Julio-diciembre 2025, Volumen 14

Revista Electrónica

REDCieN

LA SUBESPECIALIZACIÓN COMO PARTE DEL **PROCESO** DE DESARROLLO DE LA **NUTRICIÓN**

COMPOSICIÓN BROMATOLÓGICA Y PERFILES **CROMATOGRÁFICOS** CUALITATIVOS DE ***LENTINULA EDODES*** Y ***PLEUROTUS OSTREUTUS***

LA ALFABETIZACIÓN CIENTÍFICA COMO ELEMENTO CLAVE EN LA **EDUCACIÓN Y PRÁCTICA** PROFESIONAL DEL **NUTRIÓLOGO**

CÓMO SE **CONSTRUYE** UNA **RELACIÓN** CON LA **COMIDA** A LO LARGO DEL CURSO DE LA VIDA: LA **RELACIÓN** ENTRE **EMOCIONES** Y **ALIMENTACÍÓN**

PERCEPCIÓN DE LA **SACIACIÓN** EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS MEDIANTE UNA ESCALA VISUAL **ANÁLOGA** DE **HAMBRE**

COLEGIO MEXICANO DE NUTRIÓLOGOS, A.C.

www.redcien.com

Revista digital REDCieN
Vol. 14 número 4, julio-diciembre, 2025
www.redcien.com

REDCieN

Opinión de autor **OPEN ACCESS**

CÓMO SE CONSTRUYE UNA RELACIÓN CON LA COMIDA A LO LARGO DEL CURSO DE LA VIDA: LA RELACIÓN ENTRE EMOCIONES Y ALIMENTACÍÓN

How the Relationship with Food Is Built Across the Life Course: The Link Between Emotions and Eating

Hunot Alexander Claudia[1]

[1]Instituto de Nutrición Humana, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. Guadalajara, Jalisco, México. Jalisco-México
Autor de correspondencia: Hunot Alexander Claudia[1] claudia.hunot@academicos.udg.mx

RESUMEN

Introducción: La alimentación suele abordarse desde nutrimentos, porciones y apego a las recomendaciones; sin embargo, la relación con la comida se construye a lo largo del curso de la vida mediante la interacción entre emociones, rasgos del apetito, aprendizaje temprano y contexto relacional. Esta mirada es relevante para la formación del profesional de nutrición, quien con frecuencia acompaña conductas alimentarias que no se explican sólo por hambre fisiológica. **Opinión del autor:** La relación con la comida no se define únicamente por elecciones individuales, sino que se moldea desde etapas tempranas a partir de la interacción entre rasgos del apetito, experiencias emocionales, prácticas de crianza, modelaje familiar y ambiente alimentario. En este proceso, la alimentación emocional constituye una expresión relevante, ya que emociones como tristeza, ansiedad, frustración o estrés pueden modificar la ingestión, ya sea como sobrealimentación emocional o como subalimentación emocional. Estas trayectorias no son homogéneas ni estáticas: comparten parte del ambiente familiar que las moldea, pueden seguir cursos distintos a lo largo del desarrollo y asociarse con desenlaces posteriores en la conducta alimentaria y el estado nutricio. **Conclusiones:** Comprender cómo se construye la relación con la comida a lo largo del curso de la vida permite ir más allá del plato y reconocer la alimentación como una experiencia biológica, emocional y social. Incorporar esta perspectiva en la docencia y en la práctica nutricia puede fortalecer la consejería nutricia y favorecer una aproximación más humana, reflexiva y sensible al contexto emocional de las personas.

Palabras clave: Alimentación emocional; Conducta alimentaria; Emociones; Regulación emocional; Sobre alimentación emocional; Subalimentación emocional.

©2026 Colegio Mexicano de Nutriólogos, AC. Este es un artículo distribuido de libre acceso. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre y cuando se cite la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Manuscrito recibido: 02 junio, 2026. Revisión aceptada: 19 agosto, 2026.

ABSTRACT

Introduction: Eating is often approached through nutrients, portions, and adherence to recommendations; however, the relationship with food is built across the life course through the interaction of emotions, appetitive traits, early learning, and relational context. This perspective is especially relevant to the training of nutrition professionals, who frequently support eating behaviors that cannot be explained solely by physiological hunger**. Author's opinion:** The relationship with food is not defined only by individual choices but is shaped from early stages through the interaction of appetitive traits, emotional experiences, caregiving practices, family modeling, and the food environment. Within this process, emotional eating is a relevant expression, as emotions such as sadness, anxiety, frustration, or stress may modify food intake, either as emotional overeating or emotional undereating. These trajectories are neither homogeneous nor static: they share part of the family environment that shapes them, may follow different developmental courses, and can be associated with later outcomes in eating behavior and nutritional status. **Conclusion:** Understanding how the relationship with food is built across the life course makes it possible to move beyond the plate and recognize eating as a biological, emotional, and social experience. Incorporating this perspective into teaching and nutrition practice may strengthen nutrition counseling and support a more humane, reflective, and emotionally sensitive approach to people's experiences.

Keywords: Emotional eating; Eating behavior; Emotions; Emotion regulation; Emotional overeating; Emotional undereating

Durante mucho tiempo, la formación en nutrición ha privilegiado el análisis de qué se come, cuánto se come y qué tan bien una persona logra apegarse a una recomendación. Sin embargo, en la práctica cotidiana resulta evidente que muchas conductas alimentarias no se explican sólo por hambre fisiológica ni por conocimiento sobre nutrimentos (1).

También se explican por emociones, por experiencias tempranas, por aprendizaje familiar y por la forma en que cada persona ha ido construyendo su relación con la comida a lo largo del curso de la vida (2). Esta mirada no sustituye el abordaje biológico de la alimentación.

Hablar de alimentación emocional en la formación del profesional de nutrición es especialmente relevante porque la consulta rara vez se limita a prescribir. En realidad, acompañamos personas que comen cuando están ansiosas, que pierden el apetito cuando están tristes, que sienten culpa después de comer, que usan ciertos alimentos como consuelo o que han aprendido a desconectarse de sus señales internas de hambre y saciedad. Reducir estas experiencias a "falta de voluntad" empobrece la comprensión clínica y debilita la consejería nutricia (3). La alimentación emocional puede entenderse como una respuesta alimentaria vinculada con emociones, particularmente negativas, como el enojo, la tristeza, la rabia, el desconsuelo e incluso el estrés. Sin embargo, es posible distinguir dos tipos de alimentación emocional: comer de más por emociones negativas (sobrealimentación emocional) o comer de menos por emociones negativas (subalimentación emocional), y ambas son importantes de caracterizar (4).

Ir más allá del plato implica reconocer la alimentación como una experiencia biológica, emocional y social. El objetivo de este artículo es reflexionar sobre cómo las emociones, los rasgos del apetito, las experiencias tempranas y el contexto familiar contribuyen a la

construcción de la relación con la comida a lo largo del curso de la vida, así como sobre sus implicaciones para la formación y la práctica del profesional de nutrición.

No comemos sólo por hambre

Comer es un acto fisiológico, pero también afectivo, relacional y cultural. Hay momentos en los que la comida acompaña una celebración, y otros en los que funciona como pausa, refugio, premio o distracción. El cuerpo mismo suele dar señales de esa conexión entre emoción y alimentación: “se me cerró el estómago”, “traigo un nudo en la garganta”, “la ansiedad me abrió el apetito”, “no me entra nada”. Estas expresiones cotidianas no son meras metáforas; reflejan que la vivencia emocional también se experimenta corporalmente y puede modificar el apetito, la selección de alimentos y la ingestión (6). Así, las decisiones alimentarias no dependen exclusivamente del hambre fisiológica, sino de una interacción entre señales biológicas, disponibilidad de alimentos, hábitos aprendidos, contexto social y estados emocionales (7).

En este sentido, la alimentación emocional no debe entenderse como una curiosidad marginal, sino como una dimensión relevante de la conducta alimentaria (8). Mirarla con mayor profundidad permite comprender por qué, ante el malestar emocional, algunas personas buscan alivio en alimentos altamente palatables, mientras otras experimentan una supresión marcada del apetito (4,6). Reconocer esta complejidad ayuda a entender que la relación con la comida está influida no sólo por necesidades biológicas, sino también por experiencias emocionales y contextuales.

La relación con la comida empieza a moldearse temprano

La evidencia actual permite afirmar que la relación con la comida comienza a construirse desde los primeros años de la vida (9). La Organización Mundial de la Salud subraya que la alimentación complementaria entre los seis y 23 meses es una etapa crítica para establecer patrones de alimentación y recomienda una aproximación de alimentación responsiva, es decir, una manera de ofrecer alimentos que atiende señales de hambre y saciedad, promueve interacciones sensibles y evita la coerción (10).

A esta base se suma la teoría de susceptibilidad conductual, que propone que la susceptibilidad a la obesidad está mediada, en parte, por rasgos del apetito, entendidos como expresiones neuroconductuales de mecanismos biológicos relacionados con hambre, saciedad, recompensa y respuesta a señales alimentarias. Dicho de otro modo, algunas personas muestran desde etapas tempranas una mayor respuesta a los alimentos, mayor disfrute al comer o menor sensibilidad a la saciedad, y estos rasgos interactúan con el ambiente alimentario para influir en el riesgo de adiposidad (11). Esta perspectiva es valiosa porque rompe con explicaciones simplistas y ubica la conducta alimentaria en la intersección entre biología y contexto.

Sin embargo, no todos los rasgos del apetito parecen seguir la misma lógica etiológica. La sobrealimentación y la subalimentación emocionales en la infancia temprana ofrecen un ejemplo particularmente interesante. La evidencia sugiere que estas respuestas alimentarias ante las emociones se explican más por el ambiente familiar compartido que

por la herencia, lo que apoya la idea de que se aprenden tempranamente dentro del contexto relacional del hogar. Esto es especialmente relevante porque sitúa a madres, padres y cuidadores como figuras centrales en la construcción de estos procesos desde los primeros años (4,12). Además, evidencia longitudinal más reciente apunta que la etiología de la sobrealimentación emocional no permanece estática a lo largo del desarrollo: en la primera infancia predomina la influencia del ambiente compartido, mientras que en etapas posteriores aumenta la contribución genética, y muchas de las influencias etiológicas parecen ser específicas de cada edad (9,13,14).

Dado que la alimentación emocional está influida desde etapas tempranas por el ambiente familiar y las experiencias alrededor de la comida, resulta pertinente preguntarse cómo participa este contexto en su desarrollo. La evidencia longitudinal indica que prácticas como usar comida para calmar, distraer o premiar pueden participar en la construcción de respuestas alimentarias emocionales en la niñez. En la cohorte Gemini se observó una relación recíproca entre la alimentación instrumental y la sobrealimentación emocional infantil entre los 15/16 meses y los cinco años, lo que sugiere un proceso dinámico: los adultos influyen en la conducta del niño, pero también responden a sus características y reacciones (13).

De manera consistente, un ensayo de crianza responsiva en Estados Unidos de Norteamérica, realizado con 207 díadas madre-bebé, mostró que enseñar a madres alternativas al uso de comida para tranquilizar a sus hijos redujo el uso de food to soothe o de alimentación para calmar a los 18 meses, y se asoció con menor sobrealimentación emocional infantil a los 30 meses (15). Este hallazgo muestra que las prácticas de crianza pueden modificarse para favorecer una mejor autorregulación del apetito.

En este proceso, el aprendizaje temprano no ocurre de manera aislada, sino en la vida cotidiana: en la forma en que se responde al llanto, al malestar, al enojo o a la frustración; en si la comida se utiliza para consolar, distraer o premiar; y en el modelaje que niñas y niños observan alrededor de la mesa. Así, la relación con la comida no se construye sólo a partir de qué alimentos se ofrecen, sino también de cómo se vive emocionalmente la alimentación en el entorno familiar (4,5). Cuando el hogar favorece interacciones sensibles, estructura flexible y respeto por las señales internas, se fortalece una relación más responsiva con la comida (10,12,16); por el contrario, cuando la comida se asocia repetidamente con regulación emocional externa, recompensa o coerción, pueden consolidarse patrones menos adaptativos.

Esta idea también dialoga con la experiencia cotidiana de la consulta: la meta no es apagar la emoción a toda costa en las consultantes, sino acompañarla sin enseñar que la comida tiene que resolverla siempre. Cuando un niño recibe ayuda para identificar lo que siente, tolerar su malestar y calmarse con acompañamiento sensible, desarrolla recursos distintos a la simple asociación entre displacer y alimento. En términos del desarrollo, esto se relaciona con procesos de co-regulación, en los que el cuidador brinda apoyo externo para ayudar al niño a organizar y transitar sus estados emocionales hasta que, de manera gradual, pueda hacerlo con mayor autonomía (17). Esta lógica también orienta nuestro trabajo: acompañar la relación con la comida implica no sólo

atender la conducta alimentaria, sino también reconocer, validar y ayudar a nombrar la experiencia emocional vinculada con ella.

Los primeros años importan, pero la relación con la comida continúa moldeándose a lo largo del desarrollo (18). Desde esta perspectiva, hablar de alimentación emocional en la infancia no implica patologizar conductas tempranas, sino reconocer que la relación con la comida comienza a moldearse en la interacción entre rasgos del apetito, experiencias emocionales, prácticas de crianza, modelaje familiar y ambiente alimentario (10,13,14,18). Además, la relación cuidador-niño alrededor de la comida es dinámica: el adulto influye en la conducta alimentaria del niño, pero también ajusta sus respuestas en función de su temperamento, sus señales de apetito y su manera de reaccionar ante la alimentación (13).

Sobrealimentación y subalimentación emocional: dos trayectorias distintas.

No todas las personas responden igual ante tristeza, ansiedad, frustración o estrés. Algunas incrementan su ingestión; otras pierden el apetito. Por eso es importante diferenciar entre sobrealimentación emocional (emotional overeating) y subalimentación emocional (emotional undereating). Aunque ambas se relacionan con estados emocionales, no constituyen una sola respuesta expresada en direcciones opuestas, sino dos trayectorias distintas de la relación entre emoción y alimentación.

La evidencia muestra que, aunque ambas conductas están relacionadas y comparten parte del ambiente familiar que las moldea, no obedecen exactamente a las mismas influencias (4). Es decir, los factores que predisponen a comer más ante el malestar no son idénticos a los que predisponen a comer menos. Además, en la primera infancia, gran parte de la variación en ambas se explica por influencias ambientales compartidas más que por la herencia genética, lo que sugiere que estos patrones se aprenden en el entorno familiar. En este sentido, el trabajo de Herle et al., respalda que las prácticas parentales y el ambiente del hogar, como el uso de comida para consolar, desempeñan un papel central en la aparición de respuestas alimentarias ante las emociones; por tanto, ambas pueden entenderse como conductas aprendidas y susceptibles de intervención temprana.

Además de ser distintas entre sí, estas trayectorias no permanecen estáticas a lo largo del desarrollo. Dos estudios gemelares longitudinales muestran que, en la infancia temprana, la mayor parte de la variación en la sobrealimentación y la subalimentación emocionales se explica por el ambiente compartido, mientras que hacia etapas posteriores aumenta la contribución genética y disminuye la del ambiente compartido (4,14). De manera complementaria, un estudio longitudinal con una cohorte de nacimiento de más de 12,000 niños, el Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC), del Reino Unido, mostró que las conductas alimentarias siguen trayectorias diferenciadas durante los primeros 10 años de vida, con clases como sobrealimentación creciente temprana (early increasing overeating) o trayectorias persistentes de subalimentación (undereating) y conducta remilgosa al comer (fussy eating), las cuales se asocian de forma divergente con el índice de masa corporal (IMC) en la niñez: la sobrealimentación creciente temprana se vinculó con mayor puntuación z del IMC (zIMC), mientras que la subalimentación y la conducta remilgosa al comer persistentes se

asociaron con menor zIMC (9).

Esta distinción es importante porque ayuda a evitar una visión reduccionista de la alimentación emocional. Hay personas que, ante el malestar, buscan en la comida consuelo, alivio o recompensa; otras, en cambio, experimentan tal activación fisiológica o incomodidad corporal que el apetito disminuye o desaparece. En ambos casos existe una relación entre emoción y alimentación, pero la forma en que se expresa, sus posibles implicaciones y el tipo de acompañamiento requerido no necesariamente son los mismos (6).

Lo temprano importa, pero no determina

Las experiencias tempranas son relevantes, pero no determinan de manera irreversible la relación futura con la comida. La evidencia longitudinal sugiere que ciertos rasgos del apetito en los primeros años pueden asociarse con desenlaces posteriores. En dos cohortes poblacionales de Países Bajos y Reino Unido, con rasgos del apetito evaluados entre los 4 y 5 años y síntomas alimentarios autorreportados entre los 12 y 14 años, una mayor respuesta a los alimentos (food responsiveness) en la infancia temprana se asoció con mayor probabilidad de síntomas de atracón, alimentación no controlada, alimentación emocional, restricción y conductas compensatorias en la adolescencia. Asimismo, una mayor sobrealimentación emocional temprana se asoció con mayor probabilidad de conductas compensatorias, mientras que una mayor respuesta a la saciedad y una velocidad de comer más lenta mostraron asociaciones protectoras para algunos desenlaces (19).

Estos hallazgos no deben usarse para alarmar ni para patologizar la infancia. Más bien, refuerzan la idea de que la relación con la comida se consolida con el tiempo y que ciertos patrones tempranos pueden dejar huellas conductuales y emocionales que vale la pena atender oportunamente. En esta misma línea, otros estudios han mostrado que las trayectorias de conducta alimentaria en los primeros años son heterogéneas y que algunas se asocian con mayor IMC posterior, mientras que la sobrealimentación emocional muestra continuidad a lo largo del desarrollo, aunque con influencias etiológicas cambiantes según la etapa (9,14).

Desde la formación universitaria del nutriólogo, esto significa que hablar de conducta alimentaria no es un lujo teórico: es una necesidad para comprender trayectorias de salud a lo largo del curso de la vida.

En la adultez, la alimentación emocional continúa siendo relevante. Una revisión sistemática y metaanálisis de 41 estudios en adolescentes y adultos encontró que la asociación entre alimentación emocional y un IMC elevado no se presenta de manera uniforme a lo largo del desarrollo y es particularmente evidente en la adultez (20). En esta misma etapa, otro metaanálisis de 11 estudios y 7,207 participantes encontró mayores niveles de alimentación emocional en adultos con obesidad que en aquellos con IMC dentro del intervalo considerado saludable (21). La evidencia en adultos mayores es todavía limitada; sin embargo, un estudio prospectivo en personas de 56 a 76 años mostró que una mayor subalimentación emocional se relacionó posteriormente con mayor sintomatología de trastornos de la conducta alimentaria orientada a la delgadez (22). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de estudiar los rasgos del apetito y la alimentación emocional a lo largo de todo el curso de la vida.

Lo que vemos en México

La conversación se vuelve todavía más pertinente cuando se aterriza al contexto mexicano. En adultos mexicanos, la validación del cuestionario para medir conductas alimentarias en adultos (Adult Eating Behaviour Questionnaire-Español; AEBQ-Esp), mostró que la sobrealimentación emocional se asoció positivamente con el IMC, mientras que la respuesta a la saciedad y comer más lento se asociaron de manera inversa. Estos hallazgos muestran. Estos hallazgos muestran que la relación entre sobrealimentación emocional, rasgos del apetito y adiposidad también está presente en población adulta mexicana (20).

En población infantil mexicana de 3 a 13 años también se han documentado asociaciones relevantes. En un estudio con díadas madre-hijo, la respuesta a los alimentos (Food Responsiveness), la sobrealimentación emocional y la conducta remilgosa al comer (Food Fussiness) infantiles se asociaron con mayor puntuación zIMC, mientras que la respuesta a la saciedad, la subalimentación emocional y una velocidad de comer más lenta mostraron asociaciones inversas. En las madres, la sobrealimentación emocional también se asoció positivamente con el IMC. Además, la mayoría de los rasgos del apetito maternos se correlacionaron positivamente con sus contrapartes infantiles, lo que aporta evidencia sobre la posible transmisión intergeneracional de los rasgos del apetito en esta población (24). Estas asociaciones con la sobrealimentación emocional, no se observan con la zIMC en población infantil de 12 a 36 meses (25), lo que señala que los efectos de este rasgo con el peso corporal se va desarrollando a partir de edades más tardías.

Más recientemente, en niños mexicanos de 12 a 36 meses, una mayor respuesta a los alimentos y una mayor sobrealimentación emocional se asociaron con una mayor adherencia a un patrón de alimentación procesado, mientras que el disfrute de los alimentos (Enjoyment of Food) se asoció positivamente con un patrón de alimentación saludable. Incluso, los niños con alta respuesta a los alimentos tuvieron 2.2 veces mayores probabilidades de adherirse al patrón procesado (26). Este hallazgo amplía la discusión: las emociones y los rasgos del apetito no sólo pueden influir en cuánto se come, sino también en el tipo de alimentación que se va consolidando desde edades muy tempranas.

En conjunto, estos estudios muestran que, en México, la relación entre emociones, rasgos del apetito y alimentación puede observarse desde la primera infancia hasta la adultez. Asimismo, refuerzan la relevancia de seguir investigando estos fenómenos mediante el uso de cuestionarios estandarizados y validados en México para las distintas etapas del ciclo curso de la vida. Para acceder a estos cuestionarios, puede consultarse el siguiente enlace: https://www.claudiahunot.com/apetito.

Implicaciones para la educación y la práctica nutricia

Todo esto tiene implicaciones concretas para la docencia y la práctica profesional. Formar nutriólogos sensibles a la dimensión emocional de la alimentación no significa abandonar la ciencia de los nutrimentos, sino integrarla en una comprensión más amplia y centrada en la persona sobre la experiencia humana de comer. En consulta, esto implica explorar detonadores emocionales, reconocer cuándo la comida funciona como consuelo, premio, control o anestesia, y evitar

interpretaciones moralizantes que reducen la conducta alimentaria a obediencia o "adherencia". Asimismo, requiere fortalecer habilidades de comunicación y empatía, componentes centrales de una atención nutricia centrada en la persona (3,27,28).

Desde esta misma perspectiva, conviene recuperar el valor de la consejería nutricia como espacio de escucha, validación y construcción de estrategias (3). La regulación emocional no equivale a reprimir lo que se siente, sino a desarrollar formas más flexibles y conscientes de transitar la experiencia emocional (17,29). Desde esta lógica, la consulta nutricia puede convertirse en un espacio para ampliar el repertorio de respuestas frente al malestar, sin reducir la comida a su función reguladora. Una relación saludable con la comida no se construye enseñando a desconfiar del cuerpo, sino ayudando a reconocer señales internas, y a fortalecer contextos de alimentación más seguros y responsivos (12,16,29).

En el caso de niñas, niños y adolescentes, el mensaje también es claro: menos control y más acompañamiento. Respetar señales de hambre y saciedad, mantener rutinas, ofrecer exposición repetida a alimentos, modelar conductas alimentarias flexibles y evitar usar comida como premio o consuelo forman parte de una pedagogía cotidiana de la relación con la comida y de un entorno alimentario responsivo que favorece la autorregulación y el desarrollo de una relación más saludable con la comida (27,28).

CONCLUSIONES

La relación con la comida se construye a lo largo del curso de la vida a partir de la interacción entre emociones, rasgos del apetito, experiencias tempranas, prácticas de crianza y contexto alimentario. Por ello, la alimentación emocional no debe entenderse como un tema periférico en nutrición, sino como una dimensión central para comprender la conducta alimentaria y sus implicaciones en la salud.

La evidencia revisada muestra que estas trayectorias pueden expresarse de distintas maneras, cambiar a lo largo del desarrollo y asociarse con desenlaces posteriores en el estado nutricio. Esto refuerza la necesidad de incorporar una mirada más amplia, sensible y relacional en la formación y la práctica nutricia.

Mirar más allá del plato no implica restar importancia a los nutrimentos, sino reconocer que acompañar la alimentación también supone comprender el mundo emocional, relacional y corporal en el que ésta ocurre.

AGRADECIMIENTOS

A la Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición (AMMFEN) y a las personas organizadoras del 39° Congreso Nacional por la invitación a impartir esta ponencia y por generar este espacio de reflexión académica.

Declaración de Conflictos de interés

Este manuscrito fue desarrollado y ampliado a partir de la ponencia "Cómo se construye una relación con la comida a lo largo del curso de la vida: La relación entre emociones y alimentación. Más allá del plato: la relación entre emociones y alimentación", presentada el 20 de marzo de 2026 en el 39° Congreso Nacional de la Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición (AMMFEN), Guadalajara, Jalisco, México.

Financiamiento
El presente manuscrito no contó con algún tipo de financiamiento para su desarrollo.

REFERENCIAS

1. Jodkiewicz M, Malinowska J, Marek-Woźny K. A Comparative Analysis of Graphic Models for Enhancing Nutrition Education. Nutrients. 6 de junio de 2025;17(12):1947. https://doi.org/10.3390/nu17121947 PubMed PMID: 40573058; PubMed Central PMCID: PMC12195978.
2. Devonport TJ, Nicholls W, Fullerton C. A systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. J Health Psychol. 1 de enero de 2019;24(1):3-24. https://doi.org/10.1177/1359105317697813
3. Claudia Hunot-Alexander, Leyna Priscila López-Torres. Pautas para el nutriólogo: cómo facilitar el apego a un patrón de alimentación saludable a largo plazo. Cuadernos de Nutrición. abril de 2024;47(2):44-51.
4. Herle M, Fildes A, Steinsbekk S, Rijsdijk F, Llewellyn CH. Emotional over- and under-eating in early childhood are learned not inherited. Sci Rep. 22 de agosto de 2017;7:9092. https://doi.org/10.1038/s41598-017-09519-0. PubMed PMID: 28831105; PubMed Central PMCID: PMC5567210.
5. Savage JS, Fisher JO, Birch LL. Parental Influence on Eating Behavior. J Law Med Ethics J Am Soc Law Med Ethics. 2007;35(1):22-34. https://doi.org/10.1111/j.1748-720x.2007.00111.x. PubMed PMID: 17341215; PubMed Central PMCID: PMC2531152.
6. Jáuregui-Lobera I. Psychosomatic Medicine. IntechOpen; 2020. 210 p.
7. López Morales JL. Análisis del comportamiento alimentario y sus factores psicológicos en población universitaria no obesa. An Psicol. 15 de diciembre de 2017;34(1):1. https://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.1.294341.
8. van Strien T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. Curr Diab Rep. 2018;18(6):35. https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x. PubMed PMID: 29696418; PubMed Central PMCID: PMC5918520.
9. Herle M, Stavola BD, Hübel C, Ferreira DLS, Abdulkadir M, Yilmaz Z, et al. Eating behavior trajectories in the first 10 years of life and their relationship with BMI. Int J Obes. agosto de 2020;44(8):1766-75. https://doi.org/10.1038/s41366-020-0581-z.
10. World Health Organization (WHO). WHO Guideline for Complementary Feeding of Infants and Young Children 6-23 Months of Age. 1st ed. Geneva: World Health Organization; 2023. 1 p.
11. Llewellyn CH, Kininmonth AR, Herle M, Nas Z, Smith AD, Carnell S, et al. Behavioural susceptibility theory: the role of appetite in genetic susceptibility to obesity in early life. Philos Trans R Soc B Biol Sci. 24 de julio de 2023;378(1885):20220223. https://doi.org/10.1098/rstb.2022.0223
12. Costa A, Oliveira A. Parental Feeding Practices and Children's Eating Behaviours: An Overview of Their Complex Relationship. Healthcare. 31 de enero de 2023;11(3):400. https://doi.org/10.3390/healthcare11030400. PubMed PMID: 36766975; PubMed Central PMCID: PMC9914567.
13. Kininmonth AR, Herle M, Haycraft E, Farrow C, Tommerup K, Croker H, et al.

Reciprocal associations between parental feeding practices and child eating behaviours from toddlerhood to early childhood: bivariate latent change analysis in the Gemini cohort. J Child Psychol Psychiatry. 2023;64(10):1432-45. https://doi.org/10.1111/jcpp.13819.

14. Madhavan VK, Nas Z, Blissett J, Llewellyn C, Herle M. The development of emotional overeating: a longitudinal twin study from toddlerhood to early adolescence. Int J BehavNutr Phys Act. 10 de febrero de 2025;22(1):17. https://doi.org/10.1186/s12966-025-01714-x
15. Harris HA, Anzman-Frasca S, Marini ME, Paul IM, Birch LL, Savage JS. Effect of a responsive parenting intervention on child emotional overeating is mediated by reduced maternal use of food to soothe: The INSIGHT RCT. Pediatr Obes. 1 de octubre de 2020;15(10). https://doi.org/10.1111/ijpo.12645
16. Wood AC, Blissett JM, Brunstrom JM, Carnell S, Faith MS, Fisher JO, et al. Caregiver Influences on Eating Behaviors in Young Children. J Am Heart Assoc. 18 de mayo de 2020;9(10):e014520. https://doi.org/10.1161/jaha.119.014520
17. Paley B, Hajal NJ. Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. Clin Child Fam Psychol Rev. marzo de 2022;25(1):19-43. https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4. PubMed PMID: 35098427; PubMed Central PMCID: PMC8801237.
18. Aguayo VM, Britto PR. The first and next 1000 days: a continuum for child development in early life. The Lancet. 23 de noviembre de 2024;404(10467):2028-30. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(24)02439-5. PubMed PMID: 39571588.
19. Derks IPM, Nas Z, Harris HA, Kininmonth AR, Treasure J, Jansen PW, et al. Early childhood appetitive traits and eating disorder symptoms in adolescence: a 10-year longitudinal follow-up study in the Netherlands and the UK. Lancet Child Adolesc Health. 1 de abril de 2024;8(4):270-9. https://doi.org/10.1016/s2352-4642(23)00342-5. PubMed PMID: 38395044.
20. Lederman C, Rigal N. Emotional eating and weight status: A systematic review and meta-analysis across adolescents and adults. Br J Health Psychol. 2026;31(2):e70070. https://doi.org/10.1111/bjhp.70070
21. Vasileiou V, Abbott S. Emotional eating among adults with healthy weight, overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis. J Hum Nutr Diet. 2023;36(5):1922-30. https://doi.org/10.1111/jhn.13176
22. Xiao Y, Zickgraf HF, He J. Exploring longitudinal associations of appetitive traits with thinness-oriented eating disorder symptomatology in Chinese older adults. Eat Disord. 28 de agosto de 2025;0(0):1-22. https://doi.org/10.1080/10640266.2025.2551526, PubMed PMID: 40878051.
23. Hunot-Alexander C, Arellano-Gómez LP, Smith AD, Kaufer-Horwitz M, Vásquez-Garibay EM, Romero-Velarde E, et al. Examining the validity and consistency of the Adult Eating Behaviour Questionnaire-Español (AEBQ-Esp) and its relationship to BMI in a Mexican population. Eat Weight Disord - Stud Anorex Bulim Obes. 1 de marzo de 2022;27(2):651-63. https://doi.org/10.1007/s40519-021-01201-9
24. Hunot-Alexander C, Curiel-Curiel CP, Romero-Velarde E, Vásquez-Garibay EM, Mariscal-Rizo A, Casillas-Toral E, et al.

Intergenerational transmission of appetite: Associations between mother-child dyads in a Mexican population. PLOS ONE. 15 de marzo de 2022;17(3):e0264493. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264493.

25. Hunot-Alexander C, González-Toribio J, Vásquez-Garibay EM, Larrosa-Haro A, Casillas-Toral E, Curiel-Curiel CP. Validity and Reliability of the Baby and Child Eating Behavior Questionnaire, Toddler Version (BEBQ-Mex and CEBQ-T-Mex) in a Low Sociodemographic Sample Recruited in a Mexican Hospital. Behav Sci. diciembre de 2021;11(12):168. https://doi.org/10.3390/bs11120168
26. Gil-Barrera AS, Hunot-Alexander C, Chávez-Palencia C, González-Toribio J, Casillas-Toral E, Álvarez-Zaragoza DC, et al. Appetitive Traits and Dietary Patterns in Mexican Children Aged 12 to 36 Months. Nutrients. 26 de mayo de 2025;17(11). https://doi.org/10.3390/nu17111814
27. de Graaff E, Bennett C, Dart J. Empathy in Nutrition and Dietetics: A Scoping Review. J Acad Nutr Diet. septiembre de 2024;124(9):1181-205. https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.04.013. PubMed PMID: 38677364.
28. Knight A, Palermo C, Reedy G, Whelan K. Teaching and assessment of communication skills in dietetics: a scoping review. J Hum Nutr Diet Off J Br Diet Assoc. abril de 2024;37(2):524-37. https://doi.org/10.1111/jhn.13276. PubMed PMID: 38206592.
29. Trudel-Fitzgerald C, Boucher G, Morin C, Mondragon P, Guimond AJ, Nishimi K, et al. Coping and emotion regulation: A conceptual and measurement scoping review. Can Psychol Psychol Can. agosto de 2024;65(3):149-62. https://doi.org/10.1037/cap0000377. PubMed PMID: 39371329; PubMed Central PMCID: PMC11449430.

Revista electrónica

REDCieN

DERECHOS DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS, año 6, No. 14, julio–diciembre 2025, es una Publicación semestral editada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, calle Carolina #106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, México D.F., México. Tel. (55) 63795074. Ext. 106, www.redcien.com, redcien@cmn.org. Editora responsable: Dra. Edna Judith Nava González. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2024-070213464600-102, ISSN: "en trámite", ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Red Ciencia y Nutrición (REDCieN), Colegio Mexicano de Nutrólogos, A.C., LN Nancy Guadalupe Valenzuela Rubio, calle Carolina ·106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, Ciudad de México, fecha de la última modificación, 25 de octubre, 2026.