

# Una revisión narrativa del concepto “comer emocional”

*A narrative review of “emotional eating” concept*

*Vanessa Monserrat Vázquez-Vázquez<sup>1</sup>, Karina Franco-Paredes<sup>1</sup>,  
Felipe de Jesús Díaz-Reséndiz<sup>1</sup> y Lilián Elizabeth Bosques-Brugada<sup>2</sup>*

*Universidad de Guadalajara<sup>1</sup>  
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo<sup>2</sup>*

Autor para correspondencia: Vanessa M. Vázquez V., [vanessa.vazquez4619@alumnos.udg.mx](mailto:vanessa.vazquez4619@alumnos.udg.mx).

## RESUMEN

El comer emocional (CE) se aborda en el estudio de las emociones y su interacción con la conducta alimentaria, y se le ha asociado con problemas de salud física y mental. No obstante, desde la década de los ochenta el estudio de este constructo ha enfrentado dilemas en cuanto a su evaluación y delimitación conceptual. El objetivo del presente estudio fue llevar a cabo una revisión narrativa sobre la evolución conceptual de dicho concepto, así como los desafíos y perspectivas futuras respecto a su investigación. Las investigaciones futuras deberán contribuir a clarificar y definir conceptualmente dicho constructo.

**Palabras clave:** Emotional eating; Historia; Revisión bibliométrica; Definición; Dilema.

## ABSTRACT

*Research on emotional eating (EE) focuses on the study of emotions and their interaction with eating behavior, and has been associated to physical and mental health problems. However, since the 1980s, the study of this construct has faced dilemmas regarding its evaluation and conceptual delimitation. The present study presents a narrative review of the conceptual evolution of EE, as well as the challenges and future perspectives in researching it. Future research should contribute to clarify and conceptually define this construct.*

**Key words:** Emotional eating; History; Bibliometric review; Definition; Dilemma.

Recibido: 21/01/2025

Aceptado: 27/10/2025

<sup>1</sup> Centro Universitario del Sur (CUSUG), Av. Enrique Arreola Silva 883, Colón, 49000 Cd. Guzmán, Jal., México, tel. 52(341)575-22-22, ext. 46168, correos electrónicos: [vanessa.vazquez4619@alumnos.udg.mx](mailto:vanessa.vazquez4619@alumnos.udg.mx), <https://orcid.org/0000-0003-2357-4157>; [karina.franco@cusur.udg.mx](mailto:karina.franco@cusur.udg.mx), <https://orcid.org/0000-0002-5899-3071>; [felipe.resendiz@cusur.udg.mx](mailto:felipe.resendiz@cusur.udg.mx), <https://orcid.org/0000-0003-2278-876X>

<sup>2</sup> Carretera Pachuca-Actopan, camino a Tilcuahtla s/n, 42160 San Juan Tilcuahtla, Hgo., México, tel. (771)71-720-00, exts. 4325, 4344, correo electrónico: [lilian\\_bosques@uaeh.edu.mx](mailto:lilian_bosques@uaeh.edu.mx), <https://orcid.org/0000-0002-3969-683X>



El interés por la interacción entre las emociones y la conducta alimentaria se remonta a la década de 1950, con un enfoque inicial sobre la relación entre las emociones desagradables y la sobreingesta en personas con exceso de peso. Un estudio pionero es el de Hamburger (1951), en el que se realizaron 18 entrevistas psiquiátricas a 14 mujeres y cuatro varones de entre 16 y 48 años de edad que sufrían obesidad. Se identificaron cuatro formas de sobreingesta: 1) como respuesta a las tensiones emocionales (por ejemplo, en respuesta a la ansiedad o el aburrimiento); 2) como sustituto de la gratificación en estados crónicos de tensión; 3) como síntoma de trastornos mentales como depresión e histeria, y 4) como deseo por la comida, similar al observado en las adicciones.

En la década de 1970, algunos estudios comenzaron a utilizar el término *sobreingesta emocional* para describir un patrón alimentario que vinculaba las experiencias emocionales con la obesidad, sugiriendo que tal fenómeno debía ser considerado en los tratamientos destinados a la pérdida de peso (Stunkard, 1972; Wollersheim, 1970).

El término *comer emocional* (CE en lo sucesivo) apareció por primera vez en los artículos científicos en la década de 1980. En efecto, Hoiberg *et al.* (1980) desarrollaron un instrumento para evaluar algunos aspectos de la conducta alimentaria y de la dieta en adultos inscritos en programas de pérdida de peso, incorporando para ello

la dimensión CE. Pese a ello, además de la historia de sobrepeso, la obsesión por la comida y ciertas actividades, tal concepto no fue definido de forma específica.

Las primeras definiciones explícitas del CE surgieron ya en el presente siglo. En un primer momento, dicho constructo fue descrito como un patrón de conducta alimentaria caracterizado por el aumento del consumo habitual en respuesta a experiencias emocionales desagradables y estrés (Macht, 2008; van Strien, 2010). Sin embargo, las definiciones más recientes también incluyen las emociones agradables, destacando la necesidad de profundizar el conocimiento sobre su efecto en el consumo de alimentos (Arexis *et al.*, 2023). Por otra parte, Meule *et al.* (2018) sugieren que el CE no sólo implica un aumento en el consumo habitual de alimentos, sino que también incluye la disminución de tal conducta ante ciertas experiencias emocionales.

Si bien no existe una definición única del CE, es común conceptualizar este tipo de ingesta como un patrón de aumento del consumo de alimentos con un elevado contenido de grasas y azúcares –particularmente en personas con exceso de peso– ante experiencias emocionales desagradables (Fuente *et al.*, 2022; Smith *et al.*, 2023; Vassileiou y Abbott, 2023). En la Tabla 1 se muestran las diferentes definiciones identificadas en la literatura del término “comedores emocionales” y propiamente del concepto de CE.

**Tabla 1.** Tabla de definiciones del término “comedor emocional” y CE.

Autor/es(año)	Definición
Macht (2008)	Los comedores emocionales de manera habitual consumen alimentos con la finalidad de lidiar con sus emociones y frecuentemente restringen alimentos.
van Strien (2010)	Los comedores emocionales son quienes tienen una ingesta igual o mayor que la habitual ante experiencias de estrés, respuesta contraria a la esperada de disminuir el consumo de alimentos ante dichas situaciones.
Macht y Simons (2011)	El CE es el fenómeno de comer como una forma de afrontar las emociones (p. 281).
van Strien <i>et al.</i> (2016)	El CE es un tipo de respuesta ante las emociones desagradables.
Rojas <i>et al.</i> (2017)	El CE es “comer por apetencia, pero sin hambre fisiológica, en respuesta a acontecimientos tanto positivos como negativos, con la finalidad de evitar, regular, enfrentar o mejorar la experiencia emocional (p.90)”
Meule <i>et al.</i> (2018)	El CE incluye todas las posibles combinaciones entre emociones y las alteraciones en el consumo de alimentos (comer más y comer menos de lo habitual ante emociones agradables y desagradables).

## Evaluación del comer emocional

La medición del CE se ha efectuado a través de diferentes métodos, incluyendo autorreportes, experimentos y evaluaciones ecológicas momentáneas (Reichenberger *et al.*, 2020), siendo los autorreportes los más utilizados. Vázquez *et al.* (2024) emprendieron una revisión sistemática con la finalidad de analizar la calidad psicométrica de los autorreportes de CE en su versión original y validada en población adulta en todo el mundo, e identificaron nueve autorreportes: *Emotional Eating Scale* (EES-A) (Arnow *et al.*, 1995); *Emotional Appetite Questionnaire* (EMAQ) (Gelibter y Aversa, 2003); *Emotional Overeating Questionnaire* (EOQ) (Masheb y Grilo, 2006); *Emotional Eating Scale* (EES-D) (Doğan *et al.*, 2011); *Cuestionario de Comedor Emocional* (CCE) (Garaulet *et al.*, 2012); *Escala de Alimentación Emocional* (EAE) (Rojas y García, 2017); *Positive-Negative Emotional Eating Scale* (PNEES) (Sultson *et al.*, 2017); *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES) (Meule *et al.*, 2018), y *Florence Emotional Eating Drive* (FEED) Cassioli *et al.* (2021).

Se ha hallado que Estados Unidos es el país que ha desarrollado el mayor número de autorreportes de CE (tres): la EES-A (Arnow *et al.*, 1995), el EMAQ (Gelibter y Aversa, 2003) y el EOQ (Masheb y Grilo, 2006). Respecto a la estructura de los nueve instrumentos, siete de ellos son multidimensionales: la EES-A, el EMAQ, el CCE, la EAE, la PNEES, la SEES y el FEED; cinco (EES-A, SEES, FEED, EMAQ y PNEES permiten evaluar el CE a través de dimensiones emocionales, ya sea de manera diferenciada (p. ej. enojo, ansiedad, etc.) o en función de su valencia (p. ej., CE negativa, CE positivo, etc.). Cabe mencionar que la EES-A (Arnow *et al.*, 1995) y el FEED (Cassioli *et al.*, 2021) consideran solamente emociones desagradables, integradas en tres dimensiones: depresión, enojo y ansiedad, mientras que en los demás instrumentos también se incluyen emociones agradables (Vázquez *et al.*, 2024).

Las escalas y los cuestionarios que evalúan el CE mediante dimensiones emocionales muestran discrepancias en la información específica que muestran sobre la conducta alimentaria. La

EES-A y el FEED se centran en el apetito, mientras que el EMAQ, la PNEES y la SEES lo hacen sobre el consumo de alimentos. Según los *Consensus-based Standards for the Selection of Health Measurement Instruments* (COSMIN) (Prinsen *et al.*, 2018), se identificó que la PNEES y la SEES satisficieron un mayor número de criterios de calidad psicométrica para su uso en la investigación en salud que los demás instrumentos analizados, especialmente en términos de su validez estructural y de constructo (Vázquez *et al.*, 2024).

Si bien los autorreportes facilitan las evaluaciones prácticas y con respaldo psicométrico, se han hallado discrepancias importantes entre los resultados al evaluar el CE con estas herramientas y los obtenidos mediante estudios experimentales o evaluaciones ecológicas momentáneas, lo que refleja la complejidad del constructo de CE, por lo que se recomienda complementar esas mediciones con otras más directas (Bongers y Jansen, 2016).

## Investigaciones sobre el CE

La investigación sobre el CE ha experimentado un aumento significativo al abarcar una gran diversidad de enfoques y perspectivas. De acuerdo con una búsqueda llevada a cabo para el presente estudio en la base de datos PubMed con el término “*emotional eating*”, y sin la aplicación de filtros adicionales, se encontró un total de 1,714 publicaciones de 1983 a junio de 2024.

El análisis bibliométrico realizado con el paquete Bibliometrix en Rstudio encontró que dichas publicaciones provienen de 433 fuentes distintas, incluida una amplia variedad de revistas y libros, entre muchas otras. Las revistas con el mayor número de publicaciones sobre el CE son *Appetite* (274), *Nutrients* (98) y *Eating and Weight Disorders* (86). Además, los artículos han sido escritos en doce idiomas diferentes, como chino, inglés, francés, alemán, japonés, coreano y español, entre otros.

La tasa anual de crecimiento de las publicaciones sobre CE fue de 6.46% hasta el 19 de junio de 2024, aunque fue en el año 2022 cuando se generó la mayor productividad, con un total de 223 documentos. Se identificó además que un total de

6,072 investigadores han publicado investigaciones sobre el CE. Destaca la prolífica producción de la doctora Tatjana van Strien, investigadora adscrita a la Universidad de Radboud, de Países Bajos, con 55 publicaciones. De acuerdo con información obtenida de *Research Gate*, dicha autora contaba, hasta el 20 de septiembre de 2024, con un índice H de 61, un total de 15,981 citas y una puntuación de interés de investigación de 8,284, aunque de acuerdo con el *Scientific Index* 2025, esta investigadora contaba con un índice H total de 70 (44 en los últimos seis años), un índice I total de 120 (99 en los últimos seis años) y un total de 19,796 citas.

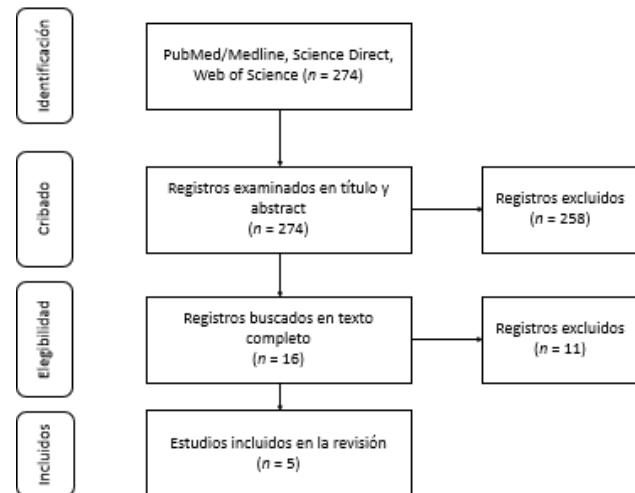
En lo concerniente al país con el mayor número de publicaciones sobre el CE, Estados Unidos tiene la mayor cantidad, con un total de 2,008 documentos. En los estudios publicados las mujeres son las participantes predominantes ( $n = 1,447$ ) en comparación con los varones ( $n = 813$ ). En cuanto a la etapa del desarrollo de los participantes, la mayoría eran adultos ( $n = 815$ ). El primer artículo identificado en el análisis bibliométrico corresponde al estudio realizado por Lowe y Fisher (1983), el cual tuvo como objetivo evaluar en un entorno naturalista el papel de la reactividad emocional y el CE en personas con obesidad, estudio éste en el que participaron 47 estudiantes universitarias de pregrado identificadas con normopeso u obesidad, según su índice de masa corporal (IMC). Los participantes registraron durante doce días sus estados de ánimo y consumo de alimentos. En este estudio no se reportó que el IMC tuviera injerencia en la cantidad de alimentos consumidos por los participantes; sin embargo, se encontró que quienes sufrían obesidad mostraron antes del consumo de bocadillos una excitación emocional más intensa que las participantes con normopeso ( $F[1.39] = 12.67$ ,  $p < 0.001$ ). Cabe señalar que ello ocurrió con las emociones desagradables, no así en las agradables ( $F[1.39] = 0.83$ ,  $ns$ ). Si bien se consideró con CE a quienes mostraron una mayor propensión a comer en respuesta a emociones desagradables, no se definió explícitamente este término.

En el campo de la investigación sobre el CE se han publicado metaanálisis, revisiones sistemáticas y revisiones narrativas que buscan sintetizar

los conocimientos emergentes sobre este tipo de ingesta. En el presente estudio se emprendió una búsqueda de las revisiones de la literatura sobre este tópico publicadas entre los años 2020 y 2024 a fin de identificar aquellas que abordaran la interacción del CE con otras variables psicológicas. La búsqueda se llevó a cabo en tres bases de datos electrónicas: *PubMed*, *Web of Science* y *Science Direct*, para lo cual se utilizó la palabra clave “*emotional eating*” como único término para filtrar los resultados en títulos y resúmenes. Los criterios de inclusión consideraron solamente los artículos científicos de revisión de la literatura, con muestras conformadas por personas adultas y centrados en aspectos psicológicos asociados al CE. Sólo se aceptaron las revisiones en inglés o español.

En la búsqueda inicial se identificaron 274 artículos. Tras revisar títulos y resúmenes, se excluyeron 258 por no cumplir con los criterios de inclusión. De los 16 artículos restantes, 11 fueron descartados por no encontrarse los textos completos, resultando en un total de cinco artículos incluidos para el análisis detallado (ver Figura 1).

**Figura 1.** Proceso de selección e identificación de revisiones sobre la TC.



De los cinco artículos identificados, el año en el que se publicó la mayor cantidad fue 2023 ( $n = 4$ ). Las principales variables psicológicas estudiadas fueron la ansiedad, la depresión y el estrés, a la vez que los estudios transversales fueron los que predominaron en dichas revisiones.

Pickett *et al.* (2020) revisaron quince artículos hallados en cinco bases de datos (*PubMed*, *Cochrane*, *Embase*, *Psychinfo* y *CINAHL*), siendo únicamente dos de ellos estudios longitudinales. Estos autores identificaron que el CE es un factor importante que contribuye al aumento de peso con el paso del tiempo entre las mujeres no hispanas y de raza negra. A su vez, este tipo de comportamiento alimentario se ve favorecido por el malestar emocional, particularmente el estrés percibido; sin embargo, los citados autores subrayan la necesidad de emprender estudios más rigurosos para explorar los efectos de diversas emociones negativas sobre el CE y el aumento de peso en este grupo demográfico.

En la revisión de Arexis *et al.* (2023) se incluyeron 32 estudios, identificándose una relación entre el CE y el trastorno por atracción, reconociéndose en ambos casos una desregulación emocional; sin embargo, no se señaló la existencia de un continuo entre ambas conductas alimentarias, resaltando la ausencia de estudios que comparasen tales constructos en las mismas investigaciones. Asimismo, los citados autores apuntan la necesidad de analizar de manera específica el CE en relación con emociones específicas, como la ansiedad y su interacción con la desregulación emocional. Por otro lado, dado que aún no existe consenso sobre la interacción del CE ante emociones agradables y la desregulación emocional, se sugiere que en futuros estudios se continúe analizando esta interacción, lo que permitirá identificar las posibles diferencias del CE ante las emociones agradables y desagradables. Dakanalis *et al.* (2023) analizaron la evidencia basada en muestras clínicas entre los años 2013 y 2023, para lo cual consultaron las bases de datos *PubMed*, *Scopus*, *Web of Science* y el buscador *Google Académico*. El examen de doce estudios mostró asociaciones entre CE, exceso de peso, conductas alimentarias no saludables, síntomas depresivos y estrés psicológico. Sin embargo, los autores encontraron como limitaciones de esos estudios la heterogeneidad de los diseños y de los instrumentos utilizados, la falta de distribución homogénea entre hombres y mujeres y la utilización de distintas poblaciones, discrepancias que dificultan la generalización de los hallazgos.

McAtamney *et al.* (2023), en una revisión sistemática, incluyeron nueve artículos transversales publicados entre 2003 y 2021, encontrando una asociación positiva entre la alexitimia y el CE autoreportada, lo que sugiere que las personas con niveles más altos de alexitimia pueden participar más en conductas alimentarias emocionales. De hecho, esos autores identificaron cinco medidas diferentes de CE en los estudios, aunque con una evidencia consistente pero limitada que respalda la relación entre la alexitimia y el CE, por lo que concluyen que se necesita más investigación para explorar los mecanismos subyacentes a la relación entre la alexitimia y el CE para el diseño de intervenciones sobre este comportamiento.

Zerón-Rugerio *et al.* (2023) analizaron quince artículos (81% transversales y 19% longitudinales). Los hallazgos muestran que el CE y la desinhibición influyen significativamente en la relación entre el sueño inadecuado y la obesidad, particularmente en las mujeres. El único estudio experimental incluido mostró que el consumo de alimentos ante el estrés fue mayor en quienes gozaban de un sueño normal; no obstante, los autores concluyen que los resultados no son determinantes dada la heterogeneidad de las poblaciones.

Las limitaciones reportadas con mayor frecuencia en las revisiones sistemáticas analizadas son, a saber: la heterogeneidad metodológica entre los estudios, tanto en las muestras consideradas como en los diseños e instrumentos, así como una predominancia de los diseños transversales. Las limitaciones relacionadas con el uso de diferentes autoinformes de CE podrían derivarse de la falta de consenso en la definición conceptual del CE. Bongers y Jansen (2016), tras una revisión de diversos estudios experimentales y naturalistas, indican que la medición del comer emocional mediante autorreportes puede reflejar, más que una medición precisa del consumo de alimentos en respuesta a la experiencia emocional, preocupaciones por la comida, una alimentación incontrolada, la tendencia a atribuir la sobrealimentación a un afecto negativo o una alimentación reactiva a las señales, todo lo cual puede indicar la complejidad del estudio de las emociones y la conducta alimentaria.

Las limitaciones derivadas de la falta de consenso conceptual en el estudio del CE se han reflejado también en estudios experimentales en los que inducir estados de ánimo negativos no corresponde a un aumento en el consumo de alimentos en personas que han reportado CE. Altheimer y Urry (2019) sugieren posibles explicaciones como las siguientes: 1) las emociones en sí mismas no son la causa directa de esta conducta, sino la asociación que algunas personas establecen a través

de condicionamiento clásico e instrumental; 2) el CE ocurre sólo con emociones discretas específicas, como tristeza o ansiedad, por lo que evaluarlo con un puntaje general no permite identificar la influencia de emociones específicas, y 3) el CE puede estar influida por el contexto social, de modo que las normas sociales y el modelado de conducta en el laboratorio difiere de la condiciones de la vida cotidiana, ya sea para inhibir o aumentar el CE.

**Tabla 2.** Revisiones de la literatura sobre el comer emocional en los últimos cinco años (2020-2024).

Autores (año)	Objetivo	Nº de estudios (tipo)	Muestra	Resultado principal
Pickett <i>et al.</i> (2020)	Analizar la literatura sobre el estrés percibido, la ansiedad, la depresión y la discriminación; y su impacto en la respuesta conductual del CE entre mujeres negras no hispanas	15 (12 TS, 2 LN y 1 CL)	Mujeres negras no hispanas M = 19.4 años (DE = 1.8)	Cinco de los 11 estudios mostraron una relación significativa entre la depresión y el CE y siete entre el estrés y el CE. Solo en los estudios longitudinales se asoció del CE y el IMC.
Zerón-Ruggerio <i>et al.</i> (2022)	Analizar el posible papel del CE y otras conductas alimentarias en la relación entre el sueño inadecuado y la obesidad.	16 (3LN, 12 TS, 1 EXP)	Adultos $\geq$ 18	Se identificó que del CE desempeña un papel importante en la relación entre el sueño inadecuado y la obesidad.
Arexis <i>et al.</i> (2023)	Explorar en la literatura la idea de un continuo entre el CE y el trastorno por atracón y observar si los déficits en la regulación e inhibición de las emociones siguen este continuo en términos de gravedad	32 (NE)	Adultos $\geq$ 18 años con trastorno por atracón/EE/sobringeresta	Los estudios muestran evidencia sobre las dificultades de regulación emocional como predictores del CE, así como asociado con dificultades de inhibición e impulsividad. Con respecto a las emociones positivas se encontraron resultados mixtos con las dificultades de regulación emocional y/o inhibición.
Dakanalis <i>et al.</i> (2023)	Analizar la relación entre el CE y el exceso de peso, la depresión, la ansiedad/estrés y los patrones dietarios.	12 (8 TS, 1 cc, 3 LN)	Personas caucásicas	El CE está relacionado con la depresión, la ansiedad, el estrés, el sobrepeso/obesidad y los patrones dietéticos poco saludables. La angustia psicológica es la emoción discreta mayormente examinada.
McAtamney <i>et al.</i> (2023)	Analizar la relación entre la alexitimia y el CE.	9 (NE)	Población adulta (clínica o no clínica)	Los estudios que evaluaron del CE con el DEBQ-EE encontraron una relación positiva con la alexitimia. Mientras que aquellas investigaciones que utilizaron el otras escalas tuvieron resultados mixtos.

Nota: TS = transversales, LN = longitudinales, CL = cualitativo, NE = no específica, cc = caso control, EXP = experimental.

## CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

La mayor parte de la evidencia disponible sobre el CE proviene de trabajos que han utilizados autorreportes, mediante los cuales se ha identificado ambigüedad y la falta de consenso respecto a los límites conceptuales del constructo, lo que ha generado vacíos importantes en la literatura. En algunos casos, tales instrumentos captan aspectos relacionados con la alimentación más que con la conducta de comer en respuesta a emociones, como preocupación por la comida o conciencia del vínculo entre las emociones y la alimentación, lo que contribuye a la inconsistencia de los hallazgos. Por ello, se debate la amplitud del concepto y si el CE debe centrarse exclusivamente en la sobreingesta o incluir cualquier alteración percibida en el consumo, lo que abarca tanto el aumento como la disminución de la ingesta ante experiencias emocionales. Además, diversos estudios experimentales y de evaluación ecológica momentánea han mostrado resultados que no coinciden completamente con los obtenidos mediante autorreportes, lo que sugiere que estos últimos podrían capturar percepciones o actitudes hacia la comida, más que la conducta alimentaria en sí (Bongers y Jansen, 2016; Reichenberger *et al.*, 2020). Esta discrepancia subraya la necesidad de revisar la validez de las medidas autorreportadas y de diversificar los métodos de evaluación alternativos (e.g. experimentos y evaluaciones ecológicas momentáneas). Otro aspecto por discutir es si el CE se refiere sólo al consumo de alimentos con bajo valor nutricional o si se extiende al consumo general de alimentos en respuesta a experiencias emocionales. Finalmente, hay interrogantes sobre si se deben considerar todas las emociones (agradables y desagradables) o únicamente algunas específicas (Vázquez-Vázquez *et al.*, 2019). Se ha documentado que la motivación por el consumo de alimentos varía en función de la naturaleza de la emoción experimentada. En el caso de las emociones agradables, el consumo busca mantener la experiencia placentera, mientras que ante las emociones desagradables el objetivo es reducir el malestar psicológico (Manchón *et al.*, 2021).

Asimismo, se ha subrayado la importancia de distinguir el CE según el tipo de emoción involu-

crada. Es necesario profundizar en las características de las emociones y su influencia en la alimentación, considerando que cada emoción puede asociarse de manera distinta con la conducta alimentaria (Arexis *et al.*, 2023; Macht y Simons 2000). Por ejemplo, se han encontrado emociones como la ansiedad, el enojo y la depresión tanto con la disminución como el aumento del consumo (Serin y Şanlıer, 2018). Sin embargo, los estudios que abordan el CE de manera diferenciada son escasos y no han logrado un consenso definitivo (Arexis *et al.*, 2023). Por lo tanto, es crucial que futuros estudios analicen el CE de manera diferenciada, considerando emociones específicas (como la alegría, la tristeza, el enojo, la ansiedad) y ambas direcciones del cambio en el consumo de alimentos (aumento o disminución).

Este artículo expone el origen del constructo CE y destaca los desafíos actuales para comprenderlo, haciendo hincapié en la compleja interacción entre emociones y alimentación. Las investigaciones futuras deberán contribuir a aclarar y delimitar conceptualmente este constructo y superar las limitaciones metodológicas derivadas de dichas discrepancias. Para ello, se recomienda incorporar métodos alternativos de evaluación, como los diseños experimentales o las evaluaciones ecológicas momentáneas, y considerar enfoques mixtos que permitan aportar evidencias más precisas sobre las emociones y el consumo de alimentos. Además, se sugiere examinar ciertas características específicas de las emociones (p. e., intensidad), así como las características personales de quienes muestran una mayor tendencia a modificar su consumo ante las experiencias emocionales (Fuente *et al.*, 2022).

De igual manera, es importante reconocer los avances alcanzados en el estudio del CE. Inicialmente se destacó la relevancia de las emociones en la conducta alimentaria, y más recientemente se ha explorado el CE diferenciando entre los tipos de emociones y los cambios en el consumo de alimentos, aunque los resultados no son concluyentes. Las revisiones sistemáticas han permitido identificar la necesidad de unificar las definiciones y metodologías para fortalecer la comparabilidad de los hallazgos y consolidar el conocimiento sobre la influencia de las emociones en la alimentación.

Por último, los estudios experimentales de intervención han identificado estrategias terapéuticas eficaces en personas con CE. Aunque la mayoría se han destinado a muestras clínicas, se ha señalado la importancia de desarrollar intervenciones

preventivas. Este tipo de estudios proporciona una sólida base para avanzar en la comprensión de la CE y los desafíos que implica, tanto teóricos como aplicados.

## AGRADECIMIENTOS

La primera autora de este trabajo agradece el apoyo al Programa de Becas de Posgrado del CONAHCyT la Beca No. 920841. Asimismo, los autores agradecen el apoyo de Chatgpt, un modelo de lenguaje desarrollado por OpenAI, por su apoyo en la revisión ortográfica y gramatical del manuscrito. Cabe subrayar que el contenido del artículo y las interpretaciones son responsabilidad exclusiva de los autores.

*Citación:* Vázquez-Vázquez, V.M., Franco-Paredes, K., Díaz-Reséndiz, F.J. y Bosques-Brugada, L.E. (2026). Una revisión narrativa del concepto “comer emocional”. *Psicología y Salud*, 36(1), 133-141. <https://doi.org/10.25009/pys.v36i1.3038>

## REFERENCIAS

- Altheimer, G. y Urry, H.L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 234-240. Doi: 10.1177/0963721419837685
- Arexis, M., Feron, G., Brindisi, M.C., Billot, P.É. y Chambaron, S. (2023). A scoping review of emotion regulation and inhibition in emotional eating and binge-eating disorder: what about a continuum? *Journal of Eating Disorders*, 11(197), 1-29. Doi: 10.1186/s40337-023-00916-7
- Arnow, B., Kenardy, J. y Agras, W.S. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79-90.
- Bongers, P. y Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in Psychology*, 7(1932). Doi: 10.3389/fpsyg.2016.01932
- Cassioli, E., Calderani, E., Fioravanti, G., Lazzeretti, L., Rotella, C.M., Rossi, E., Ricca, V., Mannucci, E. y Rotella, F. (2021). The Florence Emotional Eating Drive (FEED): a validation study of a self-report questionnaire for emotional eating. *Eating and Weight Disorders*, 27, 751-759. Doi: 10.1007/s40519-021-01216-2
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S.K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasiou, G.K., Pavlidou, E., Mantzorou, M. y Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1-18. Doi: 10.3390/nu15051173
- Doğan, T., Tekin, E.G. y Katrancioğlu, A. (2011). Feeding your feelings: A self-report measure of emotional eating. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 15, 2074-2077. Doi: 10.1016/j.sbspro.2011.04.056.
- Fuente C., E., Chávez S., J., De la Torre C., K., Ronquillo, D., Aguilera M., A.M. y Ojeda, L. R. (2022). Relationship between emotional eating, consumption of hyperpalatable energy-dense foods, and indicators of nutritional status: a systematic review. *Journal of Obesity*, 22(1). Doi: 10.1155/2022/4243868
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López G., G., Sánchez C., D. y Corbalán T., M.D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in case of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 645-651. Doi:10.3305/nh.2012.27.2.5659
- Geliebter, A. y Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341-347. Doi: 10.1016/S1471-0153(02)00100-9
- Hamburger, W. W. (1951). Emotional aspects of obesity. *The Medical Clinics of North America*, 35(2), 483-499. Doi: 10.1016/s0025-7125(16)35305-6
- Hoiberg, A., Berard, S.P. y Watten, R.H. (1980). Correlates of obesity. *Journal of Clinical Psychology*, 36(4), 983-991.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. Doi: 10.1016/j.appet.2007.07.002
- Macht, M. y Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71. Doi: 10.1006/appet.2000.0325
- Macht, M. y Simons, G. (2011). Emotional eating. En I. Nykliček, A. Vingerhoets y M. Zeelenberg (Eds.): *Emotion regulation and well-being* (pp. 281-295). Springer Science + Business Media. Doi: 10.1007/978-1-4419-6953-8\_17

- McAtamney, K., Mantzios, M., Egan, H. y Wallis, D.J. (2021). Emotional eating during COVID-19 in the United Kingdom: Exploring the roles of alexithymia and emotion dysregulation. *Appetite*, 161. Doi: 10.1016/j.appet.2021.105120
- Manchón, J., Quiles, M.J., Quiles, Y. y López R., S. (2021). Positive and negative emotional eating are not the same: the Spanish version of the Positive-Negative Emotional Eating Scale (PNEES). *Frontiers in Psychology*, 12, 1-6. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.709570
- Masheb, R. M. y Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146. Doi: 10.1002/eat.20221
- Meule, A., Reichenberger, J. y Blechert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, 9(88). Doi: 10.3389/fpsyg.2018.00088
- Pickett, S., McCoy, T.P. y Odetola, L. (2020). The influence of chronic stress and emotions on eating behavior patterns and weight among young african american women. *Western Journal of Nursing Research*, 42(11), 894-902. Doi: 10.1177/0193945919897541
- Prinsen, C. A. C., Mokkink, L. B., Bouter, L. M., Alonso, J., Patrick, D. L., de Vet, H. C. W. y Terwee, C. B. (2018). COSMIN guideline for systematic reviews of patient-reported outcome measures. *Quality of Life Research*, 27, 1147-1157. Doi: 10.1007/s11136-018-1798-3
- Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A.K. y Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79, 290-299. Doi: 10.1017/S0029665120007004
- Rojas A., T. y García M., M. (2017). Construcción de una escala de alimentación emocional. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(45), 85-95.
- Serin, Y. y Şanlıer, N. (2018). Emotional eating, the factors which affect food intake and basic approaches of nursing care. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 135-146. Doi: 10.14744/phd.2018.23600
- Smith, J., Ang, X.Q., Giles, E.L. y Traviss-Turner, G. (2023). Emotional eating interventions for adults living with overweight or obesity: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). Doi: 10.3390/ijerph20032722
- Stunkard, A. (1972). New therapies for the eating disorders. *Archives of General Psychiatry*, 26(5), 391. Doi: 10.1001/archpsyc.1972.01750230001001
- Sultson, H., Kukk, K. y Akkermann, K. (2017). Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: Construction and validation of the Positive-Negative Emotional Eating Scale. *Appetite*, 116, 423-430. Doi: 10.1016/j.appet.2017.05.035
- van Strien, T. (2010). Predicting distress-induced eating with self-reports: Mission impossible or a piece of cake? *Health Psychology*, 29(4), 343. Doi: 10.1037/a0020329
- van Strien, T., Kontinen, H., Homberg, J.R., Engels, R.C.M.E. y Winkens, L.H.H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, 100, 216-224. Doi: 10.1016/j.appet.2016.02.034
- Vasileiou, V. y Abbott, S. (2023). Emotional eating among adults with healthy weight, overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 36(5), 1922-1930. Doi: 10.1111/jhn.13176
- Vázquez V., V.M., Boques B., L.E., Guzmán S., R.M.E., Romero P., A., Reyes J., K. y Franco P., K. (2019). Revisión del constructo y fundamentos teóricos de la alimentación emocional. *Educación y Salud. Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICSA*, 8(15), 255-263. Doi: 10.29057/icsa.v8i15.4802
- Vázquez V., V.M., Franco P., K., Díaz R., D.J., Bosques B., L.E. y Tovar, E. (2024). Propiedades psicométricas de los autoreportes de ingesta emocional: una revisión sistemática. *Revista Mexicana de los Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 14(2), 128-141. Doi: 10.22201/fesi.20071523e.2024.2.795
- Wollersheim, J.P. (1970). Effectiveness of group therapy based upon learning principles in the treatment of overweight women. *Journal of Abnormal Psychology*, 76(3), 462-474. Doi: 10.1037/h0030272
- Zerón R., M.F., Doblas F., S., Diez H., M. e Izquierdo P., M. (2023). Are emotional eating and other eating behaviors the missing link in the relationship between inadequate sleep and obesity? A systematic review. *Nutrients*, 15(10). Doi: 10.3390/nut15102286
- Zerón R., M.F., Hernández, Á., Cambras, T. e Izquierdo P., M. (2022). Emotional eating and cognitive restraint mediate the association between sleep quality and BMI in young adults. *Appetite*, 170. Doi: 10.1016/j.appet.2021.1058