. En este grupo, la obesidad creció de 11.9% en 2006 a 17.0% en 2023, lo que indica un incremento preocupante en los problemas de salud relacionados con la alimentación. Gran parte de esta tendencia puede estar relacionada con la influencia de factores emocionales en las decisiones alimentarias de los adolescentes.

Por otro lado, los hábitos alimentarios en la adolescencia no solo se ven influenciados por emociones individuales, sino también por factores sociales y ambientales, como las dinámicas familiares y la influencia de amigos y medios de comunicación. La exposición constante a alimentos poco saludables a través de publicidad, la falta de acceso a opciones alimentarias saludables en el entorno escolar, y las presiones sociales que experimentan los adolescentes, contribuyen a la formación de hábitos perjudiciales (Ojeda & Goering, 2023).

Es relevante realizar estudios en contextos locales, como esta investigación en la Escuela Secundaria Técnica N°36 de la Ciudad de México, para entender mejor cómo estos factores interactúan en el entorno inmediato de los adolescentes. Identificar las causas de la alimentación en ausencia de hambre

permitirá desarrollar intervenciones más efectivas que fomenten una relación saludable con los alimentos y promuevan una educación nutricional adecuada en la escuela y en el hogar.

Además, la importancia de esta investigación radica en que los resultados no solo ayudarán a los adolescentes a mejorar su bienestar físico y emocional, sino que también servirán como base para que las autoridades educativas y sanitarias implementen políticas que reduzcan el impacto negativo de la alimentación emocional en este grupo poblacional

VIII. MARCO TEÓRICO

- **La adolescencia como etapa clave en la formación de hábitos alimenticios**

La adolescencia es una fase crítica donde se establecen los hábitos alimentarios que probablemente perduren en la vida adulta. Durante este periodo, el crecimiento físico y los cambios hormonales aumentan las necesidades nutricionales, pero también es una etapa en la que los adolescentes desarrollan autonomía en sus decisiones alimentarias (Gilmour et al., 2020). Estos cambios pueden llevar a comportamientos poco saludables, como el consumo excesivo de comida rápida y alimentos procesados, debido a la influencia del entorno social y la publicidad. Se ha observado que una dieta inadecuada durante la adolescencia aumenta el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas en la edad adulta. Además, la presión por cumplir con los estándares de belleza puede llevar a trastornos alimenticios o dietas extremas (Neumark et al., 2012).

- **Alimentación en ausencia de hambre: definición y relevancia**

La alimentación en ausencia de hambre es cuando una persona consume alimentos sin sentir hambre fisiológica, generalmente motivada por emociones, el entorno social o el aburrimiento (Rojas y García-Méndez, 2016). Este comportamiento es particularmente común en los adolescentes, quienes aún están aprendiendo a regular sus emociones y a distinguir entre el hambre física y emocional. Comer sin hambre contribuye a un aumento o disminución de peso y, en algunos casos, interfiere con la capacidad del cuerpo para regular naturalmente el apetito (Lowe et al., 2020).

- **Alimentación y emoción**

La emoción se define como un fenómeno conductual complejo que involucra varios niveles de integración neuronal y química que afecta la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión, como la motivación del comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección, la masticación y velocidad con que se ingieren (Palomino, 2020).

Las emociones pueden influir en la alimentación de diversas maneras, incluido el control emocional de la elección de alimentos, la supresión de la ingesta de alimentos, el deterioro de los controles

cognitivos de la alimentación, la alimentación para regular las emociones y la modulación de la alimentación en función de las emociones (Macht, 2008).

Según la literatura las emociones negativas que aumentan la ingesta de alimentos serían la: ira, apatía, frustración, estrés, miedo, pena, ansiedad, inquietud, la soledad y el aburrimiento, afectando las respuestas alimentarias y señalando, además, que la ira es una emoción que influye de manera importante en el comer por atracones. Por el contrario, el aumento en la ingesta de alimentos frente a emociones positivas ha sido poco estudiado (Palomino, 2020).

- **Estímulos externos de la alimentación**

Algunos estímulos externos que influyen en la alimentación en ausencia de hambre incluyen factores como la disponibilidad de alimentos alta palatabilidad, señales visuales y olfativas, y la presencia de otras personas comiendo. Estos factores pueden desencadenar el deseo de comer incluso cuando no existe una necesidad fisiológica, lo que puede llevar al consumo excesivo de alimentos (Birch & Fisher, 1998).

- **Aburrimiento y cansancio impacto en la alimentación**

El aburrimiento y el cansancio son factores emocionales que pueden llevar a la alimentación en ausencia de hambre. Estos estados emocionales a menudo desencadenan el deseo de comer como una forma de lidiar con el malestar o la falta de estimulación, incluso cuando no existe una necesidad fisiológica de alimentos. Las personas suelen recurrir a la comida para regular sus emociones, lo que puede conducir a un consumo excesivo (Rutters et al., 2009).

- **Impacto a largo plazo de la alimentación emocional**

La alimentación emocional puede tener efectos negativos a largo plazo, como el desarrollo de trastornos de la alimentación, obesidad y enfermedades metabólicas (Frayn & Knäuper, 2018). Comer en respuesta a emociones negativas como el estrés, la ansiedad o la tristeza puede perpetuar un ciclo de dependencia emocional de la comida, lo que a su vez genera más estrés y problemas de autoestima. A nivel psicológico, la alimentación emocional también puede afectar la regulación emocional, lo que complica el desarrollo de mecanismos saludables para enfrentar situaciones difíciles. Estos hábitos emocionales pueden ser particularmente perjudiciales si se arraigan durante la adolescencia, una etapa crítica para el desarrollo de patrones alimentarios saludables (Konttinen, 2020).

IX. OBJETIVOS

- **Objetivo general**

Identificar los factores que más influyen en la alimentación en ausencia de hambre en adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica N°36 de la Ciudad de México.

- **Objetivos específicos**

- Conocer cómo los sentimientos negativos están asociados a la ingesta de alimentos en ausencia de hambre.
- Identificar los estímulos externos más comunes que provocan la ingesta de alimentos en ausencia de hambre.
- Determinar cómo el cansancio y el aburrimiento se asocia con la alimentación en ausencia de hambre.
- Realizar una infografía educativa para explicar el hambre fisiológica vs. hambre emocional.

X. METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de tipo transversal con enfoque cuantitativo, cuyo objetivo fue identificar la presencia de alimentación en ausencia de hambre (EAH) en adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica N.º 36 de la Ciudad de México. Para ello, se utilizó el cuestionario validado Eating in the Absence of Hunger – Children version (EAH-C), diseñado para explorar las situaciones emocionales, externas y de aburrimiento o cansancio que podrían motivar la ingesta de alimentos sin la presencia de hambre fisiológica.

- **Población y muestra**

La población estuvo conformada por estudiantes de entre 12 y 15 años de edad. Se incluyeron participantes de ambos sexos que expresaron su disposición para participar mediante asentimiento, y que contaban con el consentimiento informado firmado por sus padres o tutores. Se excluyeron aquellos estudiantes que no cumplieron con estos requisitos o que se encontraban en condición de embarazo.

- **Instrumento de recolección de datos**

El cuestionario EAH-C consta de 14 preguntas que abordan tres áreas principales:

- Sentimientos negativos: tristeza, enojo o ansiedad como detonantes del acto de comer.
- Estímulos externos: consumo de alimentos al ver comida o al observar que otras personas están comiendo.

- Cansancio y aburrimiento: situaciones que pueden llevar a comer sin tener hambre.

Cada área se evaluó en dos contextos distintos: inmediatamente después de una comida principal y aproximadamente dos horas después.

- **Procedimiento**

- 1. Aprobación de ética y consentimiento:** Se gestionó la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. Posteriormente, se distribuyeron los formatos de consentimiento informado y asentimiento, explicando a los participantes y sus familias los objetivos del estudio, la manera en que se realizaría y la protección de sus datos personales.
- 2. Aplicación del cuestionario:** La recolección de datos se llevó a cabo durante el horario escolar, en coordinación con las autoridades de la institución. El investigador explicó a los estudiantes las instrucciones para responder el cuestionario y se creó un ambiente de privacidad para fomentar respuestas honestas y reflexivas.
- 3. Organización e interpretación de los resultados:** Los datos obtenidos se organizaron para identificar tendencias generales en las respuestas de los adolescentes en relación con la alimentación emocional. Se establecieron categorías descriptivas para observar qué tan frecuente era la ingesta en ausencia de hambre, y se identificaron patrones asociados con el estado nutricional (peso óptimo, sobrepeso u obesidad).
- 4. Análisis de la información:** Se centró la interpretación en los porcentajes de participación y en la frecuencia con que los estudiantes reportaron comer debido a emociones negativas, estímulos del entorno o aburrimiento. Esta información permitió hacer una lectura general del comportamiento alimentario en la población estudiada.
- 5. Divulgación de resultados a la comunidad escolar:** Como parte final del estudio, se elaboró una infografía educativa en formato digital e impreso. Esta herramienta incluyó información visual y textual sobre los factores que motivan la alimentación emocional, así como la diferencia entre hambre fisiológica y hambre emocional. El material se diseñó con un lenguaje accesible y amigable para adolescentes, con el propósito de promover la reflexión y hábitos alimentarios más conscientes dentro de la comunidad escolar.

XI. ACTIVIDADES REALIZADAS

Tabla 1: Actividades realizadas a lo largo de la intervención y el servicio social.

TABLA 1. ACTIVIDADES REALIZADAS		
Mes	Semana	Actividades realizadas
Septiembre – Octubre	1 (30 de septiembre – 11 de octubre)	Selección de tema de investigación y objetivos Cursos 1 y 2 de Aprende con Reyhan. Preparativos para la iniciar con la estrategia (Impresión de cuestionario).
	2 (07 de octubre - 11 de octubre)	Preparativos para la iniciar con la estrategia (Impresión de cuestionario). Curso 3 de Aprende con Reyhan.
	3 (14 de octubre-18 de octubre)	Preparativos para la iniciar con la estrategia (Impresión de cuestionario). Curso 3 de Aprende con Reyhan.
	4 (21 de octubre- 25 de octubre)	Registro de servicio social completo. Preparativos para la iniciar con la estrategia (Impresión de cuestionario). Curso 4 y 5 de Aprende con Reyhan.
Octubre- Noviembre	5 (28 de octubre – 13 de noviembre)	Búsqueda de bibliografía para menús de paciente renal. Preparativos para la iniciar con la estrategia (Impresión de cuestionario). Curso 6 y 7 de Aprende con Reyhan.
	6 (14 de noviembre- 20 de noviembre)	Menús del 1 al 5 para paciente renal. Clase de nutrición clínica.
	7 (21 de noviembre – 27 de noviembre)	Menús del 6 al 10 para paciente renal. Capacitación para la estrategia.
Noviembre- Diciembre	8 (28 de noviembre – 05 de diciembre)	Capacitación para estrategia, antropometría. Búsqueda de información para paciente que vive con diabetes.
	9 (06 de diciembre – 12 de diciembre) 10 (13 de diciembre – 19 de diciembre)	Menús del 1 al 5 para el paciente que vive con diabetes. Menús del 6 al 8 para el paciente que vive con diabetes. Primer Seminario Nacional de Promoción de Hábitos de Vida saludable.
Diciembre –	11	Menús 9 y 10 para el paciente que vive con diabetes. Bitácoras de seguimiento de servicio social.

Enero	(20 de diciembre – 09 de enero)	
	12 (13 de enero – 20 enero)	Presentación de estrategia. Mediciones de secundarias. Aplicación de cuestionarios.
	13 (21 de enero- 30 de enero)	Aplicación de cuestionarios. Presentación de estrategias.
Enero – Febrero	14 (31 de enero – 11 de febrero)	Mediciones de secundarias. Alta de usuarios y contraseñas.
	15 (12 de febrero – 20 de febrero)	Mediciones de secundarias. Apoyo en la feria de Bio salud. Aplicación de cuestionarios.
Febrero- Marzo	16 (25 de febrero – 04 de marzo)	Mediciones de secundarias. Aplicación de cuestionarios.
	17 (05 de marzo – 13 de marzo)	Feria de salud. Mediciones de secundarias. Aplicación de cuestionarios.
	18 (14 de marzo – 31 de marzo)	Mediciones de secundarias. Aplicación de cuestionarios. Apoyo en usuarios y contraseñas.

XII. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS

Tabla 2: Objetivos establecidos, así como las metas alcanzadas al momento de concluir el periodo de servicio social.

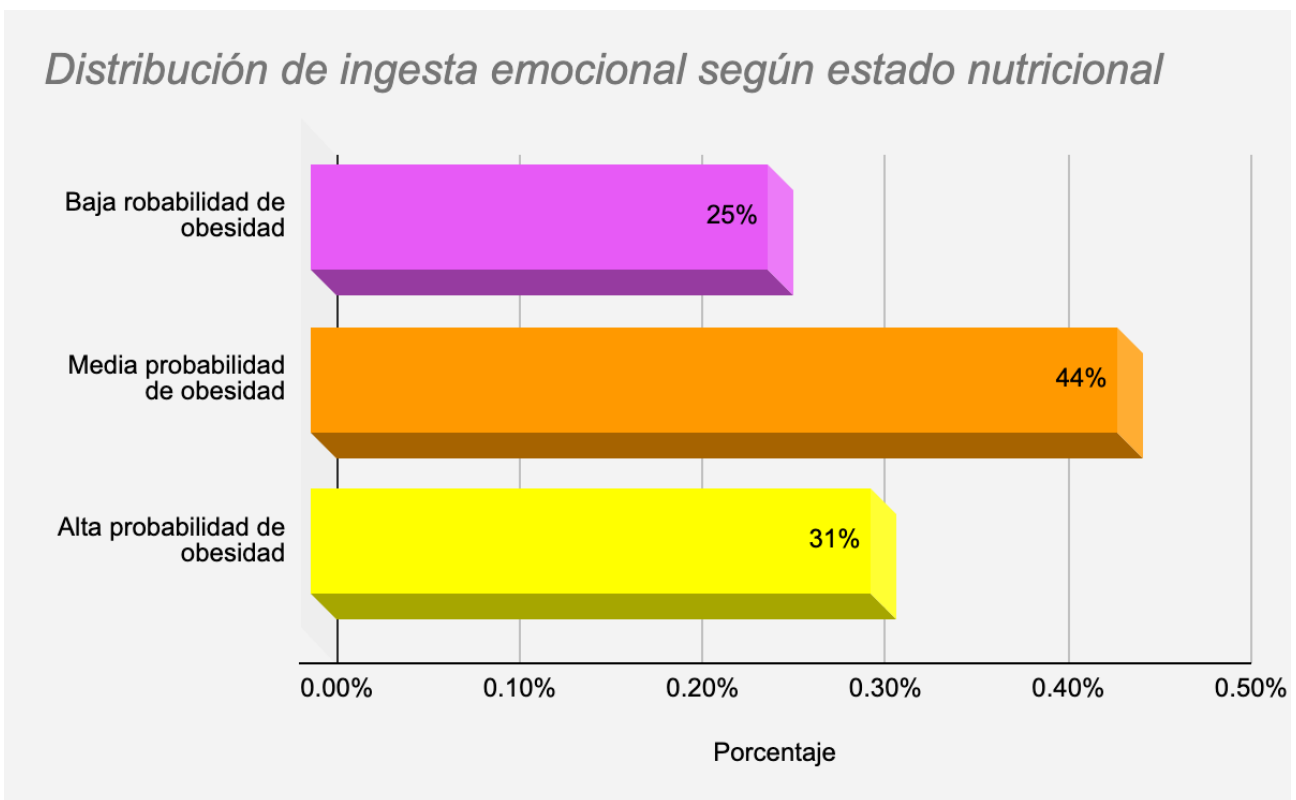
TABLA 2. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS		
Objetivos		Metas alcanzadas
General	Identificar los factores que más influyen en la alimentación en ausencia de hambre en adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica N°36 de la Ciudad de México.	100%
Específicos	Conocer cómo los sentimientos negativos están asociados a la ingesta de alimentos en ausencia de hambre.	100%
	Identificar los estímulos externos más comunes que provocan la ingesta de alimentos en ausencia de hambre.	100%
	Determinar cómo el cansancio y el aburrimiento se asocia con la	100%

	alimentación en ausencia de hambre. Realizar una infografía educativa para explicar el hambre fisiológica vs. hambre emocional.	100%
--	--	------

XIII. RESULTADOS

El presente estudio transversal tuvo como objetivo identificar la presencia de alimentación en ausencia de hambre (EAH) en adolescentes de entre 12 y 15 años, pertenecientes a la Escuela Secundaria Técnica N.º 36 de la Ciudad de México. La muestra estuvo conformada por 677 estudiantes, quienes respondieron el cuestionario validado (EAH-C), diseñado para evaluar conductas de ingesta emocional.

Los resultados obtenidos reflejaron una alta prevalencia de ingesta emocional en la población estudiada. Esta conducta se analizó en relación con el diagnóstico nutricional de los participantes, observándose la siguiente distribución:



Gráfica 1: Distribución de la ingesta emocional según estado nutricional.

Del total de estudiantes encuestados, el 25% ($n \approx 156$) reportó comer en ausencia de hambre a pesar

de encontrarse en un estado nutricional adecuado (Baja probabilidad de obesidad), lo que indica que, aunque aún no presentan repercusiones visibles en su peso corporal, estas conductas podrían representar un factor de riesgo si no se abordan oportunamente. Por otro lado, el 44.1% ($n \approx 297$) de los adolescentes con media probabilidad de obesidad reportaron una relación directa entre la ingesta de alimentos y emociones negativas como tristeza, ansiedad o enojo, lo que sugiere una fuerte asociación entre el sobrepeso y la alimentación emocional; este grupo constituye la mayor proporción de la muestra, y sugiere la posibilidad de progresión hacia la obesidad si el patrón persiste. Finalmente, el 30.6% ($n \approx 207$) de los estudiantes con alta probabilidad de obesidad admitieron consumir alimentos sin hambre, motivados por estímulos externos, aburrimiento o malestar emocional, reforzando la hipótesis de que la alimentación emocional puede ser un factor clave en el desarrollo y mantenimiento de la obesidad infantil y adolescente.

XIV. CONCLUSIÓN

Los resultados del presente estudio evidencian una alta prevalencia de ingesta emocional en adolescentes, conducta que se manifiesta incluso en ausencia de hambre fisiológica. En conjunto, el 74.7% de los participantes con sobrepeso u obesidad presentan este tipo de conducta alimentaria, lo cual indica la necesidad de implementar estrategias educativas, preventivas y terapéuticas que ayuden a los adolescentes a identificar y manejar sus emociones sin recurrir a la comida como vía de escape. Esta relación sugiere que la alimentación emocional podría estar funcionando como un mecanismo de afrontamiento inadecuado frente a emociones negativas, el aburrimiento o el cansancio y se pone en evidencia la importancia de incorporar en las intervenciones escolares programas de educación emocional y promoción de hábitos alimentarios saludables, así como el fortalecimiento del acompañamiento familiar y psicológico para mitigar los efectos del entorno emocional en la salud nutricional de los adolescentes y resalta la necesidad de abordar la obesidad no solo desde una perspectiva nutricional, sino también psicológica y emocional desde edades tempranas.

Asimismo, la identificación de un 25.3% de adolescentes con peso normal que ya muestran estas conductas subraya la importancia de la prevención temprana. Si no se implementan medidas oportunas, este grupo podría estar en riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad en el futuro.

XV. RECOMENDACIONES

Tabla 3: Recomendaciones para adolescentes, padres de familia y escuelas con el fin de evitar y mejorar patrones de alimentación por algún estímulo externo y así mejorar el estilo de vida de los adolescentes.

Recomendaciones para evitar la alimentación en ausencia de hambre	
Adolescentes	Identificar la diferencia entre hambre física y hambre emocional. Registrar emociones y hábitos alimentarios en un diario personal. Practicar técnicas de regulación emocional como respiración profunda o mindfulness. Buscar actividades alternativas para canalizar el aburrimiento o el estrés (deporte, arte, música, lectura). Evitar comer frente a pantallas o de forma automática.
Padres de Familia	Promover una alimentación estructurada en horarios y porciones adecuadas. Evitar usar la comida como premio o consuelo emocional. Fomentar un entorno de comunicación abierta para hablar sobre emociones. Ser modelo de hábitos saludables (alimentación, manejo del estrés, actividad física). Supervisar el consumo de alimentos ultraprocesados y snacks en casa.
Escuela	- Incluir temas de educación emocional y hábitos saludables en el currículo. Realizar talleres para identificar señales de alimentación emocional. Crear campañas escolares sobre la diferencia entre hambre real y emocional. Ofrecer opciones saludables en cooperativas o cafeterías escolares. - Fomentar la actividad física regular como medio para canalizar emociones.

XVI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Birch, L., & Fisher, J. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 110(3), 539-49. <https://doi.org/10.1542/peds.101.s2.539>.
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional Eating and Weight in Adults: a Review. *Current Psychology*, 37, 924-933. <https://doi.org/10.1007/S12144-017-9577-9>
- Gilmour, A., Gill, S., & Loudon, G. (2020). Young adolescents' experiences and views eating and food. *Young Consumers: Insight and Ideas for Responsible Marketers*, 21,389-402. <https://doi.org/10.1108/yc-06-2020-1161>.
- Kontinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79, 283 - 289.

<https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>.

Lansigan, R., Emond, J., & Gilbert-Diamond, D. (2015). Understanding eating in the absence of hunger among young children: A systematic review of existing studies. *Appetite*, 85, 36-47. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.032>.

Lowe, C., Morton, J., & Reichelt, A. (2020). Adolescent obesity and dietary decision making-a brain- health perspective. *The Lancet. Child & adolescent health*.
[https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30404-3](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30404-3)

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50, 1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>.

Morales MP, Santos MJL, González SA, Ho UJ, Hodgson BMI (2012). Validación factorial de un cuestionario para medir la conducta de comer en ausencia de hambre y su asociación con obesidad infantil. *Revista chilena pediátrica*. 83(5): 431-437.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062012000500004

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., & Standish, A. (2012). Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 50(1), 80-6 . <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.05.010>.

Ojeda, J., Gómez, G. (2023). Factores que influyen en la alimentación en estudiantes adolescentes de una telesecundaria del estado de Zacatecas. *CiNteB Ciencia Nutrición Terapéutica Bioética*, 2(5), 12-25. <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/cinteb/article/view/1926>

Palomino-Pérez, A. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-29. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>

Rutters, F., Nieuwenhuizen, A., Lemmens, S., Born, J., & Westerterp-Plantenga, M. (2009). Acute Stress-related Changes in Eating in the Absence of Hunger. *Obesity*, 17.
<https://doi.org/10.1038/oby.2008.493>.

Rojas, A. y García-Méndez, M. (2016). Construcción de una Escala de alimentación emocional.

Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 3(45), 85-95.

<http://doi/10.21805/RIDEP45.3.07>

Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Valenzuela-Bravo, D. G., Morales-

Ruan, C., Rodríguez-Ramírez, S., Méndez-Gómez-Humarán, I., Ávila-Arcos, M. A.,

Álvarez- Sánchez, C., Ávila-Curiel, A., Díaz-Trejo, L. I., Espinosa-De Candido, A.

F., Fajardo- Niquete, I. G., Perea-Martínez, A., Véjar-Rentería, L. S., & Villalpando-

Carrión, S. (2024). Sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente. *Salud*

Pública de México, 66(4), 404-413. <https://doi.org/10.21149/15842>

Shomaker, L., Tanofsky-Kraff, M., Zocca, J., Courville, A., Kozlosky, M., Columbo, K., Wolkoff,

L., Brady, S., Crocker, M., Ali, A., Yanovski, S., & Yanovski, J. (2010). Eating in the

absence of hunger in adolescents: intake after a large-array meal compared with that after a standardized meal. *The American journal of clinical nutrition*, 92(4), 697-703.

<https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29812>.

Vázquez-Vázquez, V., Bosques-Brugada, L., Guzmán-Saldaña, R., Ledesma-Amaya, L., Celais-

Soto, T., & Franco-Paredes, K. (2021). Alimentación emocional: Una revisión sistemática

de los instrumentos validados en población mexicana. *Revista Mexicana de trastornos*

alimentarios, 11(2), 158-170. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2021.2.658>

XVII. ANEXOS

Anexo 1. Infografía educativa para explicar el hambre fisiológica vs. hambre emocional.

Logo: Casa abierta al tiempo UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

¿Alimentación POR HAMBRE O EMOCIONES?

Diferenciar las razones por las que comemos es difícil pero nos ayuda a mejorar nuestros hábitos.

Alimentación por hambre (Fisiológica)

Es cuando comemos porque nuestro cuerpo realmente necesita energía y nutrientes.

Ocurre en respuesta a señales físicas como el estómago vacío, ruidos intestinales o sensación de debilidad.

CARACTERÍSTICAS

- ✓ Aparece de forma gradual.
- ✓ Se satisface con cualquier alimento.
- ✓ Al comer se experimenta saciedad y satisfacción.

Alimentación por emociones

Es cuando comemos como respuesta a emociones (por ejemplo: tristeza, enojo, ansiedad, estrés, aburrimiento), y no por una necesidad real de nutrientes o energía.

CARACTERÍSTICAS

- ✗ Aparece de forma repentina.
- ✗ Suele generar antojo por alimentos específicos (generalmente ricos en azúcar y grasa).
- ✗ No produce verdadera saciedad y puede generar culpa después de comer.

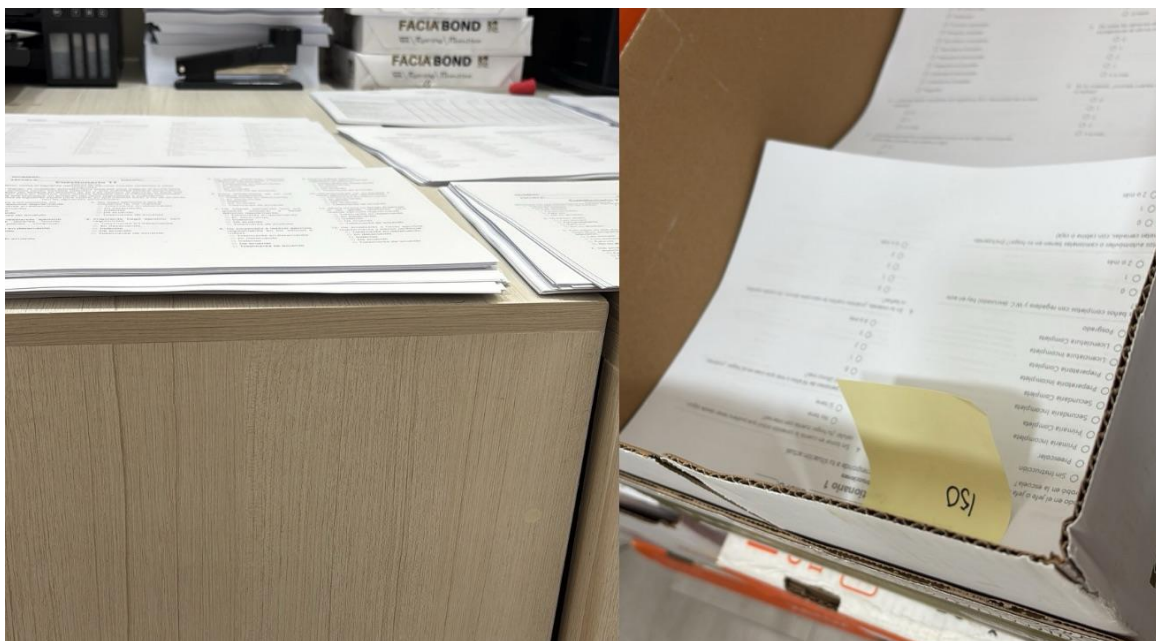
¡ENCUENTRA TU EQUILIBRIO!

¡Implica escuchar a tu cuerpo y gestionar tus emociones!

- Elige los alimentos que realmente te nutren.
- Favorece un peso saludable de forma natural.
- Mejora la relación con los alimentos.

Elaborado por: Huizar Rosete Ivana

Anexo 2. Preparativos para la estrategia Aprende con Reyhan y registro de usuarios y contraseñas.



L.N. Angel Ibañez está mostrando su p...

Varios participantes se unieron a la reunión

Edna Torres está mostrando su...

Proceso de Medición con el InBody 270

Pasos para realizar la prueba:

6. Realización de la Medición:

- Iniciar la medición presionando el botón correspondiente en el dispositivo. La medición toma entre 15 y 60 segundos, durante los cuales el InBody envía una corriente eléctrica de bajo nivel a través del cuerpo para medir la resistencia y reactivancia.

(InBody 270)

Edna Torres está mostrando su...

Añadir nuevo usuario

Crear un nuevo usuario y añadirlo a este sitio.

Nombre de usuario (obligatorio): AMADOR CASTRO FERNANDO IVAN

Correo electrónico (obligatorio):

Nombre:

Apellidos:

Web:

Idioma: Por defecto del sitio

Contraseña: Ocultar

Fuerte

Enviar aviso al usuario: Envía al nuevo usuario un correo electrónico con información sobre su

Manejo de la información

ALIMENTO	MEDIDA	PESO (g/ml)	EQUIVALENTES NUTREIN
1 pizza	1/8 cucharadita	0.8 g	0.125
Aceite en spray	2 disparos de 1 segundo	2 g	0.4
Ajo	1 diente	3 g	1.5
Avena	1 cucharada	6.2 g	0.31
Chile serrano	1 pza	jalapeño	0.09
Cilantro	1 cda	3.7 g	0.031
Espinaca	1 hoja	2 g	0.017
Fresa	1 pieza	11.2 g	0.055
Hoja de lechuga mediana	1 hoja	12.4 g	0.088
Plátano	2 rebanadas	1/4 de pza	0.5

Anexo 3. Mediciones en escuelas secundarias, aplicaciones de cuestionarios y recordatorios de 24hrs y recordatorio de actividades.



Anexo 4. Feria de Bio salud, Seminarios Nacionales de promoción de hábitos de vida saludable para el Bienestar de los ciudadanos.



LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

A través de la Licenciatura en Nutrición Humana
Otorga la presente **CONSTANCIA** a:

C. IVANA HUIZAR ROSETE

Por ser miembro del Comité Logístico del "Primer Seminario Nacional de Promoción de Hábitos de Vida Saludable para el Bienestar de los Ciudadanos", en modalidad presencial en instalaciones de la UAM - X, con una duración de 7 horas.
Ciudad de México, 18 de diciembre del 2024

Cecilia Radilla
Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez
Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición Humana

Logos: 50 años Unidad Xochimilco, INAP, ROYHAN, NS, ISBL Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral, HEALTHY PLACE, PEACE, Yakult.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

La División de Ciencias Biológicas y de la Salud
otorga la presente

CONSTANCIA

a: **Ivana Huizar Rosete**

Por ser Parte del Apoyo Logístico durante
Segundo Seminario Nacional de Promoción de Hábitos de Vida Saludable para el Bienestar de los Ciudadanos

Realizado el 2 de abril de 2025, en modalidad presencial en instalaciones de la UAM-X, con duración total de 8 horas.

Casa abierta al tiempo
Ciudad de México, a 9 de mayo de 2025

Cecilia Radilla
Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez
Responsable de la Actividad

Luis Aguilar
Dr. Luis Aguilar Pérez
Director de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

La División de Ciencias Biológicas y de la Salud
otorga la presente

CONSTANCIA

a: **Ivana Huizar Rosete**

Por impartir el Taller
Alimentación saludable

Durante el Evento Académico - Deportivo
BIOSALUD

La impartición del taller tuvo duración de 5 horas del total de actividad, el 13 de febrero de 2025

Realizado del 11 al 13 de febrero de 2025, en modalidad presencial en instalaciones de la UAM-Xochimilco, con duración total de 18 horas.

Casa abierta al tiempo
Ciudad de México, a 25 de febrero de 2025

Luis Aguilar
Dr. Luis Aguilar Pérez