

Psicología de la alimentación: una revisión

Psychology of eating: a review

José Enrique Díaz-Camacho¹ y Elí Alejandra Garcimarrero-Espino²

Universidad Veracruzana^{1, 2}

Autor para correspondencia: José Enrique Díaz-Camacho, jdiaz@uv.mx.

RESUMEN

La alimentación es una actividad inherente al ser humano, al igual que a todos los seres vivos, los que deben alimentarse para producir la energía basal, que se requiere para las actividades básicas de supervivencia, como respirar y demás funciones primarias de los organismos. Además, específicamente en el caso de los seres humanos, las actividades propias de la alimentación, como masticar, deglutir y procesar los nutrientes de los alimentos requieren energía, al igual que para activar el sistema nervioso y músculo-esquelético y llevar a cabo actividades tales como desplazarse, trabajar y demás actividades diarias. Es así como la alimentación es una actividad común a todos los seres humanos y a todas las especies, independientemente de su lugar en la escala filogenética. Sin embargo, la selección de los alimentos, su calidad y la cantidad son en extremo diversas y, nuevamente en el caso del hombre, no siempre son las adecuadas y con frecuencia se incurre en errores que dan lugar a alteraciones de tales procesos debido a que el comportamiento de alimentarse está sujeto a una serie muy variada de factores, por lo que a menudo surgen situaciones emocionales anómalas que impiden el ejercicio adecuado de la alimentación. Hay diferentes tipos de trastornos en la alimentación ocasionados por problemas psicológicos que dan lugar a problemas graves de la salud que, al actuar en forma generalizada, traen consigo verdaderos problemas en la salud pública. En este trabajo se abordan desde los estudios experimentales que dan lugar a conductas compulsivas ocasionadas por estados emocionales individuales, hasta los problemas de salud más importantes que se traducen en problemas colectivos de salud física y mental.

Palabras clave: Psicología; Problemas alimentarios; Estrés; Alteraciones emocionales; Emoción; Imagen corporal; Alimentación.

ABSTRACT

Humans need to eat to produce the energy necessary for the organism's primary survival activities and functions: feeding activities, activation of the nervous system and skeletal muscles, moving, working, and other daily activities. Feeding is an activity common to all species on the phylogenetic scale. However, food selection, quality, and quantity are not always adequate; errors frequently result in bad habits and emotional disorders that do not allow adequate dietary planning, causing nutritional and psychological problems and leading to serious public health problems. The present paper reviews experimental studies that trigger compulsive behaviors caused by emotional states

¹ Instituto de Investigaciones Psicológicas, Calle Dr. Luis Castelazo Ayala s/n, Industrial Ánimas, 91190 Xalapa, Ver., México, correo electrónico: jdiaz@uv.mx, <https://orcid.org/0000-0001-5492-7731>.

² Facultad de Medicina Xalapa, Médicos y Odontólogos s/n, Unidad del Bosque, 91017 Xalapa, Ver., México, correo electrónico: egarcimarrero@uv.mx, <https://orcid.org/0000-0002-4673-7804>.



as well as the most common health problems, among which collective physical and mental health issues stand out.

Key words: Psychology; Eating disorders; Stress; Emotional disturbances; Emotion; Body image; Feeding.

Recibido: 27/02/2024

Aceptado: 27/08/2024

El dualismo mente-cuerpo es una filosofía que proviene de la antigüedad y que se ha mantenido hasta la actualidad. La parte que corresponde al cuerpo ha sido estudiada por la medicina, la fisiología y la bioquímica, entre otras ramas de la ciencia; mientras que la psicología, la filosofía, la pedagogía y la sociología y muchas más han abordado la que corresponde a la mente. Sin embargo, estos dos grandes grupos de disciplinas no trabajan solas y más bien se interrelacionan al tratar diferentes problemas, uno de los cuales es la alimentación. En el presente trabajo se analiza cómo la psicología interviene en los procesos anatómicos y fisiológicos para determinar las características de la alimentación y la estructura física de las personas, así como sus alteraciones.

Algunos fenómenos psicológicos, como los derivados de la motivación y las emociones, determinan la estructura normal y anormal de los individuos. Por ejemplo, Talbot y Mahlberg, (2023) estudiaron cómo la satisfacción personal con el propio cuerpo determina tanto la alimentación como las características físicas de estudiantes universitarios (altura, peso, masa muscular). Es decir, la emoción y la satisfacción, junto con las particularidades personales, afectan las condiciones alimenticias y, con ello, los estilos de vida y los rasgos físicos mencionados.

Ésta es sólo una de las posibles interacciones entre los factores psicológicos y la estructura anatómica y fisiológica de las personas, pero su estudio sistemático se originó mucho tiempo atrás, y entre sus estudiosos destaca Iván Pavlov (1933), quien recibió el Premio Nobel por sus contribuciones a la fisiología de la alimentación y por descubrir el fenómeno de los reflejos condicionados.

Es decir, la forma como un estímulo originalmente neutro se convierte en uno capaz de provocar una respuesta condicionada a partir de su asociación con un estímulo incondicionado. Aquí se aprecia una manifestación de cómo el aprendizaje por condicionamiento puede llegar a servir como un modelo para explicar todo el comportamiento humano, incluso las actividades de orden superior controladas por el sistema nervioso central.

Investigaciones experimentales sobre polidipsia

Más tarde, cuando comenzaron los estudios de condicionamiento operante o instrumental y se estudió el efecto de los programas de reforzamiento en los patrones de respuesta que se generan con ellos, fue un hecho reconocido que, en los programas de intervalo fijo, los sujetos presentaban una pausa posterior al reforzamiento que va seguida de una tasa de respuestas positivamente acelerada que hacía que el registro acumulativo tomara la forma de un festón. Durante esa pausa es común observar que los animales experimentales muestran una serie de comportamientos muy variados, como acicalarse o explorar la cámara experimental, entre muchas otras. John Falk, en 1961 tuvo la idea de poner un bebedero, disponible todo el tiempo, de manera que los animales podían tomar agua en cualquier momento. El resultado sobresaliente fue que los animales bebían agua durante la pausa, y a menudo pasaban mucho tiempo bebiendo, a tal grado que, al medir la cantidad de agua ingerida durante la pausa, se halló que la cantidad de agua que tomaban los animales superaba su propio peso, y en ocasiones hasta el doble. Tal fenómeno fue conocido como *polidipsia*, y la conducta de beber como *conducta adjuntiva* (Falk, 1961, 1966a, 1966b, 1967).

En otras investigaciones se reportaron conductas adjuntivas muy variadas, tales como roer cartón o madera, correr en una rueda giratoria o simplemente hacerlo por la caja siguiendo patrones erráticos o movimientos más o menos regulares. La similitud sugerida es que, durante el tiempo posterior al reforzamiento, los sujetos experimentales se ven obligados a permanecer en un lapso de espera dado que sus respuestas no obtienen ninguna consecuencia durante ese tiempo. Así, las

conductas adjuntivas podrían considerarse como respuestas que se presentan mientras los sujetos se encuentran sometidos a una especie de estrés. Así, en investigaciones posteriores se llegó a identificar el fenómeno de la polidipsia en el alcoholismo y a otros comportamientos como comer en exceso e incluso las adicciones. Son, pues, conductas alternativas que aparecen para ocupar el obligado tiempo de espera a que están sometidos los sujetos y que de alguna manera implican una clase de estrés.

Otros trastornos que se han relacionado con la polidipsia son la obesidad, el sobrepeso, el alcoholismo, el tabaquismo, la hipertensión y la diabetes (Colotla *et al.*, 1970), pero también la polifagia o hiperfagia, la adipsia, la potomanía, la hiponatremia y la intoxicación por agua. La polifagia o hiperfagia consiste en una sensación anormalmente intensa e incesante de hambre o el deseo de comer que con frecuencia lleva a la sobrealimentación. A diferencia del aumento del apetito que sigue al ejercicio, la polifagia no persiste después de comer y con frecuencia lleva a una ingestión rápida de cantidades excesivas de alimento. Tal condición no es un desorden alimenticio por sí mismo, sino que es un síntoma que manifiesta la existencia de una condición médica. A menudo es el resultado de la existencia de niveles anormales de glucosa en la sangre (tanto la hiperglicemia como la hipoglicemia) y, al igual que la polidipsia y la poliuria, es una de las tres “*p*” que se asocian comúnmente con la diabetes mellitus.

El agua es uno de los nutrientes fundamentales en la vida, por lo que muchos médicos recomiendan su ingesta frecuente, pero se ha descubierto que este vital líquido puede transformarse en un verdadero dolor de cabeza cuando se consume en forma desproporcionada, pues genera lo que se conoce como *potomanía*, hiperhidratación o adicción al agua. La adicción al agua consiste en beber grandes cantidades de agua de manera compulsiva sin sentir sed, lo cual produce en la persona sensaciones de placer y bienestar. Los adictos al agua suelen beber hasta cinco u ocho litros de agua al día, cuando lo recomendable para la población sedentaria es tomar dos litros diarios (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2013).

Otro fenómeno psicológico muy difundido hace algunos decenios, el cual se encuentra en cierta

forma relacionado con los efectos de la polidipsia, es el llamado *contraste conductual*. En 1957, Fester y Skinner observaron que, en los programas de intervalo variable y de razón variable, los sujetos experimentales mostraban una aceleración mayor en su tasa de respuestas inmediatamente después de la pausa posterior al reforzamiento. De la misma manera, Bouzas y Baum (1976) encontraron que en un programa múltiple de dos componentes de intervalo variable, la ocurrencia de respuestas en el primer componente variaba al cambiar la frecuencia de reforzamiento en el segundo programa, de manera que una reducción en la frecuencia de reforzamiento en el segundo programa producía un incremento en las respuestas en el primer programa. Los autores interpretaron tales hallazgos señalando que los cambios en las contingencias de un programa afectan no sólo a las respuestas en el programa cambiado, sino también las respuestas en el otro programa, lo que identificaron como un efecto de contraste conductual. Aparentemente, el estímulo discriminativo asociado con el segundo componente adquiere propiedades aversivas o estresantes, lo que ocasiona un aumento en las respuestas del primer componente como un efecto de contraste. Como dice Killeen (2014), el reforzador que mantiene las respuestas instrumentales que se estudian también refuerza otras respuestas que compiten con ellas. Esta competencia, y su desbalance en momentos de la transición entre distintos programas de reforzamiento dan lugar al contraste conductual. Ese mismo desbalance se origina por diferencias en las tasas en las que diferentes respuestas quedan bajo el control de los estímulos componentes.

Por su parte, Terrace (1963, 1964, 1966a, 1966b y 1966c) y Sidman y Stoddard (1967) aportaron resultados significativos al estudio de la alimentación al comparar el aprendizaje de discriminación con y sin errores, encontrando que el contraste conductual ocurre en la discriminación con errores, pero no en el aprendizaje sin errores. De esta forma, en el aprendizaje sin errores –situación en la cual los sujetos nunca responden ante el estímulo (S-)–, éste no llega a adquirir propiedades aversivas, razón por la cual no hay contraste y en cambio, en el aprendizaje con errores, en el que los sujetos tienen oportunidad de responder

ante el estímulo (S-) y no ser reforzados, sí adquiere propiedades aversivas. Así, en los estudios de discriminación y en los programas múltiples de reforzamiento hay estímulos que adquieren propiedades aversivas que a su vez ocasionan cierto tipo de estados emocionales que dan lugar a respuestas excesivas que bien pueden identificarse como producto de esos estados emocionales.

En forma complementaria, Killeen (2014) establece que la inhibición del reforzamiento es una posible causa del contraste conductual. En este caso, la inhibición es claramente un tipo de supresión de alguna clase de comportamiento, la cual puede ser provocada por múltiples factores, entre los que se destacan varios tipos de estados emocionales. Y, tal como afirma Palomino (2020), las emociones determinan la elección, la calidad y la cantidad de alimento que se consume, lo que a su vez tiene un efecto sobre el grado de aumento o disminución del peso corporal. Es así el modo en que las emociones afectan a la conducta alimentaria y son, a su vez, modificadas por ella.

Pero la relación entre estos dos componentes se ve también alterada por las características personales de los individuos, el contexto y la cultura. Una buena parte de esos determinantes son los factores psicológicos que llevaron a Palomino (2020) a etiquetar a las personas como “comedores emocionales”; es decir, como

aquellos individuos que utilizan los alimentos como un mecanismo disfuncional para afrontar sus emociones negativas (ira, apatía, frustraciones, entre otras). Estas emociones negativas estarían más presentes en situaciones de alto estrés percibido, lo que conlleva el aumento de la ingesta de alimentos llamados “reconfortantes”, como aquellos elevados en azúcares y grasas. La presencia del comer emocional es más prevalente en las mujeres que en los hombres, así como en personas obesas que en aquellas con estado nutricional normal y en contextos de restricción alimentaria. Las últimas investigaciones señalan que la forma en cómo regulamos nuestras emociones permitirían controlar la cantidad o calidad de los alimentos que se ingieren, siendo una estrategia efectiva para el control alimentario (p. 286).

El concepto de “comedor emocional” es una categoría de análisis que se aplica a aquellas personas que no siguen un plan específico para seleccionar sus alimentos, o que tampoco siguen un orden con los horarios de alimentación y demás aspectos relacionados con tal conducta. En esos casos, las personas son proclives a sufrir trastornos alimentarios. Éstos son, de hecho, enfermedades crónicas graves que afectan a la salud física y mental, provocando problemas relacionados con el exceso de peso, tales como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y la enfermedad obstructiva crónica (Panamerican Health Organization/World Health Organization, 2018). Otros trastornos alimentarios relacionados con la manera de pensar sobre uno mismo, como la autoimagen, tienen que ver con el peso corporal y la figura, tales como la bulimia, la anorexia y el trastorno alimentario compulsivo.

Todos estos problemas alimentarios pueden afectar la salud, las emociones y la capacidad para desenvolverse en ámbitos importantes de la vida y se relacionan con la depresión, la ansiedad, las autolesiones y los pensamientos y comportamientos suicidas (Palomino, 2020).

Así, la alimentación depende de factores psicológicos relacionados con los estados emocionales, situación que la Clínica Mayo hace evidente de la siguiente manera:

Esto puede terminar en comportamientos alimentarios peligrosos [que] pueden afectar gravemente la capacidad de obtener la nutrición que el cuerpo necesita. Los trastornos alimentarios pueden dañar el corazón, el aparato digestivo, el sistema reproductor femenino, los huesos, el cabello, los dientes, las uñas, la boca y pueden abrir la puerta de entrada a otras enfermedades. De no tratarse adecuadamente, los trastornos alimentarios pueden convertirse en problemas crónicos y, en algunos casos, pueden causar la muerte, y al aplicarse al colectivo de la sociedad, pueden dar lugar a verdaderos problemas de salud pública.

Por otra parte, los problemas de sobrepeso, obesidad y diabetes han llegado a constituir verdaderos problemas de salud pública en la inmensa mayoría

de los países del mundo (Panamerican Health Organization/World Health Organization, 2018), por lo que anualmente se efectúa una gran cantidad de investigaciones en torno a esta problemática de la salud y las causas que la originan (Williams *et al.*, 2015). Sin duda, el problema es multicausal y, en consecuencia, multidisciplinario, siendo múltiples y muy variadas las líneas de investigación, siendo una de las disciplinas interesadas en el problema la psicología de la alimentación.

El origen de la obesidad está en el estilo de vida: las dietas saturadas de calorías, la falta de ejercicio y la vida mayormente sedentaria. Los datos del Banco Mundial (2015) indican que, si continúa esta tendencia, en el año 2030 la cantidad de obesos latinoamericanos alcanzará a 30 por ciento de la población. Entre los factores psicológicos que afectan dicha condición están los niveles de estrés, lo que se ha aprendido en cuanto a los tipos de alimentos, los sabores y las preferencias individuales por los tipos de alimentos. La combinación de esos factores puede dar lugar a malos hábitos de alimentación que generan alteraciones psicológicas de la alimentación, como el sobrepeso, la obesidad, la bulimia y la anorexia, entre otras.

La importancia del sobrepeso y la obesidad es que estos son los principales factores que dan lugar a una serie de problemas de salud de mayor trascendencia, como la diabetes, el cáncer de diferentes tipos y las enfermedades cardiovasculares. Aunados a estos problemas alimenticios se encuentran otros, como el tabaquismo, el alcoholismo y las adicciones a drogas legales e ilegales. En su conjunto, este tipo de fenómenos relacionados con el metabolismo humano pueden llamarse *trastornos alimentarios* y constituyen las principales causas de muerte en México.

Sin embargo, la principal razón para el sobrepeso, la obesidad y los demás trastornos alimentarios es la falta o una deficiente educación para la salud alimentaria. De ahí la importancia de alimentarse y aprender a comer sanamente. Así, para los psicólogos, educadores, pedagogos, profesores y demás profesionales de la educación constituye un verdadero reto enseñar a las nuevas generaciones a alimentarse de ese modo. No obstante, no sólo hay que enseñar en las escuelas las características de la buena alimentación, sino que

esa educación debe llevarse a los hogares, pues no sirve de mucho que los niños aprendan en la escuela cómo se conforma el plato del buen comer si al llegar a casa regresan a los mismos patrones de alimentación empobrecida por los excesos de carbohidratos y a la comida chatarra. El que pueda aprenderse el comportamiento sano ha sido un tema muy discutido durante mucho tiempo, pues se señala que los niños no son directamente los responsables de su alimentación.

Problemas relacionados con el manejo de la autosatisfacción y la autoimagen personal

Otra cuestión que la psicología ha abordado respecto a la conducta alimentaria y los trastornos alimenticios es el de la imagen corporal como punto de partida para analizar la comparación social y el grado de satisfacción corporal de las personas. De acuerdo con Hollander *et al.* (1993), la insatisfacción con la imagen corporal puede tener efectos psicológicos como baja autoestima, depresión, ansiedad social, inhibición y una evaluación excesiva del cuerpo, y dar lugar a disfunciones sexuales, el trastorno dismórfico corporal en la conducta alimentaria y el inicio de tratamientos cosméticos, quirúrgicos, dermatológicos, capilares y demás de forma reiterativa y con demandas irracionales.

El estudio de la autoimagen ha sido considerado de la siguiente manera por Martínez-Flores (2018), quien apunta:

Una de las maneras que se ha empleado el estudio de la autosatisfacción y la autoimagen ha sido analizando el comportamiento de los usuarios en las redes sociales, como es el uso de Instagram y Tik Tok por universitarios. Estas redes sociales son de las más utilizadas en los últimos años, y cuya popularidad en todo el mundo ha crecido vertiginosamente en los pocos años que tienen desde su creación. Su popularidad se debe, entre otras cosas, a las facilidades que da a los usuarios emplear filtros para editar, retocar y modificar las fotografías que ellas y ellos publican para parecer más delgados y cambiar las proporciones de distintas partes del cuerpo y [...] otras características físicas de las personas. Estas redes sociales han sido ampliamente estudia-

das en Estados Unidos y en Europa, aunque en México y Latinoamérica son comparativamente pocos los estudios que se tienen de ella.

Son categorías de análisis relacionados con la imagen y la satisfacción corporal la supervisión corporal o el monitoreo físico, cuyo objetivo es cumplir con las expectativas externas y evitar así las críticas, la vergüenza por el propio cuerpo, que resulta de no alcanzar el canon de belleza impuesto socialmente, y la creencia del control de la apariencia o la creencia de que se puede controlar el aspecto físico, de tal manera que con la suficiente dedicación se pueden alcanzar los patrones socialmente establecidos (Martínez-Flores, 2022; Moreno, 2021). Respecto a estas categorías, Behar (2010) apunta que uno de los factores que genera la presión social por tener una imagen corporal deseable es la ansiedad físico-social por la apariencia física, que se refiere a la preocupación reiterada que experimenta una persona por la manera en que su cuerpo es evaluado por los demás (Arreguín *et al.*, 2016).

Una forma de tratar la autosatisfacción y la autoimagen personal es mediante la comparación de la propia imagen con la de los demás. Se dice que la comparación social es ascendente cuando la persona se compara con otros que considera mejores, como actores, cantantes, ídolos populares o los llamados *influencers*. Este tipo de comparación puede mostrar una respuesta afectiva negativa; es decir, al momento de compararse la persona con otros que considera mejores que ella se producen sentimientos tales como angustia, tristeza e insatisfacción (Flores, 2018). A su vez, los sentimientos negativos al compararse de manera ascendente con otros que considera peores genera un mayor uso de filtros en las imágenes. Tiggerman y Zaccardo (2018) confirman que el contenido de las publicaciones que se encuentran en Instagram puede influir negativamente en la visión corporal de las personas al reforzar las creencias de que, para ser consideradas atractivas, las personas se deben ver

de cierta manera (Martínez-Flores, 2022). Por otra parte, a mayor comparación social de tipo ascendente, menos satisfacción corporal hay. Según Fox *et al.* (2016), las comparaciones sociales ascendentes pueden ser perjudiciales para el bienestar y provocar emociones negativas, autopercepciones disminuidas, síntomas depresivos, menos satisfacción corporal y más trastornos alimentarios. Además, entre más comparaciones sociales de tipo ascendente se hagan y más filtros y fotografías se empleen, más ansiedad por la apariencia física se generará. Brea (2019) encontró que las imágenes que los usuarios editan en Instagram puntúan más alto en la vigilancia corporal que en otras redes sociales, correlacionando positivamente con la autocosificación y dando lugar a la comparación e internalización del ideal de belleza. Finalmente, con el desarrollo tan acelerado que ha tenido la inteligencia artificial en los últimos años, se estarán generando otras formas de sobrellevar el tema de los usos informáticos y en línea de la autovaloración, la autosatisfacción y la autoimagen.

CONCLUSIONES

Desde los inicios de la investigación experimental en el campo del condicionamiento clásico y del instrumental se han aclarado más las relaciones entre las situaciones emocionales que ocurren durante el aprendizaje y el comportamiento alimentario. De la misma manera, ha quedado claro que los desbalances que ocurren en la selección de los alimentos y los hábitos de alimentación inadecuados motivados por la emoción y el estrés pueden derivar en verdaderos problemas de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Todo ello apunta a que una psicología de la alimentación es un área de estudio a la que se le debe prestar una gran atención y que debe ser cultivada para generar mayores aportaciones en beneficio de la sociedad y de la propia ciencia.

Citación: Díaz-Camacho, J.E. y Garcimarrero-Espino, E.A. (2025). Psicología de la alimentación: una revisión. *Psicología y Salud*, 35(2), 257-264. <https://doi.org/10.25009/pys.v35i2.2987>

REFERENCIAS

- Arreguín, R., Sandoval, S. y González, J. (2016). Preocupación por la apariencia física en usuarios de empresas multideportivas en México. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 329-337.
- Banco Mundial (2015). *Informe Anual*. Washington D. C.: Banco Mundial. Consultado en <http://www.bancomundial.org/projects> recuperado el 6/5/2023
- Behar, A. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 48(4), 319-334. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331527722007>
- Bouzas, A. y Baum, W. M. (1976). Behavioral contrast of time allocation. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 25(2), 179-184. Doi: 10.1901/jeab.1976.25-179
- Brea, A. (2019). *Corporalidad online-offline: Revisión sistemática de la influencia de Instagram en la imagen corporal de los adolescentes*. Tesis inédita de maestría. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Colotla, V.A., Keehn, J.D. y Gardner, L.L. (1970). Control of schedule-induced drink durations by inter-pellet intervals. *Psychonomic Science*, 21, 137-139.
- Falk, J.L. (1961). Production of polydipsia in normal rats by an intermittent food schedule. *Science*, 133, 195-196.
- Falk, J.L. (1966a). The motivational properties of schedule-induced polydipsia. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 9, 19-25.
- Falk, J.L. (1966b). Schedule-induced polydipsia as a function of fixed-interval length. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 9, 37-39.
- Falk, J.L. (1967). Control of schedule-induced polydipsia: type, size, and spacing of meals. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 10, 199-206.
- Flores, B. (2018). *Insatisfacción con la imagen corporal, conductas alimentarias de riesgo y deseo de modificación corporal en adolescentes: un reporte por sexo y orientación sexual en Hermosillo, Sonora*. Tesis de Maestría. Tijuana (México): Colegio de la Frontera Norte. Recuperado de <https://www.colef.mx/posgrado/tesis/20161293/>
- Fox, J., Megan, A. y Vendemia, M. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *School of Communication*, 19(10), 593-599. Doi: 10.1089/cyber.2016.0248
- Hollander, R., Cohen, L. y Simeon, D. (1993). Body dysphoric disorder. *Psychiatric Annals*, 23(7), 359-364. Doi: 10.3928/0048-5713-19930701-06
- Instituto Nacional de Salud Pública (2013). *Obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares*. Cuernavaca (México): Recuperado de <http://www.insp.mx/lineas-de-investigacion/obesidad-diabetes-y-enfermedades-cardiovasculares.html>
- Killeen, P.R. (2014). A theory of behavioral contrast. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 102(3), 363-390.
- Martínez F., C.L. (2022). *Relación entre el uso de Instagram y la comparación social con respecto a la satisfacción corporal y la ansiedad por apariencia física en universitarios*. Tesis inédita de Licenciatura. Xalapa (México): Universidad Veracruzana.
- Moreno, B. (2021). *Autoestima en la actualidad: ¿cómo afectan las redes sociales?* Tesis inédita de Licenciatura. Madrid: Universidad Pontificia Comillas. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/50905>
- Palomino P., A.M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 286-291.
- Panamerican Health Organization / World Health Organization (2018). *Non-communicable diseases*. Santiago de Chile: PHO/WHO. Available from https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=128:enfermedades-no-transmisibles&Itemid=213
- Pavlov, I.P. (1891). *Conditioned reflexes: an investigation of the physiological activity of the cerebral cortex* (Translated and edited by G.V. Anrep). New York: Dover Publications.
- Sidman, H. y Stoddard, L.T. (1967). The effectiveness of fading in programming a simultaneous form discrimination for retarded children. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 10, 3-15.
- Talbot, D. y Mahlberg, J. (2023). Exploration of height dissatisfaction, muscle dissatisfaction, body ideals, and eating disorder symptoms in men. *Journal of American College Health*, 71(1), 18-23.
- Terrace, H.S. (1963). Discrimination learning with and without "errors". *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 6, 1-27.
- Terrace, H.S. (1964). Wavelength generalization after discrimination learning with and without errors. *Science*, 144(3614), 78-80. Doi: 10.1126/science.144.3614.78
- Terrace, H.S. (1966a). Discrimination learning and inhibition. *Science*, 154, 1677-1680.
- Terrace, H.S. (1966b). Behavioral contrast and the peak shift: effects of extended discrimination training. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 6, 613-617.

- Terrace, H.S. (1966c). Stimulus control. En W. K. Honig (Ed.): *Operant behavior: Areas of research and application* (pp. 271-344). New York: Appleton-Century-Crofts.
- Tiggemann, M. y Zaccardo, M. (2018). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003-1011. Doi: 10.1177/1359105316639436
- Williams, H., Mesidor, M., Winters, K., Dubbert, P. y Wyatt, S. (2015). Overweight and obesity: Prevalence, consequences and causes of a growing public health problem. *Current Obesity Reports*, 4(3), 363-370.