



UNIVERSIDAD DEL SINÚ
Elías Bechara Zainúm
Seccional Cartagena

PROCESO: INVESTIGACIÓN, CIENCIA E INNOVACIÓN

TÍTULO: RELACIÓN ENTRE LA INGESTA ALIMENTARIA, ESTADO NUTRICIONAL Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE CARTAGENA

CÓDIGO: R-INVE-004

VERSIÓN: 003

RELACIÓN ENTRE LA INGESTA ALIMENTARIA, ESTADO NUTRICIONAL Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE CARTAGENA

**MARIA JESUS CORREA MONTES
MARILYN MORALES COGOLLO
DANNY LUZ MERIÑO DE LA CRUZ**

**UNIVERSIDAD DEL SINÚ ELÍAS BECHARA ZAINUM
SECCIONAL CARTAGENA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
PREGRADO
2018**



UNIVERSIDAD DEL SINÚ
Elías Bechara Zainúm
Seccional Cartagena

PROCESO: INVESTIGACIÓN, CIENCIA E INNOVACIÓN
TÍTULO: RELACIÓN ENTRE LA INGESTA ALIMENTARIA, ESTADO
NUTRICIONAL Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA
FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE CARTAGENA
CÓDIGO: R-INVE-004
VERSIÓN: 003

**RELACIÓN ENTRE LA INGESTA ALIMENTARIA, ESTADO NUTRICIONAL Y ESTADO EMOCIONAL DE
LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE
CARTAGENA**

MARILYN MORALES COGOLLO
MARIA JESUS CORREA MONTES
DANNY LUZ MERIÑO DE LA CRUZ

**PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE
NUTRICIONISTA DIETISTA**

ASESORA METODOLÓGICO

YOHANNA SARRIA GUZMAN
Ph.D en Biotecnología

ASESORA DISCIPLINAR

PATRICIA BUELVAS CATELLAR
Nutricionista Dietista

Candidata Magister en Seguridad Alimentaria y Nutricional

UNIVERSIDAD DEL SINÚ ELÍAS BECHARA ZAINUM

SECCIONAL CARTAGENA

ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA

PREGRADO

CARTAGENA DE INDIAS D. T. H. Y C.

2018

Dr.
Edwin Andrés Higuíta David
Director de Investigaciones
Universidad del Sinú EBZ
Seccional Cartagena
L. C.

Cordial saludo.

La presente tiene como fin someter a revisión y aprobación para la ejecución del proyecto de investigación titulado: **RELACIÓN ENTRE LA INGESTA ALIMENTARIA, ESTADO NUTRICIONAL Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE CARTAGENA** a cargo de MARIA JESUS CORREA MONTES, MARILYN MORALES COGOLLO Y DANNY LUZ MERIÑO DE LA CRUZ adscritos a la escuela de NUTRICION Y DIETETICA en el área de pregrado.

Atentamente,

SANDRA BUENO
ND. Especialista Gerencia de Servicios de Alimentación
Directora Escuela de Nutrición y Dietética

ASESORA METODOLÓGICO
YOHANNA SARRIA GUZMAN
Ph.D en Biotecnología
Coordinador de Investigaciones Escuela de Nutrición y Dietética



UNIVERSIDAD DEL SINÚ
Elías Bechara Zainúm
Seccional Cartagena

PROCESO: INVESTIGACIÓN, CIENCIA E INNOVACIÓN
TÍTULO: RELACIÓN ENTRE LA INGESTA ALIMENTARIA, ESTADO NUTRICIONAL Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE CARTAGENA
CÓDIGO: R-INVE-004
VERSIÓN: 003

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

RELACIÓN ENTRE LA INGESTA ALIMENTARIA, ESTADO NUTRICIONAL Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE CARTAGENA

1. RESUMEN DEL PROYECTO

El consumo de alimentos en general, ya sea de comida o bebida, trasciende la pura necesidad de alimentarse en el sentido de nutrirse, pues está tan cargado de significados, de emociones y ligado a circunstancias y acontecimientos sociales que nada tiene que ver con la estricta necesidad de comer. Lo que lleva a indagar acerca de que, si la dieta puede condicionar el estado anímico y emocional; es por esto, que se determinó la relación entre las emociones, la ingesta alimentaria y el estado nutricional de los adolescentes en la Fundación Compasión Internacional de la ciudad de Cartagena en el año 2018.

Este estudio es de tipo Descriptivo, de corte transversal; permitió medir la influencia de las emociones en la ingesta alimentaria; teniendo en cuenta que actualmente en dicha ciudad, no existe una evidencia científica que investigue sobre este tema; sin embargo, frente a esto hay un índice alto de adolescentes que presentan bajo o exceso de peso, quizás por factores económicos, sociales y hasta emocionales, ya que para ellos en muchos casos el acto de comer es depresivo o solo eligen los alimentos menos nutritivos solo por el placentero acto de comer.

Por otra parte, epidemiológicamente y a través de los años, se ha observado una gran relación entre las tasas de alimentación saludable y la prevención del desarrollo de enfermedades como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, hipertensión arterial, dislipidemia, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, anemia, infecciones ,entre otras.

Rodríguez-Santos y colaboradores (2008), plantean la existencia de motivos biológicos relacionados con los mecanismos de hambre y saciedad, que explican parte del comportamiento de ingesta en el ser humano, pero además las emociones también condicionan sustancialmente este comportamiento humano. Con base a esto, se puede afirmar que comemos para sentirnos bien emocionalmente. Ante la sensación de hambre, la sola ingesta de una comida puede alterar el humor y las emociones reduciendo el nivel de activación y la irritabilidad, al tiempo que incrementa la calma y el afecto positivo. (10)

Sin embargo; nuestras pruebas estadísticas nos arrojaron que si existe una marcada relación entre “Estado emocional” y “estado nutricional” ($p < 0,05$), entre mayor sea el estado de comedor emocional, más tendencia

hacia el exceso de peso corporal en relación a la talla. Por otra parte, los resultados también permiten apoyar la idea que problemas de ingesta presentes en los NO comedores emocionales según desencadena un impacto en el estado nutricional negativamente. Al comparar género versus la incidencia del estado nutricional, resulta ser estadísticamente significativa la relación de estas dos variables ($p < 0,05$). Las mujeres presentan mayor tendencia al estado nutricional por exceso, mientras que los hombres por déficit y la comparación entre género y estado emocional, demostró una relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$), demostrando que las mujeres tienen mayor tendencia a ser comedores emocionales en comparación con los hombres.

Palabras claves: Estado emocional, Estado nutricional, Ingesta de alimentos, adolescentes.

2. EL PROBLEMA

El ser humano ha ingerido alimentos desde sus inicios en la historia de la humanidad; sin embargo, su alimentación se ha modificado a través de los tiempos conforme a la adaptación a los alimentos que le eran más fáciles de conseguir con las herramientas de las que disponía.

S. Mitchell, (1993) autor de la Teoría Relacional en psicoanálisis, plantea que “los límites y relaciones entre el cuerpo y la mente toman forma en un contexto relacional específico. La visión del ser humano en el paradigma relacional es concebirlo como conformado por una matriz de relaciones, de ahí que el cuerpo y la relación de éste con la mente sólo se puede comprender desde esta matriz relacional.” Esto ocurre por ejemplo con los afectos, ya que en el ámbito de las experiencias afectivas los límites que separan la mente y el cuerpo están siempre originados en una situación intersubjetiva. (1)

Desde esta misma perspectiva, H. Krystal (1988) hablando de aspectos relacionales y emocionales, afirmaba que se debía considerar que los afectos evolucionan, en sus palabras, “las tempranas experiencias son sólo sensaciones corporales y éstas posteriormente alcanzan la forma de estados subjetivos, los que pueden ser articulados verbalmente”.

Si se observa con atención, este es un camino absolutamente inverso al pensamiento de las primeras explicaciones respecto de la relación mente cuerpo. En los planteamientos psicoanalíticos iniciales, la pregunta consistía en cómo los procesos mentales pasaban a expresarse en el cuerpo, y el giro que estamos haciendo implica considerar que los afectos son en primer lugar sensaciones corporales y posteriormente eventos mentales y como estos se ven reflejado en nuestros hábitos alimentarios. (2)

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La adaptación del ser humano y su patrón alimentario a la disponibilidad de alimentos y geografía propia del entorno, en gran parte forjaban aspectos sociales y culturales en el estilo de vida a lo largo de la historia del ser humano. Basados en el planteamiento de Mitchell (1993), los límites y las relaciones entre el cuerpo y la mente del ser humano toman una morfología determinada por los contextos en los que se desarrolla a diario. (1)

De esta forma, el ser humano y los aspectos emocionales, mentales y sociales del mismo, dan forma a las estructuras sociales y su relación con el entorno; por lo que se podría afirmar que el comportamiento emocional y cultural del ser humano podría influir en comportamientos como la alimentación.

Desde esta misma perspectiva, H. Krystal (1988) plantea que se debe considerar que los afectos evolucionan, es así que las tempranas experiencias son sólo sensaciones corporales y éstas posteriormente alcanzan la forma de estados subjetivos, los que pueden ser articulados verbalmente. Si se observa con atención, este es un camino absolutamente inverso al pensamiento de las primeras explicaciones respecto de la relación mente cuerpo. (2)

El consumo de alimentos en general, ya sea de comida o bebida, trasciende la pura necesidad de alimentarse en el sentido de nutrirse, pues está tan cargado de significados, de emociones y ligado a circunstancias y acontecimientos sociales. Lo que nos lleva a indagar acerca de que si la alimentación puede condicionar el estado anímico y emocional del ser humano. (3)

 <p>UNIVERSIDAD DEL SINÚ Elías Bechara Zainúm Seccional Cartagena</p>	<p>PROCESO: INVESTIGACIÓN, CIENCIA E INNOVACIÓN TÍTULO: RELACIÓN ENTRE LA INGESTA ALIMENTARIA, ESTADO NUTRICIONAL Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE CARTAGENA CÓDIGO: R-INVE-004 VERSIÓN: 003</p>
--	---

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación existente entre las emociones, la ingesta de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes de la Fundación Compassion International de la ciudad de Cartagena?

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre las emociones, la ingesta alimentaria y el estado nutricional de los adolescentes en la Fundación Compassion International de la ciudad de Cartagena en el año 2018.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Caracterizar socio demográficamente los adolescentes participantes del estudio.
2. Evaluar el estado nutricional a través mediciones antropométricas (peso corporal y estatura) de los adolescentes de la Fundación Compassion International.
3. Aplicar el test GARAULET a los adolescentes de la Fundación Compasión International de la ciudad de Cartagena.
4. Identificar la relación de las emociones en la ingesta de alimentos, las variables sociodemográficas y del estado nutricional.

4. JUSTIFICACIÓN

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. (2)

Por otra parte, La conducta alimentaria forma parte del conjunto de factores culturales, sociales, psicológicos, religiosos, económicos y geográficos que integran un determinado grupo social. Estos factores están íntimamente asociados a situaciones, condiciones y circunstancias que marcan un determinado ambiente, un estilo de vida que proporciona al individuo una identidad que favorecerá su integración o inadaptación al grupo.

Ahora, la relación existente entre la conducta alimentaria y las emociones están fundamentada en la respuesta fisiológica que representan las emociones en el cuerpo humano y en la forma en la que este, se adapta para compensarle. (1)

El impacto de las emociones, en la alimentación de cada persona, influye en la forma en que esta persona logra conservar un estado nutricional o en la forma en que este, puede ser alterado por limitaciones secundarias a las emociones.

Alimentarse no es solamente un hecho obligatorio para cubrir las necesidades fisiológicas y nutricionales, sino que la conducta alimentaria influye directamente en el comportamiento de los adolescentes, mientras que, de manera inversa, las emociones y el estado de ánimo en un momento concreto pueden afectar directamente a nuestra forma de comer.

En la actualidad, el consumo de los alimentos en los adolescentes está por debajo de las recomendaciones nutricionales establecidas para garantizar un estado nutricional que proteja su salud, según los últimos datos de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional – ENSIN 2015. (4)

Frente a esto existe un índice alto de adolescentes que presentan bajo o exceso peso; quizás por factores económicos, sociales y hasta emocionales, ya que para ellos en muchos casos el acto de comer es depresivo o solo eligen los alimentos menos nutritivos solo por el placentero acto de comer.

El Plan Nacional de Alimentación y Nutrición contempla la elaboración de las guías alimentarias como una estrategia para contribuir a fomentos de estilos de vida saludables, al control de la deficiencia o exceso en el consumo de alimentos y a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alteración de alimentos. (5)

Sin embargo, en la ciudad de Cartagena no existe una evidencia científica que investigue sobre la influencia de las emociones en la ingesta, es por ello que esta investigación busca cuál es esa relación y tiene como finalidad determinar la influencia de las emociones en la ingesta y en el estado nutricional de los adolescentes de la fundación compasión Internacional de la ciudad de Cartagena.

5. REVISIÓN LITERARIA

a) MARCO TEÓRICO

La Organización Mundial de la Salud - OMS define desde la cumbre mundial sobre la alimentación en 1996, la nutrición como:

“la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.” (6)

En este sentido, quien se alimenta bien tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir saludablemente, alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades.

Por otra parte, epidemiológicamente y a través de los años, se ha observado una gran relación entre las tasas de alimentación saludable y la prevención del desarrollo de enfermedades como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, hipertensión arterial, dislipidemia, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, anemia, infecciones y protegerse de enfermedades. (6)

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho, se debe reconocer que, sin la alimentación, los seres vivos no pueden regular ni mantener las funciones metabólicas, y en consecuencia no pueden gozar de una buena salud. Una adecuada alimentación es la que satisface completamente las necesidades de la persona especialmente en lo que corresponde a su edad.

En referencia a lo anterior, la correcta alimentación se ha convertido en la meta de todas las guías alimentarias del mundo. En ejemplo de la primera infancia, una correcta nutrición contribuye a la capacidad mental y al rendimiento intelectual de la persona. El aprendizaje sin dudas es una de las funciones más complejas de nuestro cerebro y también de las más importantes, en tanto, para que se explye al máximo potencial es necesaria la buena alimentación. (7)

Asimismo, es importante mencionar que, si a la buena alimentación le añadimos actividad física, el balance físico de esa persona sin dudas será muy bueno. En esta parte cabe mencionar que la buena alimentación siempre sumará al bienestar de una persona en aspectos emocionales, físicos y sociales. La buena alimentación incluye una alimentación variada, la cual asegurará la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente. (8)

Un estudio de sociología publicado en México que habla acerca del cuerpo y la afectividad como objetos de estudio en América Latina: intereses temáticos y proceso de institucionalización reciente. Estableciendo un primer mapeo respecto al estado actual de los intereses sobre el cuerpo y afectividad en América Latina desde las Ciencias Sociales en general y la Sociología en particular. (9)

Ahora, la relación entre las emociones y la alimentación planteados por diversos autores hoy en día, presenta cada vez un mayor interés por el estado de salud de la población y por el comportamiento alimentario. Comer no es un hecho meramente fisiológico cuya única finalidad es cubrir los requerimientos nutricionales y asegurar la supervivencia del individuo; la conducta alimentaria forma parte del conjunto de factores culturales, sociales, psicológicos, religiosos, económicos y geográficos que integran un determinado grupo social.

Finalmente, Rodríguez-Santos y colaboradores (2008), plantean la existencia de motivos biológicos relacionados con los mecanismos de hambre y saciedad, que explican parte del comportamiento de ingesta en el ser humano, pero además las emociones también condicionan sustancialmente este comportamiento humano. En base a esto, se puede afirmar que comemos para sentirnos bien emocionalmente. Ante la sensación de hambre, la sola ingesta de una comida puede alterar el humor y las emociones reduciendo el nivel de activación y la irritabilidad, al tiempo que incrementa la calma y el afecto positivo. (10)

b) ESTADO DEL ARTE / ANTECEDENTES

Respecto a la relación existente entre las emociones y su influencia en la alimentación del ser humano, diversos autores han realizado una visión prospectiva del tema. Para el año 2005, Castillo Valdez lleva a cabo una investigación en donde buscaba relacionar depresión, trastornos alimentarios y ambiente familiar. Los resultados destacan de manera general que la población en que existe mayor presencia de conductas

alimentarias de riesgo son las mujeres, especialmente el grupo de 18 y 19 años edad. Los resultados encontrados indican que es un problema que afecta predominantemente a la población femenina, y la edad de inicio se sitúa generalmente en la adolescencia, por lo que preadolescentes y adolescentes son poblaciones consideradas de alto riesgo. (11)

En el año 2007, Menéndez, I.: a través de su libro “Alimentación emocional”, relaciona la relación dinámica afectiva del ser humano en sociedad y la expresión de la misma a través de la forma de alimentación. Para Menéndez, la alimentación y las emociones juegan un rol importante en el desarrollo integral del ser humano. (12)

En ese mismo año, Silva, J.; en su estudio acerca de Sobrealimentación Inducida por la Ansiedad Parte I: Evidencia Conductual, Afectiva, Metabólica y Endocrina., estudiaba la relación de la ansiedad y la sobrealimentación desde una revisión bibliográfica. Sin embargo, el autor finaliza con pocas conclusiones debido a la gran controversia existente en el tema. (13)

Por otra parte, en 2011 Pascual, A; y colaboradores, en su estudio titulado Las variables emocionales como factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria, permiten concluir que el conjunto de variables ansiedad-rasgo, dificultad para identificar y expresar las emociones, baja autoestima, actitud negativa hacia la expresión emocional, percepción negativa de las emociones, influencia de la alimentación, peso y gura corporal en el estado de ánimo, necesidad de control y determinadas formas de regular las emociones, pueden ser consideradas factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria. (14)

Asi mismo, en 2012, los autores Sanchez, J.; y Pontes Torrado, buscando una relacion entre la ingesta de alimentos, peso corporal y emociones, plantean como conclusiones que a menor IMC mejor control emocional de la ingesta, a mayor puntuación emocional, menor cantidad de peso perdido; que las mujeres han sido más influenciadas por sus emociones que los hombres, la estrategia de control de peso de personas sedentarias fue recurrir a dietas hipocalóricas y que los ciclos turistas por el contrario lo hacen controlando la cantidad de ejercicio que realizan. (15)

En 2016, un trabajo en conjunto entre investigadores de España y Portugal, concluyen que las controversias exitentes entre la alimentación, impulsividad alimentaria, hedonismo alimentario, distorsión cognitiva del comer, configuración cultural alimentaria y contexto ambiental, están estrictamente relacionadas.

Posteriormente se definieron esas categorías para poder identificar las dimensiones que conforman el constructor de alimentación emocional. (16)

Matus y su equipo de trabajo, en 2016 a través de su revisión de percepción de adultos con sobrepeso y obesidad en una ciudad de México, afirma que las percepciones son bioculturales, dependen estrictamente de los estímulos y las sensaciones involucradas que se relacionan con la comida, el ambiente social en torno a los alimentos, la información de las instancias de salud acerca de la enfermedad, la publicidad y los medios de comunicación que promueven considerar al sobrepeso y a la obesidad como un problema estético y que se "han convertido en un arma peligrosa con respecto a los cánones de belleza en la sociedad". (17)

Simultáneamente, Fernández, E; y Reidl, L. (2016) a través de su estudio sobre emociones y conducta alimentaria identificó que las emociones que los universitarios experimentan con mayor frecuencia durante la alimentación son: alegría, alivio, amor, arrepentimiento, asco, culpa, disfrute, felicidad, placer, remordimiento, repulsión y ternura. Adicionalmente se encontró que las emociones experimentadas durante el consumo del 85% de los alimentos fueron en su mayoría emociones agradables tales como disfrute, placer, alegría, felicidad y amor. Finalmente se encontró que los hombres tienden a experimentar placer durante el consumo de los alimentos a diferencia de las mujeres que tienden a experimentar disfrute con mayor frecuencia. (18)

Finalmente y recientemente, Martínez, C. (2018) a través de una investigación en mujeres de la ciudad de México, concluye la existencia de una relación entre las emociones y la alimentación debido que cuando las mujeres se encontraban ante una situación y no sabían cómo afrontarla buscaban la comida como una forma de analgésico buscando sentirse mejor, tal como lo señala Menéndez (2007) algunos alimentos tienen un valor especial porque han estado asociados a afectos placenteros que alimentaban nuestra estima. (19) (11)

c) MARCO CONCEPTUAL

- **Emociones:** es una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional. (20)
- **Ingesta de Alimentos:** es definido como el proceso biológico mediante el cual se introducen alimentos, generalmente por la boca al organismo con fines de absorción, nutrición y cubrir requerimientos nutricionales. (21)
- **Estado nutricional:** a nivel general, Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Por tanto, la evaluación del estado nutricional puede ser definida como la interpretación de la información obtenida a partir de estudios antropométricos, alimentarios, bioquímicos y clínicos. Dicha información es utilizada para determinar el estado nutricional de individuos o grupos de población en la medida que son influenciados por el consumo y la utilización de nutrientes. (22)
- **Test de Garaulet:** Comprende un cuestionario diseñado especialmente para identificar alimentación emocional en personas. Es un test validado a través de estudios transversales arrojando resultados positivos en la identificación de la relación entre las emociones y la ingesta de alimentos, por ende, en el estado nutricional de las personas. (23)
- **Peso:** Mide la masa corporal total de un individuo. El mismo debe tomarse con la menor cantidad de ropa posible. Cuando el peso no se toma con la cantidad mínima de ropa se puede estar sobreestimando (pesando más de lo real) a un individuo; dando lugar a una evaluación inadecuada. (24)
- **Talla:** Mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones). (24)

- **Índice de Masa Corporal:** El Índice de Masa Corporal (IMC) es la fórmula para determinar el peso ideal y saludable de una persona según su estatura y su peso actual. Para determinar si una persona

está por encima de su peso ideal o está demasiado delgada se utiliza el IMC o Índice de Masa Corporal, también conocido como BMI (Body Mass Index) o IQ (Índice de Quetelet). (24)

- **Adolescente:** La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. (30)

d) MARCO LEGAL

- **Constitución política de Colombia**

su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados Internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás. (27)

- **Ley 1355 de 2009**

Artículo 2°. Ámbito de aplicación. Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores

de transporte, planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables. (28)

Artículo 3°. Promoción. El Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y

de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información. (28)

Artículo 4°. Estrategias para promover una Alimentación Balanceada y Saludable. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones. (28)

– Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.– Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia. El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola (28)

Artículo 15. La Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN). La Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN) creada por el CONPES 113 de 2008 será la máxima autoridad rectora de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Colombia. La CISAN será la máxima instancia estatal de dirección, coordinación y seguimiento interinstitucional, de articulación de políticas y programas y de seguimiento a los compromisos de cada uno de los actores de la Seguridad

Alimentaria y Nutricional, debiendo realizar campañas educativas dirigidas a las madres comunitarias, centros educativos públicos y privados, así como a la población en general sobre alimenticios, deporte y vida saludable. (29)

6. METODOLOGÍA

a) Tipo de proyecto:

Se trata de un estudio de tipo Descriptivo de corte transversal permitiendo medir la influencia de las emociones en la ingesta alimentaria de los adolescentes de la fundación Compassion International (código 538) de la ciudad de Cartagena el segundo semestre del 2018.

b) Población de estudio:

La población de estudio comprendió 300 adolescentes de 10 a 17 años.

c) Muestra:

Se tomó una muestra de 107 de la población total (IC 99% y error 10%)

d) Ecuación Estadística para proporciones poblacionales:

$$n = \frac{z^2(p * q)}{e^2 + \frac{(z^2(p * q))}{N}}$$

N= tamaño de la muestra

Z= nivel de confianza

P= proporción de la población con la característica deseada (éxito)

Q= proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)

E= nivel de error dispuesto a cometer

N= tamaño de la población



e) Operaciones de variables:

Objetivo específico	Variable	Definición	Tipo	Categorías	Nivel de medición
1. caracterización sociodemográfica	Edad	Tiempo que una persona ha vivido desde su nacimiento, expresado en meses.	Cuantitativa	9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19	Discreta
	Genero	Características secundarias que diferencian al hombre de la mujer de cada participante	Cualitativa	Hombre Mujer	Nominal
	Estrato	Parámetros que afectan los elementos de los sistemas sociales, culturales y económicos del entorno.	Cuantitativa	1 y 2	Razón

2. Realizar las mediciones antropométricas	Peso corporal	Medida corporal de la composición del cuerpo en kilogramos	Cuantitativa	Kilogramos	razón
	Altura	Medida corporal de la estatura/longitud en centímetros del individuo	Cuantitativa	130 cm a 190 cm	razón
	Estado nutricional Valoración del índice de masa corporal (IMC)	Es el factor que determina la situación nutricional y estado de salud de una persona, se calcula $\text{Peso (kg) / Talla (m)}^2$. Según edad.	Cuantitativa	> +3 Obesidad Poblacional > +2 a \leq +3 Sobrepeso > +1 a \leq +2 Riesgo de Sobrepeso	Ordinal
3. Aplicar test	Test	Prueba psicológica para estudiar alguna función.	Cualitativa	Psicométricos	discreta

Técnicas y procedimientos para la recolección de datos.

Para la recolección de datos, el método que se utilizó fue la aplicación de un test de comedor emocional de Garaulet M, cuestionario, que clasifica a las personas en función de la relación entre la ingesta de alimentos y las emociones. Esta información permitirá el diseño de tratamientos personalizados desde el inicio para la obesidad. En el cual se agregaron los datos antropométricos (peso, talla), IMC y características sociodemográficas como estrato género, edad.

Fuente de información:

La aplicación de la encuesta a la población del estudio.

Herramientas de recolección de datos:

De acuerdo a la operacionalización de las variables se recolectaron los datos sociodemográficos de interés de la investigación. Para la recolección de los datos antropométricos se utilizó balanza de pie digital Marca TEZZIO TB-30037 con una capacidad de 120 kg máximo y una precisión de 100 gr, para la toma de talla se utilizó un tallímetro portátil con una capacidad de dos metros y una sensibilidad de 1mm.

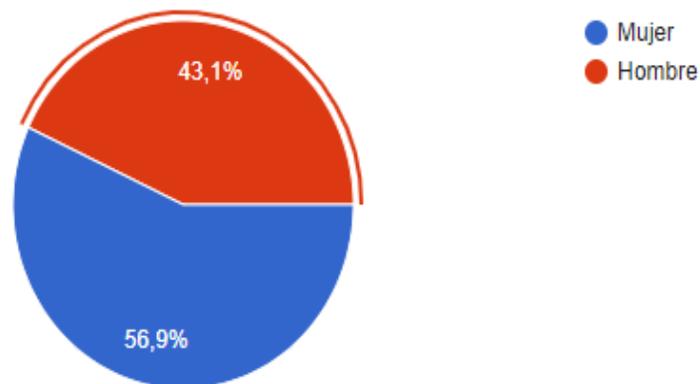
7. RESULTADOS

Al someter los resultados a la prueba estadística T students para muestras independientes, se obtuvieron los siguientes resultados estadísticos:

1. CARACTERIZAR SOCIO DEMOGRÁFICAMENTE LOS ADOLESCENTES PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.

En cuanto al género se encontró cerca del 56,9% de la población pertenece al género femenino mientras que el 43,1% es al género masculino.

Figura 1. Genero



La edad el grupo etario más predominante fue la edad de 16 años, seguido por la alta prevalencia según las edades de 15, 14, y 13 años.

Según variable, estratificación socioeconómica, se evidencio mayor dominio del estrato 1, en un (73,4%) frente al estrato 2, un (25,7%).

Figura 2. Edad

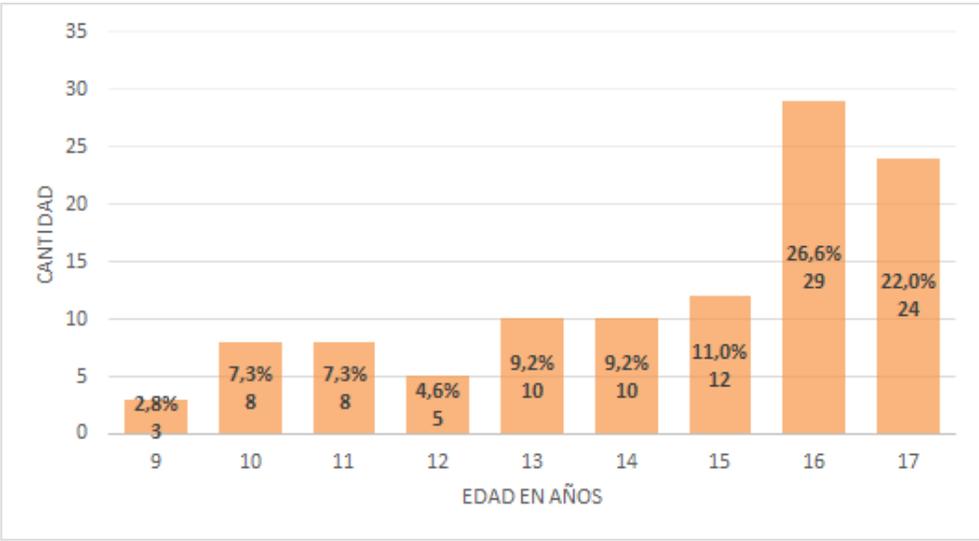
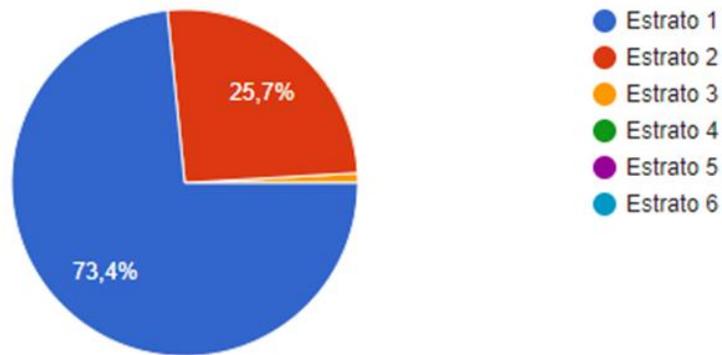


Figura 3. Estratificación

Según la estratificación podemos observar que hay mayor prevalencia en los estratos bajos, como estrato 1 con un 73%, seguido del estrato 2 con un 25%.

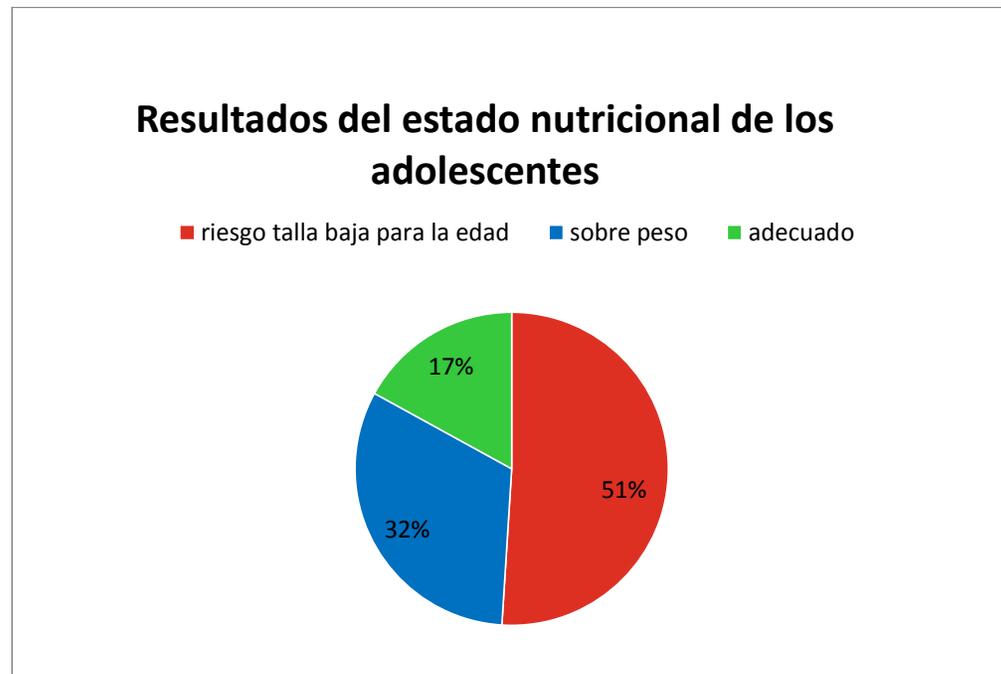


2. Resultados del estado nutricional de los adolescentes según la resolución 2465 del 2016

Basándonos en los parámetros talla para la edad y el IMC para la edad, obtuvimos un resultado del estado nutricional de los adolescentes, con mayor prevalencia con un 51% riesgo de talla baja para la edad, seguido con un 32% sobre peso y un 17% adecuado.

La población estudiada presentó desnutrición, afectándole la estatura, ya que el mayor porcentaje siendo un 51% fue riesgo de talla baja, lo que indica un déficit calórico.

Figura 4.



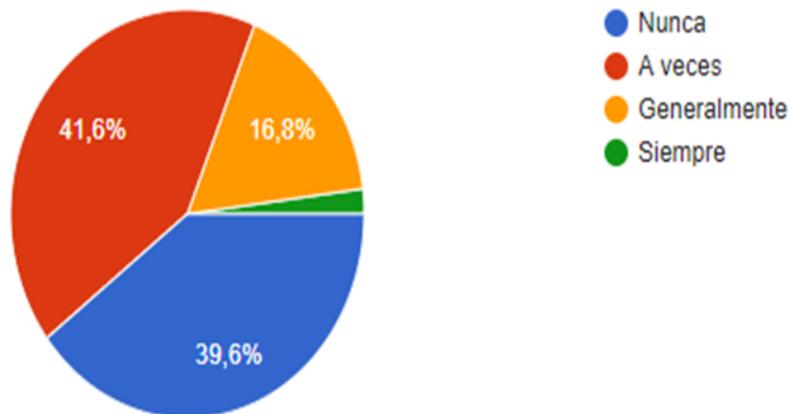
3. RESULTADOS DE LA APELACIÓN DEL TEST GARAULET A LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE CARTAGENA.

En cuanto a la aplicación del test de GARAULET, se obtuvieron los siguientes resultados, según cada una de las preguntas:

¿La báscula tiene poder sobre ti?

La mayor prevalencia de las respuestas “a veces” con un (41,6%), “Nunca” (39,6%) y con menor proporción “Siempre” (2%). Previo a realizar esta pregunta del test, se hizo una breve explicación a cada uno de los participantes sobre el significado de la palabra báscula, además la importancia del resultado visual en la báscula y lo que presenta en su estado emocional. El resultado “A veces” implica que no se presente una seguridad sobre la real influencia que ejerce el poder de las báscula sobre su conducta anímica.

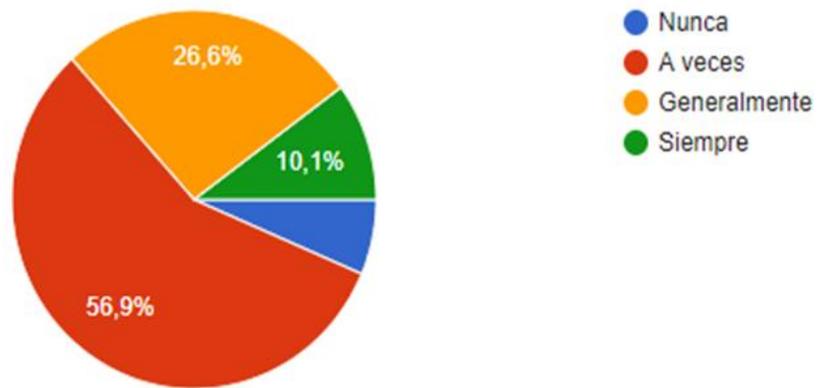
Figura 5. Resultado de la pregunta ¿La báscula tiene poder sobre ti?



¿Tienes antojos por ciertos alimentos preferidos?

Se encontró, que la mayor prevalencia fue “A veces” con un (56,9%) y “Generalmente” (26,6%). Lo que permite identificar un aspecto importante de los comedores emocionales. Relacionando el antojo como impulso emocional, se puede deducir con el resultado que no están bien definidos los adolescentes, sobre la toma de decisión al momento de ingerir sus alimentos preferidos. Notamos en el análisis de esta pregunta, en el caso particular de los dulces, hay algunos que les provocan más otros, pero por su capacidad adquisitiva económica no pueden obtenerlo tan fácilmente, y les afecta directamente el estado emocional.

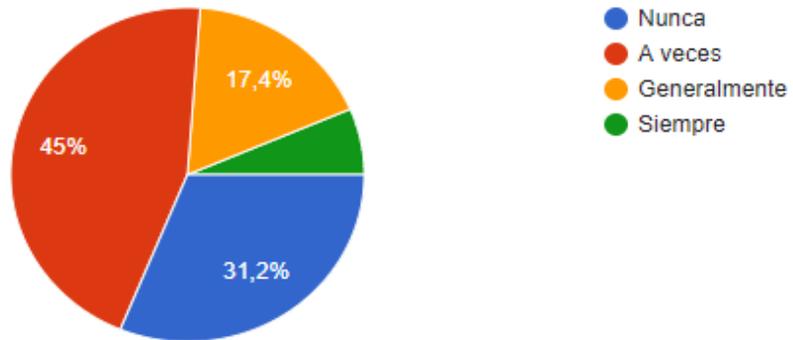
Figura 6. Resultado ¿Tienes antojos por ciertos alimentos preferidos?



¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, específicamente chocolate?

En cuanto a esta pregunta, la respuesta con mayor anotación por parte de los adolescentes fue “A veces” el (45%), “Nunca” (31,2%) y en menor proporción “Generalmente” (17,4%). Esto significa que los adolescentes no tienen un total control sobre detener el autoconsumo de chocolate. Durante el test nos basamos en el chocolate negro para acotar el segmento de la variedad de chocolate que se consiguen en el mercado.

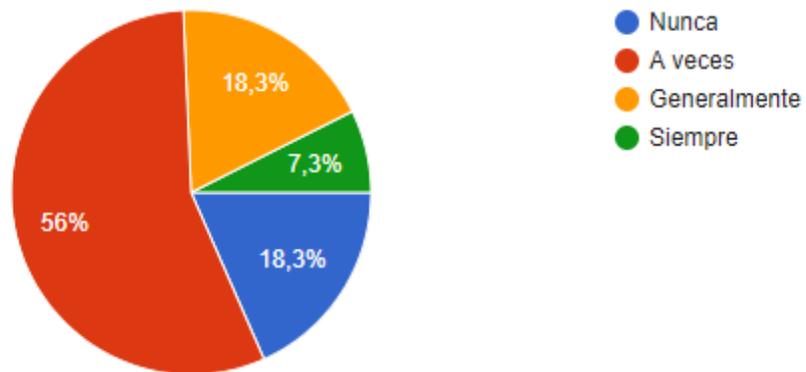
Figura 7. Resultado ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, específicamente chocolate?



¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos?

Es evidente que de forma subjetiva los adolescentes manifestaron que “A veces” (56%) y seguido “Generalmente” y “Nunca” (18,3%) tienen problemas para controlar cantidades de ciertos alimentos y en menor proporción con un 7% “Siempre”. Definitivamente con este resultado, relacionamos la capacidad de los adolescentes de controlar las cantidades de ciertos alimentos dependiendo de su estado emocional, es decir, como se encuentren anímicamente en ese momento específico durante la ingesta alimentaria. Notamos que hay cierta cantidad de adolescentes que por la escasez de alimentos en sus hogares, no desayunan y por lo tanto presentan ansiedad al momento de almorzar.

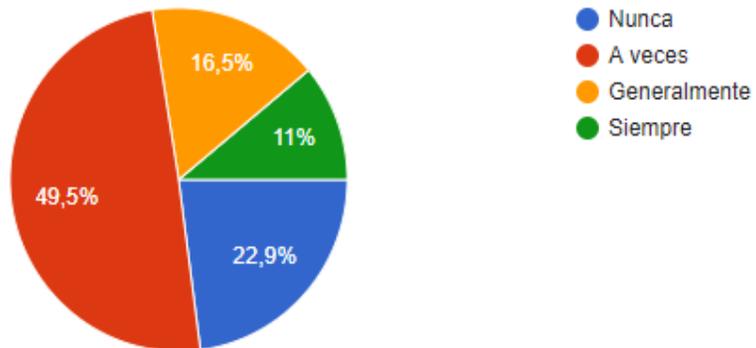
Figura 8. Resultado ¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos?



¿Comes cuando estás estresado, triste, enfadado y aburrido?

En la población estudio, “A veces” en un porcentaje de (49,5%), come cuando esta estresado, triste enfadado y aburrido. En relación a esta pregunta, la respuesta con mayor prevalencia “A veces”, con un (49,5%), “Nunca” (22,9%) y con menor proporción “Generalmente” (16,5%), “Siempre” (11%). Analizamos que es variable el estado emocional de los adolescentes cuando están en situaciones difíciles, en el cual casi la mitad sabe controlarse de forma correcta y la otra mitad se deja influenciar inadecuadamente por su mal momento.

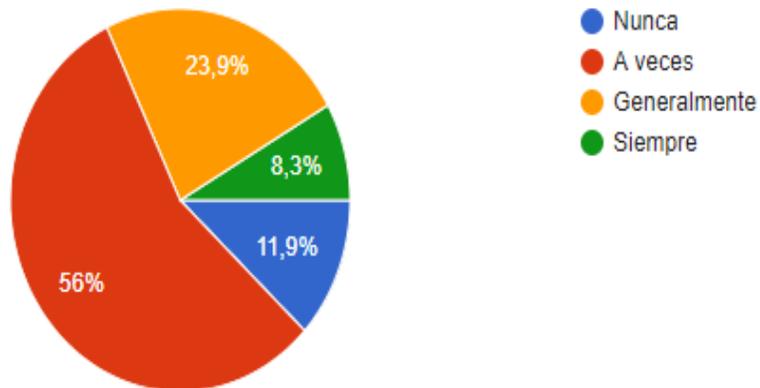
Figura 9. Resultado ¿Comes cuando estás estresado, triste, enfadado y aburrido?



¿Comes más de tus alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estas solo?

La soledad suele estar relacionada con el consumo excesivo de alimentos. Sin embargo, de acuerdo a los resultados de este cuestionario el 56% de los adolescentes “A veces” lo hacían, mientras que el 23,9% manifiestan que lo hacen “Generalmente”. La soledad puede llegar a afectar con descontrol el apetito de los adolescentes en la fundación.

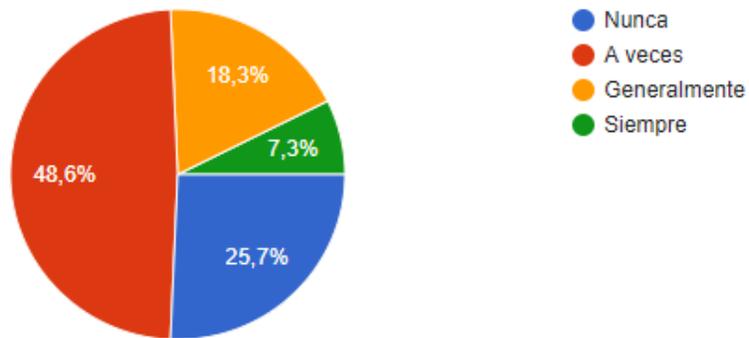
Figura 10. Resultado ¿Comes más de tus alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estas solo?



¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos “prohibidos”, es decir aquellos que crees que no deberías, como los dulces?

Ahora, en cuanto al sentido de culpa, las respuestas de mayor prevalencia fueron “A veces” (48,6%), “Nunca” (25,7%) y “Generalmente” (18,3%). Los dulces tienen un efecto similar al del chocolate en la influencia de las emociones, en el sentido de culpabilidad los adolescentes se sienten mal emocionalmente pero otro en otras situaciones se sienten satisfechos al consumir dicho alimentos.

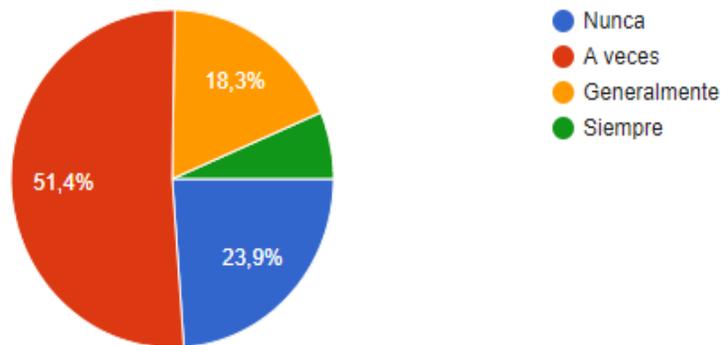
Figura 11. Resultado ¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos “prohibidos”, es decir aquellos que crees que no deberías, como los dulces?



Por la noche cuando llegas cansado de estudiar ¿es cuando más descontrol sientes de tu alimentación?

“A veces” representa un 51,4%, reflejando un interés en comer cuando están cansados de estudiar. Sabiendo que estudiar representa un gasto físico y emocional a los estudiantes donde han perdido calorías que tiene

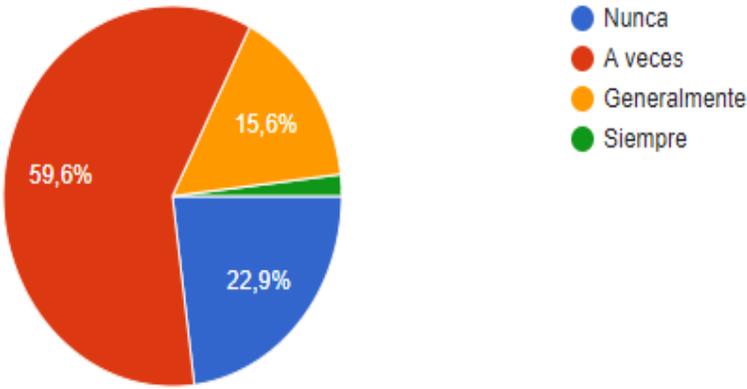
Figura 12. Resultado Por la noche cuando llegas cansado de estudiar ¿es cuando más descontrol sientes de tu alimentación?



Estas a dieta y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena y ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar?

El resultado de un (51,4%) con "A veces" representa el mayor porcentaje respecto a la influencia de los alimentos que ingieren de forma descontrolada relacionándolo con el sobrepeso y obesidad. También es relevante que con 23.9% "Nunca" los adolescentes creen que ingerir alimentos descontroladamente los van hacer engordar, y se confían en que el exceso de alimentos no les causara efectos en el peso.

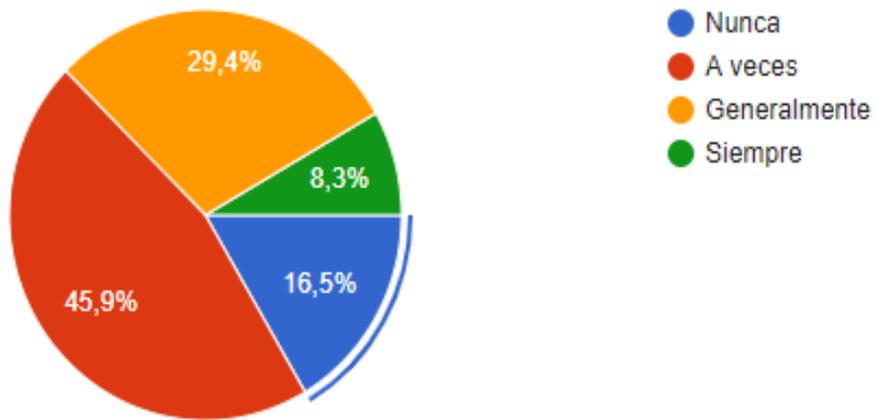
Figura13. Resultado ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar?



¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?

Se encontró, que la mayor prevalencia fue “A veces” con un (45,9%) y “Generalmente” (29,4%). Lo que permite identificar que en algunas situaciones se dejan influenciar por las emociones, partiendo de la base que tienen que alimentarse mínimo 3 veces por día. Ciertos adolescentes comen meriendas entre el desayuno y el almuerzo, y el almuerzo y la cena, inclusive algunas antes de acostarse.

Figura 14. Resultado ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?



3. RELACIÓN DE LAS EMOCIONES EN LA INGESTA DE ALIMENTOS, CON LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y DEL ESTADO NUTRICIONAL.

Al llevar los resultados a la prueba estadística T students para muestras no pareadas, se llegaron a los siguientes resultados.

- Existe una marcada relación entre “Estado emocional” y “estado nutricional” (Tstudents $p < 0,05$), entre mayor sea el estado de comedor emocional, más tendencia hacia el exceso de peso corporal en relación a la talla. Por otra parte, los resultados también permiten apoyar la idea que problemas de ingesta presentes en los NO comedores emocionales, desencadena un impacto en el estado nutricional negativamente. (3)

Resultados de pruebas estadísticas: The p-value is $< .00001$. The result is significant at $p < .05$.

- Al comparar género versus la incidencia del estado nutricional, resulta ser estadísticamente significativa la relación de estas dos variables ($p < 0,05$). Las mujeres presentan mayor tendencia al estado nutricional por exceso, mientras que los hombres por déficit.

Resultados de pruebas estadísticas: The p-value is $< .00001$. The result is significant at $p < .05$.

- Finalmente, al realizar la comparación entre género y estado emocional, demostró una relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$), demostrando que las mujeres tienen mayor tendencia a ser comedores emocionales en comparación con los hombres.

Resultados de pruebas estadísticas: The p-value is $< .00001$. The result is significant at $p < .05$.



DISCUSIÓN

El estado emocional involucra dentro de sí, un conjunto de aspectos de carácter psico-fisiológicos capaces de condicionar factores sociales y ambientales como la alimentación; el impacto de las emociones en la alimentación del ser humano se ve reflejado a su vez, en la conservación o en su defecto, alteraciones del estado nutricional de la persona.

Existen unos motivos biológicos relacionados con los mecanismos de hambre y saciedad que explican parte del comportamiento de la ingesta en el ser humano. Introducimos el concepto de apetito como la percepción subjetiva de necesidad que promueve la conducta dirigida a la meta de la ingesta. (3) Sin embargo, otros motivos, como las características estimulares y nutricionales de los alimentos, producen también esta sensación de apetito. Sobre éste, las emociones, ya sea como forma de facilitar la ingesta de determinados alimentos o como manera de modular las emociones positivas o negativas, condicionan sustancialmente este comportamiento humano.

Ahora, según Rodríguez y colaboradores (2008) existen diversos factores emocionales capaces de generar un impacto en la alimentación; entre ellas, las emociones provocadas por las características estimulares del alimento que afectan a la elección de los alimentos, las emociones con una activación o intensidad elevadas que suprimen la ingesta debido a respuestas emocionales incompatibles, las emociones moderadas en activación o intensidad que afectan a la alimentación dependiendo de la motivación para comer, en situaciones de restricción de alimentos, las emociones negativas que incrementan la ingesta debido al déficit en el control cognitivo y finalmente en la ingesta normal, las emociones afectan a la alimentación en congruencia con sus características cognitivas y motivacionales (10). Aporte que apoya la hipótesis y resultados de que el estado emocional, la alimentación y estado nutricional mantienen una estrecha relación.

8. CONCLUSIONES:

El ser humano ha ingerido alimentos desde sus inicios en la historia de la humanidad; sin embargo, su alimentación se ha modificado a través de los tiempos conforme a la adaptación a los alimentos que le eran más fáciles de conseguir con las herramientas de las que disponía.

Se pudo observar la relación mente cuerpo. En los planteamientos psicoanalíticos iniciales, la pregunta consistía en cómo los procesos mentales pasaban a expresarse en el cuerpo, y el giro que estamos haciendo implica considerar que los afectos son en primer lugar sensaciones corporales y posteriormente eventos mentales y como estos se ven reflejado en nuestros hábitos alimentarios. (2)

Los aportes del presente estudio arrojaron como resultado la existente y estadísticamente significativa relación entre el estado emocional y estado nutricional, a menor IMC mejor control emocional de la ingesta ($p < 0,05$) lo que permitiría por medio de futuras investigaciones impulsar el trabajo interdisciplinario de profesionales de la nutrición y psicología. También este resultado permitiría al profesional en nutricional al momento de observar alteraciones del estado nutricional, indagar un poco más y vincular a la anamnesis del paciente, el impacto de las emociones, alimentación y estado nutricional.

Por otra parte, se pudo observar que las mujeres han sido más influenciadas por las emociones que los hombres, sirviendo como una herramienta base para impulsar nuevas áreas de la investigación psicológica y nutricional y de los aspectos fisiológicos que estipulan aparentemente mayor predisposición del sexo femenino.

La investigación, en el área del comportamiento alimentario podría colaborar en la definición de diferentes fenotipos conductuales del estado nutricional que habiliten tratamientos más personalizados. Entre ellos, la ingesta no homeostática o emocional parece representar un fenotipo muy prevalente. Su importancia radica en que muchas personas la utilizan como estilo de afrontamiento de estados emocionales, abriendo una nueva puerta a la nutrición en el campo de la psicología para la promoción del trabajo interdisciplinar.

9. RECOMENDACIONES:

- Continuar con la investigación en esta temática relacionada con las emociones o de origen psicológico vs alimentos.
- Analizar otro tipo de variables sociodemográficas, la cual influyan en el estado nutricional y emocional de la población en estudio
- Realizar la investigación con diferentes grupos etarios, teniendo en cuenta que está se llevó a cabo solo con adolescentes.

12. Variables de riesgo

RIESGOS	Nivel del riesgo				Descripción del riesgo identificado
	Bajo	Medio	Alto	Elevado	
ECONÓMICOS Y FINANCIEROS		x			No se contaba con los recursos suficientes
POLITICOS Y ENTORNO		x			Barrio de difícil acceso
SOCIALES	x				
AMBIENTALES	x				
TECNOLOGICOS		x			
INTERNOS		x			Metodología, recolección de datos

13. BIBLIOGRAFÍA

1. *Obesity and Adolescence: Exploration of Relational and Emotional Aspects.* **Dell'Aquila***, , **Daniela, Gómez, Elena y Staforelli, Antonia.** 1, Santiago de Chile : 1, 2009, Terapia Psicológica, Vol. 27, págs. 143-149.
2. *Gotau, Gabriela. Directo al Paladar. Directo al Paladar. [En línea] 19 de Abril de 2012. [Citado el: 02 de Agosto de 2018.]* <https://www.directoalpaladar.com/salud/alimentacion-y-emociones-un-vinculo-complejo>.
3. **Greenberg, Jay y Mitchell, S.** *Object Relations in Psychoanalytic Theory.* Cambridge, Massachusetts : Harvard University Press, 1993.
4. **Instituto Colombiano de Bienestar Familiar .** *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional .* Bogotá : ICBF, 2015.
5. **Gobierno de la República de Colombia.** *Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional PNSAN 2012 - 2019.* Bogotá : s.n., 2013.
6. **Organización Mundial de la Salud.** *Nutrición, Cumbre Mundial sobre la Alimentación.* Roma : OMS, 1996.
7. **Organización para la Agricultura y Alimentación.** *Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y la nutrición .* Ginebra : OMS, 2013.
8. *Habitos Alimentarios y Actividad Física en Estudiantes Universitarios.* **Espinoza, Luis, y otros.** 04, Santiago de Chile : Revista Chilena de Nutrición , 2011, Vol. 34.
9. *El cuerpo y la afectividad como objetos de estudio en América Latina: intereses temáticos y proceso de institucionalización reciente* *El cuerpo y la afectividad como objetos de estudio en América Latina: intereses temáticos y proceso de institucionalización.* **Sabido, Olga.** 74, Mexico D.F. : Sociológica, 2011, Vol. 26.
10. **Rodríguez-Santos, Francisco, Serra, Luis y Aranceta, Javier.** *Psicología y Nutrición.* Mexico : Elsevier Masson, 2008.
11. **Menéndez, Isabel.** *Alimentación Emocional.* 2007.
12. *La influencia de las emociones en la alimentación en mujeres de la Ciudad de México.* **Martínez DonJuan, Claudia.** Mexico : s.n., 2018.
13. *Construcción de la escala emocional.* **Rojas, Ana y García Martínez, Mirna.** España, Portugal : Psicológicas, 2016.

14. *Sobrealimentación Inducida por la ansiedad parte I: evidencia conductual, afectiva, metabolica y endocrina.* . **Silva, Jaime.** Chile : s.n., 2007.
15. *Perceptions in adults with overweight and obesity, and the influence of these ones for their weight control in San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.* **Matus, Nisadó, y otros.** 47, Chiapas, Mexico : Estudios Sociales, 2016, Vols. 24-25.
16. *Las variables emocionales como factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria.* **Pascual, Aitziber, y otros.** 2, España : International Journal of Clinical and Health Psychology, 2011, Vol. 11
17. *Emotions and Eating Behavior.* **Fernandez, Elizabeth y Reidl, Lucy.** 3, México : Acta de Investigación Psicológica, 2015, Vol. 5.
18. *Relación entre la presencia de conductas alimentarias de riesgo con la depresión y el ambiente familiar en estudiantes de educación media y media superior.* **Castillo Valdez, Alma.** Mexico : Universidad Autonoma de Mexico, 2005, Vol. Tesis.
19. *Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso.* **Sanchez, J y Torrado, Pontes.** España : s.n., 2012.
20. *On Understanding Emotion.* **Denzin NK.** New Brunswick, NJ: Transaction Publishers. 2009. *Food, Energy and Nutrient Intake in Children Aged 5-12 in the Autonomous Community of Madrid, Spain: Results of the 2001/2002 Childrens Nutrition Survey.* **Díez L, Galán I, León CM, Gandarillas A, Zorrilla B, Alcaraz F.** Rev. Esp. Salud Publica. Vol.81 no.5. Madrid. 2007.
21. *Principles of Nutritional assesment.* **Gibson RS.** 2nd Ed. Oxford University Press. P50-73. 1998.
22. FAO. Guía Para La Gestión Municipal Del Programa De Seguridad Alimentaria y Nutrición. Santiago De Chile 2001
23. *Validación del cuestionario de Comedor Emocional (CCE) en Chile.* **González, M.** Gen Rev. De la sociedad venezolana de gastroenterología. Vol.72 no.1 Venezuela. 2018.
24. *Manual de Antropometría.* **Instituto Nacional de Estadísticas de Guatemala.** Guatemala. 2010.
25. Organización Mundial de la Salud. **Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente**
26. **MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL, RESOLUCIÓN 2465, ICBF, 14 de junio 2016**
27. **Constitución Política De Colombia, Artículo 44 De Los Derechos, Las Garantías Y Los Deberes.** Bogotá 2005.

28. **Congreso De La República.** *artículo 2o. Ámbito de aplicación, Artículo 3o. promoción, artículo 4o. estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable.* Diario Oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009
29. **Conpes.** *Artículo 15. La Comisión Intersectorial De Seguridad Alimentaria Y Nutricional (Cisan).* 2008; 113.
30. Organización Mundial De La Salud. *Desarrollo en la adolescencia.* 2006

ANEXOS:

Anexo 1



CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO PARA MENORES DE 18 AÑOS

Fecha:

Cordial saludo, nos identificamos como estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú. Actualmente, estamos realizando una investigación para identificar **INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN LA INGESTA Y EL PESO EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE CARTAGA 2018**

Para esto, necesitamos del consentimiento y apoyo por parte de los padres de familias y/o cuidadores.

La participación de los menores de edad dependerá de la voluntad de sus padres de familia y/o cuidadores. Cabe resaltar, que la participación es totalmente voluntaria y que, si desea abandonar la investigación en el transcurso de esta, será aceptada su decisión.

En cuanto a la información que se nos proporcionen será confidencial, y serán solo conocidas por el grupo de investigadores y por los respectivos padres de familias y/o cuidadores.

Si acepta que su hija participe en esta investigación, por favor marque con una "

"X" en el cuadro de abajo donde dice "acepto participar".

Firma del responsable: _____

Acepto participar

Firma del niño: _____

ANEXO 2.



INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN LA INGESTA Y EL PESO EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN COMPASSION INTERNATIONAL DE LA CIUDAD DE CARTAGA 2018
ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA

EDAD: _____ **GÉNERO:** F ___ M ___

TEST DE EMOCIONES Y ALIMENTACIÓN

- 1. ¿La báscula tiene poder sobre ti?**
Nunca ___ A veces ___ Generalmente ___ Siempre
- 2. ¿Tienes antojos por ciertos alimentos preferidos?**
Nunca ___ A veces ___ Generalmente ___ Siempre
- 3. ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, específicamente chocolate?**
Nunca ___ A veces ___ Generalmente ___ Siempre
- 4. ¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos?**
Nunca ___ A veces ___ Generalmente ___ Siempre
- 5. ¿Comes cuando estas estresado, triste, enfadado y aburrido?**
Nunca ___ A veces ___ Generalmente ___ Siempre



6. ¿Comes más de tus alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estas solo?
Nunca ___ A veces ___ Generalmente ___ Siempre
7. ¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos “prohibidos”, es decir aquellos que crees que no deberías, como los dulces?
Nunca ___ A veces ___ Generalmente ___ Siempre
8. Por la noche cuando llegas cansado de trabajar ¿es cuando más descontrol sientes de tu alimentación?
Nunca ___ A veces ___ Generalmente ___ Siempre
9. Estas a dieta y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena y ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar?
Nunca ___ A veces ___ Generalmente ___ Siempre
10. ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?
Nunca ___ A veces ___ Generalmente ___ Siempre

Valor: (0) nunca valor: (1) A veces valor: (2) Generalmente valor: (3) siempre

PESO (KG)	TALLA (MT)	IMC

Referencia: Garaulet M, Canteras M, Morales E, López-Guimera G, Sánchez-Carracedo D, Corbalán-Tutau MD. Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). Nutr Hosp. 2012 Mar-Apr;27(2):645-51. doi: 10.1590/S0212-16112012000200043. PubMed PMID:22732995.

CENTRO NUTRICIÓN GARAULET MURCIA / T 968221990 / WWW.GARAULET.COM