



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE AGUASCALIENTES**

**CENTRO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**TESIS**

**EFFECTO DE LA REGULACIÓN SOCIAL EN LA RESTRICCIÓN ALIMENTARIA  
DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**PRESENTA**

Luz Jimena Galindo de Luna

**PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN INVESTIGACIÓN EN  
PSICOLOGÍA**

**TUTOR**

Dra. Ma. de los Ángeles Vacío Muro

**COMITÉ TUTORIAL**

Dra. Martha Leticia Salazar Garza

Dr. Ricardo Pérez Almonacid

Aguascalientes Ags, febrero, 2025

**MTRA. MARÍA ZAPOPAN TEJADA CALDERA**  
**DECANO (A) DEL CENTRO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**

**PRESENTE**

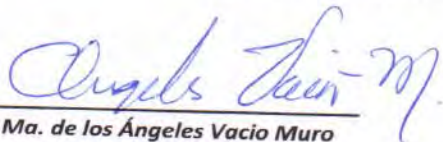
Por medio del presente como **Miembros del Comité Tutorial** designado del estudiante **LUZ JIMENA GALINDO DE LUNA** con ID 238533 quien realizó la tesis titulado: **EFFECTO DE LA REGULACIÓN SOCIAL EN LA RESTRICCIÓN ALIMENTARIA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, un trabajo propio, innovador, relevante e inédito y con fundamento en el Artículo 175, Apartado II del Reglamento General de Docencia damos nuestro consentimiento de que la versión final del documento ha sido revisada y las correcciones se han incorporado apropiadamente, por lo que nos permitimos emitir el **VOTO APROBATORIO**, para que ella pueda proceder a imprimirla así como continuar con el procedimiento administrativo para la obtención del grado.

Ponemos lo anterior a su digna consideración y sin otro particular por el momento, le enviamos un cordial saludo.

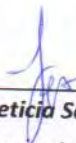
**ATENTAMENTE**

**"Se Lumen Proferre"**

**Aguascalientes, Ags., a 10 de febrero de 2025.**



**Ma. de los Angeles Vacio Muro**  
**Tutor de tesis**



**Martha Leticia Salazar Garza**  
**Asesor de tesis**



**Ricardo Pérez Almonacid**  
**Asesor de tesis**

c.c.p.- Interesado

c.c.p.- Secretaría Técnica del Programa de Posgrado

Fecha de dictaminación dd/mm/aaaa: 12/02/2025

**NOMBRE:** Luz Jimena Galindo de Luna **ID** 238533

**PROGRAMA:** Maestría en Investigación en Psicología **LGAC (del posgrado):** Comportamientos saludables y adictivos

**TIPO DE TRABAJO:** ( X ) Tesis ( ) Trabajo Práctico

**TÍTULO:** Efecto de la regulación social en la restricción alimentaria de estudiantes universitarios

**IMPACTO SOCIAL (señalar el impacto logrado):** Los resultados del estudio aportan a la literatura actual sobre el efecto del modelamiento, enriquecen el entendimiento del impacto del modelamiento en la conducta alimentaria y respaldan la creación de intervenciones que fomenten hábitos alimentarios saludables en contextos educativos y de salud pública, especialmente en el abordaje de problemas relacionados con la alimentación.

**INDICAR SI NO N.A. (NO APLICA) SEGÚN CORRESPONDA:**

<i>Elementos para la revisión académica del trabajo de tesis o trabajo práctico:</i>	
SI	El trabajo es congruente con las LGAC del programa de posgrado
SI	La problemática fue abordada desde un enfoque multidisciplinario
SI	Existe coherencia, continuidad y orden lógico del tema central con cada apartado
SI	Los resultados del trabajo dan respuesta a las preguntas de investigación o a la problemática que aborda
SI	Los resultados presentados en el trabajo son de gran relevancia científica, tecnológica o profesional según el área
SI	El trabajo demuestra más de una aportación original al conocimiento de su área
SI	Las aportaciones responden a los problemas prioritarios del país
SI	Generó transferencia del conocimiento o tecnológica
SI	Cumple con la ética para la investigación (reporte de la herramienta antiplagio)
<i>El egresado cumple con lo siguiente:</i>	
SI	Cumple con lo señalado por el Reglamento General de Docencia
SI	Cumple con los requisitos señalados en el plan de estudios (créditos curriculares, optativos, actividades complementarias, estancia, predoctoral, etc)
SI	Cuenta con los votos aprobatorios del comité tutorial, en caso de los posgrados profesionales si tiene solo tutor podrá liberar solo el tutor
N.A.	Cuenta con la carta de satisfacción del Usuario
SI	Coincide con el título y objetivo registrado
SI	Tiene congruencia con cuerpos académicos
SI	Tiene el CVU del Conacyt actualizado
N.A.	Tiene el artículo aceptado o publicado y cumple con los requisitos institucionales (en caso que proceda)
<i>En caso de Tesis por artículos científicos publicados</i>	
N.A.	Aceptación o Publicación de los artículos según el nivel del programa
N.A.	El estudiante es el primer autor
N.A.	El autor de correspondencia es el Tutor del Núcleo Académico Básico
N.A.	En los artículos se ven reflejados los objetivos de la tesis, ya que son producto de este trabajo de investigación.
N.A.	Los artículos integran los capítulos de la tesis y se presentan en el idioma en que fueron publicados
N.A.	La aceptación o publicación de los artículos en revistas indexadas de alto impacto

Con base a estos criterios, se autoriza se continúen con los trámites de titulación y programación del examen de grado: Sí          SI           
No         

**Elaboró:**

\* NOMBRE Y FIRMA DEL CONSEJERO SEGÚN LA LGAC DE ADSCRIPCIÓN:

**FIRMAS**

  
Dra. Martha Leticia Salazar Garza

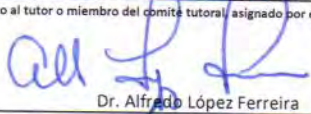
NOMBRE Y FIRMA DEL SECRETARIO TÉCNICO:

  
Dr. Miguel Angel Sahagún Padilla

\* En caso de conflicto de intereses, firmará un revisor miembro del NAB de la LGAC correspondiente distinto al tutor o miembro del comité tutorial asignado por el Decano

**Revisó:**

NOMBRE Y FIRMA DEL SECRETARIO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO:

  
Dr. Alfredo López Ferreira

**Autorizó:**

NOMBRE Y FIRMA DEL DECANO:

  
Mtra. María Zapopan Tejeda Caldera

**Nota: procede el trámite para el Depto. de Apoyo al Posgrado**

En cumplimiento con el Art. 105C del Reglamento General de Docencia que a la letra señala entre las funciones del Consejo Académico: .... Cuidar la eficiencia terminal del programa de posgrado y el Art. 105F las funciones del Secretario Técnico, llevar el seguimiento de los alumnos.





MA. DE LOS ANGELES VACIO MURO

Responder Responder a todos Reenviar

Jue 12/12/2024 12:47

Para: editorgeneral@smac.org.mx

CC: LUZ JIMENA GALINDO DE LUNA: rperezalmonacid <rperezalmonacid@gmail.com>; y 1 más



2 archivos adjuntos (808 KB) Guardar todo en OneDrive · Universidad Autónoma de Aguascalientes Descargar todo

> Estimado Dr. Mario A. Serrano Vargas

> Editor General de la RMAC

>

> Por este medio solicito el dictamen del manuscrito "Regulación social de la conducta alimentaria restrictiva. Un estudio intrasujeto" para su publicación en la RMAC.

>

> Asimismo, los autores hacemos de su conocimiento que nos hemos apegado a las normas éticas que señala la revista y garantizamos: la originalidad del manuscrito, que se han seguido los criterios de formato señalados por la revista, que el manuscrito no ha sido sometido a publicación por otra revista, que se han citado todas las fuentes, que todos los autores están de acuerdo con esta versión del manuscrito, que se han señalado las fuentes de financiamiento y que los datos se han obtenido de forma ética (aprobación por comité de bioética).

>

> Los autores agradecemos de antemano su atención a nuestra solicitud

> Reciba un cordial saludo

>

> Atte:

> Ángeles Vacío

>

> --- Confidencialidad ---

De: editorgeneral@smac.org.mx <editorgeneral@smac.org.mx>

Enviado: miércoles, 12 de febrero de 2025 0:32

Para: MA. DE LOS ANGELES VACIO MURO <angeles.vacio@edu.uaa.mx>

Cc: LUZ JIMENA GALINDO DE LUNA <luz.galindo@edu.uaa.mx>; rperezalmonacid <rperezalmonacid@gmail.com>; Martha Leticia Salazar Garza <marthaleticiasalazargarza@gmail.com>

Asunto: Re: Solicitud de Dictamen

Dra. Vacío:

Con el gusto de saludarla, le informo que su manuscrito "Regulación social de la conducta alimentaria restrictiva. Un estudio intrasujeto" ha sido dictaminado por dos revisores anónimos, los cuales ofrecieron dictámenes opuestos. En este contexto, hago de su conocimiento que el manuscrito deberá ser enviado a un tercer revisor para poder obtener una decisión final.

La mantendré informada por este medio.

Saludos,

Mario Serrano

El 2024-12-20 10:27, MA. DE LOS ANGELES VACIO MURO escribió:

> Estimado Dr. Mario Serrano

> Editor General de la RMAC

>

> Le agradecemos mucho su amable respuesta y el inicio del proceso de dictaminación de nuestro manuscrito. Estaremos atentos.

>

> Aprovechamos este mensaje para desearle felices fiestas decembrinas

> Atte:

> Los autores

>

**Índice General**

Índice General .....1

Índice de Tablas .....4

Índice de Figuras.....5

Resumen.....6

Abstract.....7

I. Introducción.....8

II. Marco Teórico..... 11

    2.1 Aproximación Psicológica de la Conducta Alimentaria ..... 11

        2.1.1 Estudio de la Conducta Alimentaria.....11

        2.1.2 Abordaje Psicológico de la Conducta Alimentaria .....12

        2.1.3 Análisis Psicológico de la Conducta Alimentaria desde la Investigación con Diseños Intrasujeto .....14

    2.2 Restricción Alimentaria..... 16

        2.2.1 Definición, características y prevalencia .....16

        2.2.2 Restricción Alimentaria en Adultos Jóvenes.....18

    2.3 Influencia Social de la Conducta Alimentaria.....20

        2.3.1 Modelo Social Normativo (MSN) .....20

        2.3.2 Efecto del Modelamiento de la Alimentación.....22

        2.3.3 Aspectos Metodológicos de los Estudios del Efecto del Modelamiento de la Alimentación .....24

        2.3.4 Evidencia Empírica del Efecto del Modelamiento de la Ingesta y la Selección de Alimentos .....26

        2.3.5 Teoría de la Norma Alimentaria (TNA).....28

    2.4 Influencia Social de la Restricción Alimentaria..... 31

        2.4.1 Modelo Límite del Comportamiento Alimentario (MLCA) .....31

2.4.2	Evidencia Empírica del Efecto del Modelamiento de la Restricción Alimentaria .....	32
III.	Planteamiento del problema .....	34
IV.	Método.....	40
4.1	Participantes .....	40
4.1.1	Criterios de Inclusión .....	40
4.1.2	Criterios de Exclusión .....	41
4.1.3	Criterios de Eliminación .....	41
4.1.4	Proceso de selección de participantes .....	41
4.2	Diseño de investigación .....	46
4.3	Escenario .....	51
4.4	Materiales e instrumentos .....	51
4.5	Procedimiento .....	52
4.5.1	Previo a la aplicación .....	52
4.5.2	Durante la aplicación.....	53
4.5.3	Posterior a la aplicación.....	54
4.6	Análisis de los datos.....	54
4.7	Consideraciones éticas .....	55
4.7.1	Principio A. Beneficencia y No Maleficencia.....	56
4.7.2	Principio C. Integridad.....	56
4.7.3	Principio D. Justicia .....	57
4.7.4	Principio E. Respeto por los Derechos y la Dignidad de las Personas .....	58
V.	Resultados.....	59
5.1	Hipótesis I. Los participantes se ajustarán a la norma de idoneidad, siempre comiendo igual o por debajo de la ingesta del modelo .....	59
5.1.1	Cantidad .....	59

5.1.2	Tipo.....	62
5.1.3	Duración.....	65
5.2	Hipótesis II. Los participantes hombres y las participantes mujeres presentarán la misma sensibilidad a ambas normas de idoneidad.....	68
5.2.1	Cantidad.....	68
5.2.2	Tipo.....	69
5.2.3	Duración.....	71
5.3	Hipótesis III. Los participantes con patrón de consumo inferior observado en la fase A, serán más sensibles a la norma de aumento.....	72
5.3.1	Cantidad.....	73
5.3.2	Tipo.....	75
5.3.3	Duración.....	76
VI.	Análisis de Interacciones Lingüísticas.....	78
VII.	Discusiones.....	86
7.1	Hipótesis I.....	87
7.2	Hipótesis II.....	90
7.3	Hipótesis III.....	92
7.4	Patrón de Consumo Alimentario por Condición Experimental.....	93
7.5	Limitaciones y Alcances.....	96
VIII.	Conclusiones.....	98
IX.	Referencias.....	101
X.	Anexos.....	113

**Índice de Tablas**

Tabla 1. Inasistencia a Sesiones Experimentales .....46

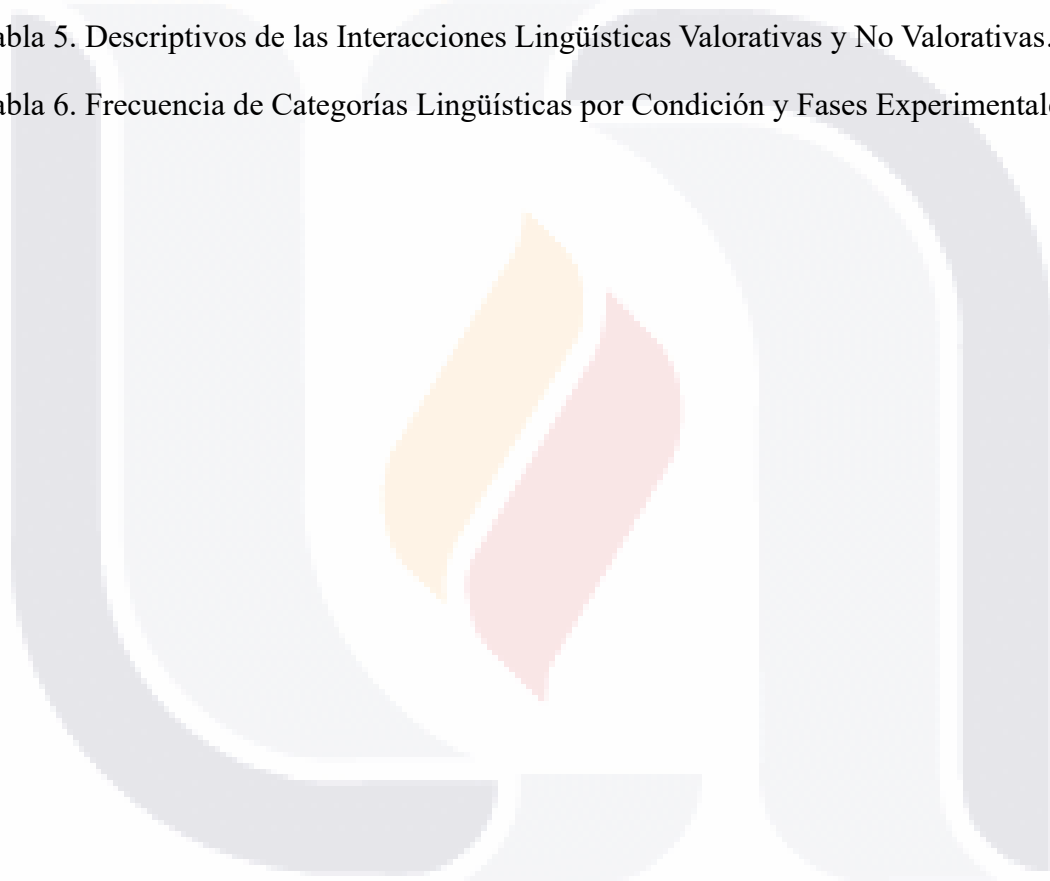
Tabla 2. Diseño Experimental.....49

Tabla 3. Promedio de Cantidad y Frecuencias Promedio de Consumo de Alimentos Calóricos por Participante en la Fase A.....50

Tabla 4. Descripción de las Categorías .....80

Tabla 5. Descriptivos de las Interacciones Lingüísticas Valorativas y No Valorativas.....82

Tabla 6. Frecuencia de Categorías Lingüísticas por Condición y Fases Experimentales .....85





**Índice de Figuras**

Figura 1. Diagrama de Flujo Primera Selección de Participantes .....43

Figura 2. Diagrama de Flujo Segunda Selección de Participantes .....44

Figura 3. Mediana de la Cantidad Ingerida en las Fases del Estudio .....60

Figura 4. Mediana de la Cantidad Ingerida por Condición Experimental .....62

Figura 5. Mediana de la Frecuencia de Consumo de Alimentos Calóricos en las Fases del Estudio .....63

Figura 6. Mediana de Frecuencia de Consumo de Alimentos Calóricos por Condición Experimental.....65

Figura 7. Media de la Duración de Consumo en las Fases del Estudio .....66

Figura 8. Media de la Duración de Consumo por Condición Experimental.....67

Figura 9. Media de la Cantidad Ingerida en las Fases del Estudio por Género .....69

Figura 10. Frecuencia de Consumo de Alimentos Calóricos en las Fases del Estudio por Género.....71

Figura 11. Media de la Duración de Consumo en las Fases del Estudio por Género .....72

Figura 12. Mediana de la Cantidad Ingerida por fase en PCIMA y PCSMA .....74

Figura 13. Mediana de la Frecuencia de Consumo de Alimentos Calóricos por Fase en PCIMA y PCSMA .....76

Figura 14. Media de la Duración de Consumo por Fase en PCIMA y PCSMA.....78

## Resumen

La restricción alimentaria es una estrategia para el control de peso corporal que prevalece entre los estudiantes universitarios. Esta conducta es influenciada por factores sociales que regulan el consumo en situaciones específicas. Este fenómeno, conocido como efecto del modelamiento, indica que las pautas de ingesta de otros pueden facilitar o inhibir la alimentación. La mayoría de los estudios en esta área han investigado el efecto del modelamiento en la cantidad de alimento consumida, enfocándose en mujeres jóvenes expuestas a una única norma implícita (inhibición o aumento), modelada mayormente por mujeres durante una sola sesión experimental. Los estudios sobre restricción alimentaria siguen un enfoque similar, utilizando muestras de mujeres con restricción patológica. Estas características limitan la comprensión del fenómeno. Por ello, se plantea un estudio para evaluar el efecto de ambas normas en el patrón de consumo (cantidad, tipo, duración) de estudiantes universitarios sin restricciones alimentarias. Se siguió un diseño experimental mixto intrasujeto, con un componente *intra* compuesto por cuatro fases ABCA' y 12 sesiones, y un componente *inter* con cuatro condiciones experimentales: 1) mujer-hombre; 2) hombre-mujer; 3) mujer-mujer; 4) hombre-hombre. Los resultados mostraron que, los participantes sin restricciones alimentarias respondieron a ambas normas, pero solo en términos de cantidad consumida; mientras que, aquellos con patrones restringidos, fueron más sensibles a la norma de aumento también en términos de cantidad. En alimentación no restringida, ambas normas influyen en la ingesta, independientemente del género del modelo o del participante; en contextos de restricción, las normas que promueven mayor consumo tienen un efecto regulador predominante. Este estudio amplía el conocimiento sobre el efecto del modelamiento en la alimentación de estudiantes universitarios.

**Palabras Clave:** Modelamiento, Restricción Alimentaria, Universitarios, Diseños Mixtos.

### Abstract

Dietary restriction is a strategy for controlling body weight that is prevalent among university students. This behavior is influenced by social factors that regulate consumption in specific situations. This phenomenon, known as the modeling effect, indicates that the eating patterns of others can facilitate or inhibit eating. Most studies in this area have investigated the modeling effect on the quantity of food consumed, focusing on young women exposed to a single implicit norm (inhibition or increase), primarily modeled by women during a single experimental session. Studies on dietary restriction follow a similar approach, using samples of women with pathological restriction. These characteristics limit the understanding of the phenomenon. Therefore, a study is proposed to evaluate the effect of both norms on the consumption pattern (quantity, type, duration) of university students without dietary restrictions. A mixed within-subject experimental design was used, with an intra-subject component consisting of four ABCA' phases and 12 sessions, and an inter-subject component with four experimental conditions: 1) woman-man; 2) man-woman; 3) woman-woman; 4) man-man. The results showed that participants without dietary restrictions responded to both norms, but only in terms of quantity consumed; while those with restricted patterns were more sensitive to the norm of increase also in terms of quantity. In unrestricted eating, both norms influence intake, regardless of the gender of the model or the participant; in restriction contexts, norms that promote higher consumption have a predominant regulatory effect. This study expands the understanding of the modeling effect on the eating behavior of university students

**Keywords:** Modeling, Dietary Restriction, University Students, Mixed Designs.

## I. Introducción

La restricción alimentaria es definida como la limitación estricta y desordenada de la ingesta de alimentos y calorías, como estrategia para controlar el peso corporal con fines de alcanzar el ideal de delgadez (Blackstone & Herrmann, 2018; Troscianko & Leon, 2020). La evidencia sugiere que tal restricción está asociada a la a cuerpos tonificados y musculosos promovidos en las redes sociales, a las burlas y comentarios sobre el peso corporal (Blackstone & Herrmann, 2018; Cataldo et al., 2021), a la adopción de determinados estándares de belleza y a la preocupación excesiva por la imagen (Cervantes-Luna et al., 2019; Ormanza, 2023).

En la etapa universitaria, cumplir con dichos estándares de belleza significa aceptación social, lo que aumenta la frecuencia de la conducta alimentaria restrictiva en esta población, especialmente entre las mujeres (Castelao-Naval et al., 2019; Díaz-López et al., 2021; Martínez-Ramírez et al., 2021). En años recientes, también se ha observado un incremento en conductas de control de peso en varones (Cervantes-Luna et al., 2019; Ormanza, 2023).

De acuerdo con lo anterior, la restricción alimentaria suele ser influida por presiones sociales (Dahill et al., 2022; Simone et al., 2021; Wang et al., 2021). La presencia y el comportamiento alimentario de los demás, determinan qué y cuánto comer en una situación específica (Vartanian et al., 2020). Específicamente, las personas consideran la cantidad de alimento consumida por los demás como un indicador de cuánto es apropiado comer, sin hacerlo en exceso (Cruwys et al., 2015; Herman et al., 2019). Este fenómeno es conocido como efecto de modelamiento y sugiere que las personas ajustarán su consumo a la ingesta de los acompañantes en la alimentación, comiendo siempre por debajo o igualando su consumo, pero nunca superándolo a fin de no ser visto como comedores excesivos (Herman et al., 2019).

Las pautas de alimentación, establecidas por otros, pueden facilitar o inhibir la ingesta de las personas según las circunstancias (Herman et al., 2019). Una persona que come poco puede inhibir la ingesta de otros (norma inhibitoria); mientras que, quien come en grandes cantidades, puede facilitarla (norma de aumento). No obstante, en ambos casos,

el consumo de los demás tiende a ajustarse sin exceder la cantidad consumida por el modelo (Cruwys et al., 2015; Herman et al., 2019; Vartanian et al., 2020).

Las normas de aumento e inhibición influyen de manera distinta en la alimentación. Según Herman et al. (2019), cuando los compañeros de comida consumen poco, las personas tienden a reducir su ingesta para no superar la cantidad que los otros están comiendo. Sin embargo, si los compañeros comen en exceso, no es necesario que las personas se ajusten a esa cantidad. Esto podría deberse a que la preocupación por causar una buena impresión está vinculada con una alimentación moderada (Herman et al., 2003). Por lo tanto, las normas inhibitorias podrían tener un mayor impacto en la alimentación que las normas de aumento (Vartanian et al., 2015; Vartanian et al., 2020).

La indulgencia del compañero permite comer tanto como se desee, lo que para algunas personas significa mantener su consumo habitual, mientras que para otras puede significar comer más de lo habitual. Esto sucede especialmente en personas con restricción alimentaria constante, ya que, al establecer un límite superior para la ingesta, pueden sentirse autorizados a incrementar su consumo frente a un modelo desinhibido (Vartanian et al., 2020). Por tanto, la norma de aumento suele tener un mayor efecto en comedores restringidos (Vartanian et al., 2020).

Existen diferencias de género en el efecto del modelamiento. Aunque los estudios con muestras masculinas han sido escasos, los resultados sugieren que los hombres son menos propensos a modelar el comportamiento alimentario del acompañante en comparación con las mujeres (Hermans et al., 2010). Vartanian et al. (2015) atribuyen esto a que las mujeres podrían estar más preocupadas por cómo son percibidas mientras comen. Sin embargo, dado el aumento del ideal de delgadez entre los hombres y la mayor incidencia de conductas de control de peso (Cervantes-Luna et al., 2019; Dakanalis et al., 2016; Ormanza, 2023; Vázquez et al., 2002), es posible que los hombres también sean sensibles al efecto del modelamiento. Aún no se ha determinado si la diferencia de género observada en los efectos del modelamiento está influenciada por señales sociales u otros factores no identificados, dejando esta cuestión sin resolver.



TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Los estudios tradicionales sobre el efecto del modelamiento se han centrado principalmente en la cantidad de alimento consumida, utilizando muestras de mujeres universitarias (Cruwys et al., 2015). Estos estudios expusieron a las participantes a una única norma (Feeney et al., 2017; Rubenstein et al., 2022; Vartanian et al., 2020), sin evaluar su efecto en un mismo participante a lo largo del tiempo ni en diferentes grupos etarios y géneros. Comúnmente, se conforma un grupo de mujeres para comer frente a un modelo femenino (en vivo o remoto), quien modela la norma consumiendo snacks altos en calorías, en una única sesión experimental, durante 10 a 15 minutos (Suwalska & Bogdański, 2021), condiciones que limitan la observación de la conducta alimentaria (Kaisari & Higgs, 2015; Vacio & Pérez-Almonacid, 2021).

Los estudios sobre restricción alimentaria siguen las mismas características que los estudios tradicionales, pero participan mujeres con restricción alimentaria crónica (Vartanian et al., 2020), condición que sesga los resultados, al no discriminar entre la influencia de la norma y la conducta alimentaria preexistente. Las situaciones experimentales comúnmente realizadas por estos estudios son artificiales y utilizan medidas discretas, lo que dificulta la evaluación de tendencias y reduce la validez ecológica.

Otros investigadores han podido dar cuenta del efecto del modelamiento utilizando diseños intrasujeto. En estos estudios, se hace uso de comidas completas y cotidianas para analizar el patrón de consumo (cantidad, tipo y duración) con el objetivo de conocer cómo es que éste se configura en función de la influencia social. Además, los alimentos se presentan en comidas completas, en distintas fases que se componen de más de una sesión con una duración de 30 minutos aproximadamente, permitiendo que el patrón de consumo se despliegue de mejor manera (Vacio, 2011; Vacio, 2020). Dicha metodología ha mostrado ser útil para realizar un análisis más detallado y completo de la regulación social de la alimentación, abarcando aspectos moleculares y molares, registrando patrones estables de consumo, y verificando el control funcional de variables situacionales y sociales (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021).

Por tanto, el presente estudio evaluará el efecto del modelamiento en la restricción alimentaria en población no clínica, siguiendo un diseño intrasujeto en el que se

manipularán ambas normas alimentarias (inhibición y aumento) en el mismo participante. La muestra incluirá mujeres y hombres sin restricción patológica, y se emplearán alimentos cotidianos en múltiples sesiones experimentales.

En el primer capítulo de este documento se desarrollará el marco teórico que fundamenta este estudio. Inicialmente, se presentará la perspectiva psicológica desde la cual se analizará la conducta alimentaria. A continuación, se discutirá la restricción alimentaria, enfatizando su definición, características y su manifestación en adultos jóvenes. Posteriormente, se examinará la influencia social en la conducta alimentaria, con un enfoque particular en el efecto del modelamiento en los adultos. Finalmente, se explorará la influencia social en la restricción alimentaria. En los capítulos siguientes, se detallarán los objetivos, el método, los resultados del estudio y, por último, la discusión de estos.

## **II. Marco Teórico**

### **2.1 Aproximación Psicológica de la Conducta Alimentaria**

#### **2.1.1 Estudio de la Conducta Alimentaria**

La complejidad que caracteriza al fenómeno de la alimentación justifica que ésta sea objeto de estudio de interés para diversas disciplinas. Particularmente, esta conducta ha sido abordada por la fisiología, la sociología, la antropología y la psicología, a través de sus diferentes enfoques e intereses (Espeitx, 1999; Aguilar, 2020).

En el caso de la fisiología, su estudio se centra en entender aspectos y funciones biológicas, genéticas y fisiológicas relacionados con la ingesta de alimentos, que posteriormente pueden ser aplicados en la nutrición (Gracia, 2000). Por otro lado, las ciencias como la antropología y la sociología han insistido en el estudio de las dimensiones imaginaria, simbólica y social de la alimentación humana (Gracia, 2000).

Para la antropología resulta de interés el estudio de la cultura de la alimentación (Vacio, 2011). Específicamente, se interesa por el vínculo que los distintos grupos humanos establecen con los alimentos, incluyendo aquellos aspectos relativos al abastecimiento y la

circulación de productos; la selección y elaboración de los alimentos; las costumbres; así como la ideología y las normas que acompañan el consumo (Espeitx, 1999).

Por su parte, la sociología aborda las creencias, normas y estatus sociales vinculados con la comida y la alimentación de grupos masivos (Aguilera, 2020; Vacio, 2011), con el objetivo de explorar los hábitos de alimentación e identificar sectores en los que escasean los alimentos, así como para detectar riesgos de salud por carencia o exceso de nutrientes (Vacio, 2011).

En el ámbito psicológico, se busca explorar cómo es que la alimentación humana proporciona una base amplia para delinear marcos específicos relacionados con qué, cómo y con quién se come (Aguilera, 2020). Tradicionalmente, el interés de la psicología se ha centrado en el rol del aprendizaje en el desarrollo de patrones y hábitos alimentarios, así como en la influencia social sobre los patrones de ingesta y la selección de alimentos (Vacio, 2011).

### **2.1.2 Abordaje Psicológico de la Conducta Alimentaria**

La psicología se enfoca en el acto de alimentarse como un comportamiento que, a pesar de reconocer sus influencias biológicas y sociales, aborda un nivel de análisis particular. Este nivel se centra en las interacciones individuales desarrolladas en la ontogenia con diversos objetos, eventos e individuos en situaciones específicas (Ribes, 2018; Vacio & Pérez-Almonacid, 2021).

Décadas atrás, Ribes (1992) propuso un modelo conductual para analizar la adquisición y regulación de las prácticas culturales de los individuos, concebidas como costumbres significadas en un entorno micro y macrosocial. Desde este modelo, las microcontingencias se representan como una red de relaciones inter-individuales, que definen y circunscriben el comportamiento en "situación". Las macrocontingencias se manifiestan en un sistema conectado con la estructura conductual a nivel social. Estas aluden a relaciones valorativas que implican un criterio socialmente convenido (Ribes, 1992). En este contexto, el término "micro" hace referencia a los factores específicos o moleculares presentes en estas relaciones interindividuales. Por otro lado, lo "macro"

implica el análisis de estos factores micro, dando lugar a un enfoque holístico o molar de dichas relaciones.

El interés por el comportamiento y las circunstancias implicadas en la alimentación permite el análisis psicológico de parámetros que describen el acto de comer: 1) Cantidad (qué tanto se come); 2) Duración (en cuánto tiempo se come) y; 3) Tipo (qué se come y qué no se come) (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021). Cada uno de estos parámetros, al ser evaluados de forma individual, es interpretado como un factor molecular implicado en la conducta alimentaria.

Sin embargo, es la combinación del tipo de alimento, la cantidad consumida y el tiempo de ingesta, la que da lugar al desarrollo del patrón de consumo alimentario. Este patrón de consumo se convierte en la unidad de análisis, aportando así, un nivel de molaridad superior a la consideración de cada uno de los parámetros de forma independiente. En este análisis molar, además de examinarse el patrón de consumo alimentario, se integra la manera en la que éste se configura en función de las prácticas culturales y sociales que permiten que se dé de cierta manera (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021), pero no se reduce a éstas.

Así, los elementos en los que se fundamenta la conducta alimentaria son reconocidos y desplegados en una situación de consumo, en donde se abordan aspectos como el lugar, el momento, las personas presentes y el propósito del acto de comer (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021). Se busca entonces, recrear situaciones de consumo lo más cercanas a la realidad de los individuos, con el objetivo de conocer cómo es que se configura la conducta alimentaria en función de los otros.

De esta manera, el análisis molar permite estudiar al fenómeno de la conducta alimentaria desde una perspectiva micro y macro social. Rescatando la situación de consumo como un punto de conexión entre las prácticas socioculturales y los patrones de consumo individuales, que una vez identificados, permiten manipular sus parámetros y así, encontrar y sistematizar regularidades funcionales (Vacio, 2011; Vacio & Pérez-Almonacid, 2021). Para llevar a cabo este análisis, es necesario contar con condiciones que posibiliten la manifestación del patrón de consumo en situaciones específicas de alimentación. En este

contexto, los estudios intrasujeto han demostrado ser una alternativa efectiva (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021).

### **2.1.3 Análisis Psicológico de la Conducta Alimentaria desde la Investigación con Diseños Intrasujeto**

En la tradición conductual, investigadores como Rosenthal y Marx (1978), Conger et al. (1980), Brown y Ogden (2004), Robinson et al. (2011), Robinson & Higgs (2013), Bevelander et al. (2012), y Cruwys et al. (2015) han investigado el efecto de la conducta alimentaria por la presencia de otros, específicamente en la ingesta y selección de alimentos, aunque no han abordado estos parámetros de manera conjunta.

Recientemente, se ha desarrollado una línea de investigación utilizando diseños experimentales intrasujeto, en donde se caracteriza el patrón de consumo alimentario, considerando la cantidad, el tipo y la duración de manera conjunta. En estos estudios, cada uno de los individuos es expuesto a más de una condición experimental.

Metodológicamente, los estudios intrasujeto resultan pertinentes para evaluar el efecto de diversas variables que se evalúan de manera simultánea (Vacio, 2020). Además, favorecen el despliegue de patrones estables de consumo individual y evalúan si su variabilidad es funcional a las manipulaciones realizadas por el investigador (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021). Así pues, se ha echado mano de diseños ABA', en el que cada fase dura tres sesiones (una por día), teniendo como mínimo, nueve sesiones de consumo alimentario. En ciertas situaciones, se ofrece un servicio de tipo buffet, mientras que, en otras, se normaliza la situación permitiendo el consumo de hasta dos porciones de cada tipo de alimento (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021), a fin de que el patrón de consumo se despliegue de la manera más natural posible.

Vacio (2020) realizó un estudio para evaluar cómo la apariencia física (IMC y sexo) de un modelo influye en el patrón de consumo alimentario de adolescentes. El estudio hizo uso de un diseño ABA', con tres sesiones por fase y un total de nueve observaciones de la variable dependiente. En la fase A, los adolescentes comían solos para establecer sus patrones alimentarios individuales. En la fase B, se investigó el efecto de la apariencia física del modelo, cada modelo comió con seis adolescentes, variando en IMC y sexo.



Finalmente, en la fase A', los adolescentes comieron solos nuevamente para observar si el efecto del modelo persistía en su ausencia.

Esta investigación permitió identificar el efecto facilitador o inhibidor en la cantidad y duración del consumo de alimentos cuando los adolescentes comieron frente al modelo (fase B) en comparación de cuando comieron en solitario (fase A). También, permitió contrastar estos datos con los patrones de consumo observador en la fase A', cuando los participantes nuevamente comieron solos.

Váldez-Ruiz et al. (en prensa) realizaron un estudio para evaluar el efecto de dos tipos de interacciones lingüísticas de los padres sobre la autorregulación alimentaria de niños con obesidad. El estudio empleó un diseño experimental ABCA', evaluando el patrón de consumo alimentario individual de los niños (fase A y A). En la fase B se interactuó con el padre/madre y en la fase C con el adulto confederado. El estudio mostró cómo estas interacciones influyeron en la cantidad, tipo y duración del consumo (fase B y C) en comparación del consumo en solitario de los niños (fases A y A').

En términos generales, los diseños ABA' y ABCA' permiten evaluar el impacto de la manipulación durante la fase B y/o fase C, que representan la exposición social, en el patrón de consumo alimentario. También, examina si este impacto se mantiene en la fase A', proporcionando explicaciones sobre la autorregulación del consumo alimentario en respuesta a influencias sociales (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021). También, estos diseños aumentan la validez ecológica al replicar situaciones de consumo cercanas a lo cotidiano y la validez interna al usar un tamaño muestral menor, lo que permite un mayor control de variables de afectan el comportamiento (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021).

Estas características contrastan con estudios tradicionales del área que utilizan grandes muestras en condiciones artificiales, en donde se manipula la ingesta de los modelos (Cruwys et al., 2015; Suwalska & Bogdański, 2021; Vartanian et al., 2020; Vartanian et al., 2015). Aunque estos estudios ofrecen medidas discretas sobre la cantidad de alimento consumido por grupos de individuos, las características metodológicas tienden a reducir la validez interna y ecológica (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021).

En los diseños intrasujeto, durante la fase de exposición social, se ha manipulado la apariencia del modelo y las interacciones lingüísticas, pero no los patrones de consumo. Es decir que, en estos estudios todos los modelos han sido entrenados para comer de la misma manera durante todo el experimento (Vacio, 2020). En futuros estudios, sería interesante manipular el patrón de consumo de los modelos, considerando la cantidad, el tipo de alimento y la duración, privilegiando así, una mayor validez interna y ecológica.

En suma, los diseños experimentales intrasujeto representan un terreno fértil para estudiar el fenómeno de la influencia social de la conducta alimentaria. El tipo de medidas y los análisis estadísticos que posibilitan, permiten evidenciar el efecto de la presencia de otro y así, identificar regularidades que posibiliten la comprensión de este fenómeno.

## **2.2 Restricción Alimentaria**

### **2.2.1 Definición, características y prevalencia**

La restricción alimentaria se define como la tendencia de controlar conscientemente la ingesta de alimentos, a fin de lograr la pérdida de peso o prevenir el aumento de éste (Blackstone & Hermann, 2018; Troscianko & Leon, 2020). La restricción alimentaria es determinada por distintos criterios comportamentales como la práctica dietética, caracterizada por la restricción de las calorías y/o las porciones de alimentos consumidas; la eliminación de cierto tipo de alimentos, particularmente aquellos que presentan una alta densidad calórica; así como el ayuno intermitente o prolongado, en el que escasamente se consume agua (Blackstone et al., 2018; Cataldo et al., 2021; Cruz-Bojórquez et al., 2008; Libbey et al., 2008; Polivy et al., 2020).

La restricción alimentaria se ha convertido en una conducta normativa en las sociedades modernas, en las que, además de contar con una gran variedad de alimentos de fácil acceso, existe un ideal social representado por cuerpos sumamente delgados (Cruz-Bojórquez et al., 2008; De Lauzon-Guillain et al., 2006), motivando a las personas a practicar dietas restrictivas, evitar alimentos y/o realizar ayunos prolongados con el objetivo de modificar la figura corporal.

La restricción alimentaria representa una de las principales conductas alimentarias de riesgo (CAR). En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) en

su versión 2006 reportó una prevalencia de CAR del 0.9% en mujeres y 0.4% en hombres; mientras que, en el año del 2012, el porcentaje aumentó a 1.9% y 0.8% respectivamente (Barquera et al., 2012). Con base en los datos de la ENSANUT 2012, Villalobos et al. (2020) compararon las CAR reportadas por los adolescentes en los periodos 2006 y 2018-19. Los resultados manifestaron un incremento en la preocupación por engordar (de 24.5% a 27%) y en el uso frecuente de dietas restrictivas (de 1% a 2.1%).

Franco et al. (2019) identificaron que la dieta restrictiva fue la CAR que se presentó con mayor frecuencia, tanto en adolescentes (12,7%) como en jóvenes mexicanas (16,5%). Específicamente, las dos conductas mayormente reportadas fueron contar calorías (13,1% de las adolescentes) y evitar alimentos con azúcar (9,1% de las jóvenes), ambas conductas fuertemente ligadas con la restricción alimentaria.

Sí bien, la restricción alimentaria no es considerada como un trastorno psicológico en sí, es una conducta que se considera como un criterio diagnóstico en todos los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) (Montalvini et al., 2014; Rivarola & Rovella, 2014). Imponer constantes límites a la ingesta de alimentos puede llevar a las personas a preocuparse en exceso por el peso y la comida, manifestar un estado de ánimo bajo e irritable, experimentar una sensación de falta de control y sentir culpa durante y después de comer, lo que establece los lineamientos para el desarrollo de TCA (Sánchez-Carracedo, 2021; Wang et al., 2021)

Por esta razón se le considera una conducta transdiagnóstica presente en los diagnósticos de los trastornos alimentarios, incluida la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros trastornos de la conducta alimentaria no especificados (Wang et al., 2021). Particularmente, se manifiesta en la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa (Foerde et al., 2020; Marín, 2002; Troscianko & Leon, 2020).

El Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género (CEAMEG) de la Cámara de Diputados del Gobierno mexicano, reportó que el 95% de los casos de anorexia y bulimia nerviosas en nuestro país se desarrollan a partir de la práctica constante de una dieta restrictiva (CEAMEG, 2016). Recientemente, se ha identificado que cada año se registran cerca de 20,000 casos de anorexia y bulimia nerviosas en México,

siendo los jóvenes de entre 15 y 19 años la población más vulnerable para desarrollar estos trastornos (Secretaría de Salud, 2017).

En suma, la restricción alimentaria se relaciona con diversas consecuencias negativas y ha sido reconocida como la principal conducta de riesgo en el inicio y mantenimiento de los TCA (Cruz-Bojórquez et al., 2008; Wang et al., 2021). Los datos presentados indican que los adolescentes y los adultos jóvenes representan la población más vulnerable para desarrollar alteraciones en la conducta alimentaria.

### **2.2.2 Restricción Alimentaria en Adultos Jóvenes**

La transición a la edad adulta implica el logro de la identidad, la independencia económica, el establecimiento de relaciones interpersonales, la preparación para desempeñar un trabajo profesional, entre otros hitos del desarrollo psicológico (Izydorczyk et al., 2019). No obstante, la adultez joven también puede ser un periodo en el que se presentan distintos factores de riesgo como el consumo de alcohol y otras drogas, conductas sexuales riesgosas, problemas de salud mental, así como desnutrición y obesidad (OMS, 2022).

En lo que respecta a la alimentación, los adultos jóvenes se enfrentan a cambios en sus prácticas alimentarias, mostrando mayor interés por la dieta, en la que se eliminan o introducen ciertos alimentos, pero a su vez, existe un aumento del sedentarismo, lo que puede generar condiciones patológicas en la alimentación de los jóvenes (Peña et al., 2014). Particularmente, la restricción alimentaria y las conductas asociadas se han convertido en el estilo normativo de alimentación entre los adultos jóvenes (Cueto-López et al., 2021).

Las mujeres jóvenes representan la población más vulnerable para el inicio y el mantenimiento de la restricción alimentaria. El someterse a dietas y el deseo de ser delgada han alcanzado el estatus de obsesión cultural, en donde las mujeres son las principales protagonistas de esta demanda sociocultural (Vartanian et al., 2015). Por lo que es de suponer que la prevalencia de la restricción de alimentos, la dieta restrictiva y otras conductas de control de peso sea mayor en las mujeres, aún en aquellas que no presentan sobrepeso (Cruz-Bojórquez et al., 2008).

Diferentes autores han identificado que las mujeres jóvenes realizan conductas restrictivas de manera constante, por lo que presentan una mayor prevalencia en el uso de ayunos y dietas sin supervisión con el objetivo de bajar de peso en comparación con adolescentes femeninas y varones jóvenes (Hidalgo-Rasmussen et al., 2011; Saucedo-Molina et al., 2015; Vázquez et al., 2002).

En lo que respecta a los varones, se ha identificado un aumento en la incidencia de la restricción alimentaria. En la actualidad, el ideal de atractivo físico en los hombres es el de un cuerpo con musculatura marcada y ausencia de grasa corporal. Estos cuerpos ideales son expuestos a través de los medios de comunicación, lo que genera una supervisión constante del cuerpo de los varones, de la misma manera que ha sucedido con los cuerpos femeninos desde hace varias décadas (Unikel et al., 2016). Es así como los hombres también se ven afectados por las expectativas del ideal corporal en las sociedades, por lo que son vulnerables a utilizar conductas para intentar modificar su forma corporal.

Cervantes-Luna et al. (2019) observaron que hombres de diferentes orientaciones sexuales deseaban ser delgados y, al mismo tiempo, buscaban incrementar masa muscular, por lo que se mostraron preocupados por la grasa, el tamaño y la forma corporal. Diversos estudios han confirmado que los hombres jóvenes practican con frecuencia la restricción alimentaria a fin de controlar y modificar el peso corporal (Hidalgo-Rasmussen et al. 2011; Saucedo-Molina et al., 2015; Vázquez et al., 2002).

Pese a que el porcentaje de prevalencia e incidencia de la restricción alimentaria en los hombres es más bajo que en las mujeres, representa una problemática que vulnera a ambas poblaciones. Particularmente, al atravesar por un periodo en el que se toman decisiones respecto a la vida personal, académica y profesional (Blanco, 2000).

En el ámbito universitario, la carga de trabajo, la exigencia y la transición al mundo profesional, suelen derivar en episodios de estrés, ansiedad y depresión, los cuales se convierten en factores de riesgo para el desarrollo de alteraciones en la alimentación (Blanco, 2000; Fandiño et al., 2017). En universitarios mexicanos, la prevalencia de CAR es de 6.8% en mujeres y 4.1% en hombres, entre las que se encuentra la práctica de la restricción alimentaria (Díaz de León-Vázquez et al., 2017).



La práctica constante de la restricción alimentaria se relaciona con diversas consecuencias negativas, incluso para quienes no cumplen con los criterios diagnósticos para algún TCA (Wang et al., 2021). El desarrollo de las conductas para el control de peso, entre las que se encuentra la restricción alimentaria, involucra un considerable componente social (Blackstone & Hermann, 2018; Cataldo et al., 2021). Debido a esto, se han llevado a cabo diversas líneas de investigación que intentan explicar la influencia social en la restricción alimentaria, entre las que figura el estudio realizado desde el Modelo Social Normativo (MNS).

## **2.3 Influencia Social de la Conducta Alimentaria**

### **2.3.1 Modelo Social Normativo (MSN)**

La presencia de otras personas actúa como una influencia en la conducta alimentaria. Herman et al. (2003) postularon el MSN, el cual supone que ante la presencia de la palatabilidad de los alimentos y en ausencia de fuerzas inhibitorias como la saciedad, las personas continuarán comiendo de manera indefinida. La palatabilidad de los alimentos se refiere al nivel en que las personas disfrutan del sabor, la textura, la temperatura y la apariencia de los alimentos (Herman et al., 2019). Entonces, a mayor palatabilidad de los alimentos, mayor ingesta de estos.

No obstante, una preocupación para la mayoría de las personas es evitar comer en exceso, específicamente evitar ser visto por otros y por uno mismo, como un comedor excesivo (Herman et al., 2003). Por este motivo, los individuos intentarán ajustarse a la ingesta de sus acompañantes en la alimentación, con el fin de no exceder la cantidad consumida por el otro y así, comportarse adecuadamente; siendo la ingesta de los acompañantes una pauta de cuánto se puede comer sin hacerlo en exceso (Herman et al., 2003).

En resumen, el MSN supone que la palatabilidad de los alimentos promueve la ingesta, mientras que la influencia social determina qué y cuánto comer, así como cuándo dejar de comer. El MSN engloba tres formas en las que la influencia social de la conducta alimentaria ocurre: facilitación social, manejo de la impresión y modelamiento.

La *facilitación social* se refiere a la tendencia de las personas a comer más cuando comen en grupos que cuando comen en solitario. Comer es una actividad social, por lo que el tiempo adicional que los grupos pasan en la mesa puede ser el responsable del aumento de la cantidad de alimentos consumida (De Castro, 1995). De manera similar, es más probable que la *facilitación social* ocurra cuando las personas no están particularmente preocupadas de que los acompañantes en la alimentación los juzguen en función de cuánto comen (Herman et al., 2019). Por este motivo, la ingesta de alimentos es mayor en presencia de personas conocidas como familiares o amigos, que en presencia de desconocidos (Ruddock et al., 2019). Esto puede deberse al hecho de que las personas se preocupan mayormente en generar una buena impresión en aquellos que no conocen, por lo que evitan comer de manera excesiva ante su presencia (Herman et al., 2003).

Así pues, la *facilitación social* influye en la conducta alimentaria, incrementando la ingesta ante la presencia de otras personas conocidas. Sin embargo, dependiendo de las circunstancias de la situación de alimentación, la presencia de otros también puede suprimir la ingesta. Comer en compañía implica actuar con el conocimiento de que los acompañantes nos observarán e interpretarán de cierta manera. Dentro de una situación de alimentación el acompañante tomará un rol de observador, teniendo un efecto inhibitorio de la ingesta, ya que una mayor preocupación por causar buena impresión está asociada con la adopción de un estándar de alimentación de ingesta mínima (Herman et al., 2003).

Según Herman et al. (2019), existen algunas razones por las cuales la cantidad de comida que una persona consume es relevante para la impresión que otros forman de ella: la apatía general hacia el consumo excesivo, el estigma negativo asociado a la obesidad y la percepción de la feminidad. Esta última debido a que las prácticas alimentarias de dieta y restricción ocurren predominantemente dentro del rol de género femenino. Es así como, la influencia social por *manejo de la impresión* supone que la ingesta de alimentos disminuirá ante la presencia de los otros, generalmente con el objetivo de transmitir una impresión positiva de uno mismo.

La influencia social por *modelamiento* ocurre en situaciones particulares de alimentación, donde las personas utilizan la cantidad de alimentos consumidos por los

demás como una guía de cuánto deberían comer (Herman et al., 2019). Según la explicación normativa del modelado de la ingesta de alimentos, este fenómeno ocurre porque la cantidad adecuada para comer a menudo es ambigua, debido a que elementos fisiológicos como el hambre y la saciedad no son lo suficientemente claros, por lo que las personas ven la cantidad consumida por otros como un indicador de cuánto se puede o se debe comer, a condición de no comer en exceso (Cruwys et al., 2015; Herman et al., 2003). Entonces, cuando las señales fisiológicas y del contexto no son lo suficientemente confiables para orientar la ingesta, las personas se ajustarán a la ingesta de sus acompañantes en la alimentación con el objetivo de comportarse adecuadamente y, de esta manera, no ser vistos como comedores excesivos.

El efecto del modelamiento es la influencia social que mayormente determina la conducta alimentaria de las personas. Dependiendo de las circunstancias, las pautas establecidas por los otros pueden facilitar o suprimir la alimentación de las personas (Herman et al., 2003). Así pues, el modelamiento puede desempeñar un papel en la facilitación social, permitiendo que las personas coman más cuando sus acompañantes en la alimentación lo hacen (Herman et al., 2019). De manera similar, el modelamiento juega un papel importante en la gestión de impresiones, donde las personas tratarán de ajustarse a la ingesta de sus acompañantes, con el fin de generar una buena impresión en los otros (Herman et al., 2003).

La explicación de este fenómeno en la literatura proviene de investigaciones que demuestran que la influencia social sobre la ingesta de alimentos está mediada por las señales percibidas de qué y cuánto es adecuado comer en situaciones particulares de alimentación (Herman et al., 2019; Vartanian et al., 2015; Vartanian et al., 2020). Estos datos resaltan la relevancia del estudio del efecto del modelamiento en la alimentación, Por esta razón, este trabajo se centrará específicamente en los mecanismos que explican esta influencia social.

### **2.3.2 Efecto del Modelamiento de la Alimentación**

El efecto del modelamiento representa una poderosa influencia social al determinar la conducta alimentaria de las personas, no solamente en la cantidad que ingieren, sino también en la selección de alimentos. Particularmente, en situaciones sociales, lo que

constituye una alimentación adecuada, es generalmente ambiguo; por lo que es probable que la alimentación sea mayormente vulnerable a influencias sociales, en donde el deseo de responder de una manera socialmente aceptable toma relevancia (Herman et al., 2003). Es común que la cantidad y la elección de alimentos de una persona sean utilizadas por los otros como base de inferencias (rol de género, atractivo social, salud, apariencia) sobre esa persona (Vartanian et al., 2007). Por este motivo, el deseo de afiliación o de pertenencia es un impulsor clave del modelamiento social de la alimentación (Herman et al., 2019).

Cuando se dice que una persona modela el comportamiento de otra persona, se intuye que esa persona está siguiendo el ejemplo de los otros. No obstante, modelar el comportamiento de los otros no significa que las personas se comportarán exactamente de la misma manera que los demás (Herman et al., 2019). Modelar la ingesta de otro supone que las personas se ajustarán a la ingesta de sus acompañantes en la alimentación. De tal manera que la persona ingerirá más alimentos de lo acostumbrado si el otro come mucho y comerá menos de lo acostumbrado, si el otro come muy poco (Cruwys et al., 2015; Herman et al., 2019), pero la ingesta nunca se emparejará a la ingesta de los otros.

Según Herman et al. (2019) se llama “emparejamiento” (*matching*) a la situación en donde las personas comen exactamente la misma cantidad que sus acompañantes en la alimentación, algo que raramente ocurre en los estudios del efecto del modelamiento en la ingesta. Entonces, si el modelamiento no se realiza de manera idéntica y las personas están preocupadas por no comer de manera excesiva, se infiere que, en una situación particular de alimentación, las personas comerán por debajo de la ingesta de los otros, siendo escasas las situaciones en las que consuman la misma cantidad de alimentos que los demás.

Las personas también elegirán alimentos que crean adecuados en una situación particular de alimentación, con la finalidad de comer apropiadamente. Por lo tanto, si la norma social sugiere que las personas elijan un alimento de baja densidad calórica, las personas lo harán para evitar comer de manera inapropiada. No obstante, si la norma es más permisiva y la elección es de alimentos de alta densidad calórica, las personas también seleccionarán este tipo de alimentos (Herman et al., 2019). De manera similar, cuando las personas se enfrentan a alimentos desconocidos, utilizan el comportamiento de los otros

para guiarse en cuáles alimentos son seguros para consumir o bien, para evitar ingerir alimentos desagradables (Herman et al., 2019). Evitar consecuencias adversas ocasionadas por alimentos desconocidos y/o transmitir una buena impresión a los demás, representan los mecanismos primordiales por los cuáles las personas son sensibles a la elección de alimentos de los otros en situaciones particulares de alimentación.

En la tradición del estudio del efecto del modelamiento se echa mano de diseños experimentales, los cuales cuentan con diversas particularidades, entre las que resaltan las características del confederado que modela la selección y la ingesta de alimentos; los tipos de alimentos que se consumen; así como las características de la muestra que participa en el estudio. Estas particularidades han permitido dar cuenta de la influencia de los otros en la conducta alimentaria de las personas.

### **2.3.3 Aspectos Metodológicos de los Estudios del Efecto del Modelamiento de la Alimentación**

El confederado es quien actúa como participante, pero en complicidad con el experimentador y generalmente es quien modela la ingesta y selección de los alimentos en los estudios experimentales. Este confederado también puede ser “remoto”, el cual transmite las normas sociales sin la necesidad de estar presente en la sesión de alimentación (Hermans et al., 2012; Herman et al., 2019; Roth et al., 2001; Cruwys et al., 2012).

Se ha identificado que ambos tipos de confederados influyen en el comportamiento alimentario de los participantes, adaptando su alimentación tanto a los confederados en vivo como a los remotos (Cruwys et al., 2015; Herman et al., 2019). El metaanálisis realizado por Vartanian et al. (2015) identificó que la magnitud del efecto del modelado era prácticamente idéntica con confederados en vivo y remotos. Entonces, se puede concluir que los otros, sin importar si están presentes o no, pueden crear y transmitir normas sociales adecuadas que impactarán en la alimentación de las personas.

En el contexto del género del modelo, se ha observado que ser mujer ejerce un mayor efecto en el modelamiento de la ingesta en comparación con ser hombre. Diversas investigaciones han demostrado que los participantes tienden a regular su consumo alimentario conforme a las normas establecidas por modelos femeninos. Además, el grado

de ajuste en la ingesta es significativamente mayor cuando las diadas incluyen un modelo femenino (Hermans et al., 2010; Salvy et al., 2007; Vacio, 2020). Estos hallazgos sugieren que las mujeres, como modelos, tienen una influencia más pronunciada en la regulación del comportamiento alimentario.

Además, en estos estudios, se explora cómo la apariencia de los modelos afecta la ingesta de los participantes. Específicamente, se manipula la complejidad física del confederado que actúa como modelo. La revisión llevada a cabo por Cruwys et al. (2015) evidenció que existen pruebas de que la interacción entre el peso corporal del participante y el peso corporal del modelo puede influir en la medida en que se imita la ingesta de alimentos.

Estos estudios utilizan diversos tipos de alimentos para evaluar el efecto del modelamiento, incluyendo snacks altos en calorías (chocolates, galletas, dulces) y comidas completas (desayuno, almuerzo) (Feeney et al., 2017; Herman et al., 2019; Vartanian et al., 2015). Los resultados han demostrado el efecto del modelamiento frente al consumo tanto de snacks como de comidas completas, lo que sugiere que este efecto se observa con diferentes tipos de alimento, especialmente aquellos que son densos en calorías y altamente palatables (Cruwys et al., 2015; Herman et al., 2019). Pese a la poca información en la literatura, existe evidencia de que las personas son menos propensas a modelar la ingesta de su acompañante cuando se presentan alimentos saludables o poco agradables (Cruwys et al., 2015). Pareciera pues que las personas son más propensas a seguir el comportamiento alimentario de los otros cuando se presentan alimentos sabrosos (altos en calorías) y palatables (agradables al paladar), que cuando se presentan alimentos saludables y no tan agradables al paladar (poco palatables). No obstante, pocos son los estudios que han utilizado alimentos más saludables como frutas y verduras (Vartanian et al., 2015), por lo que futuras investigaciones podrían ir enfocadas a explorar esta cuestión.

Otra característica importante de los estudios tipo, es que son realizados principalmente con muestras conformadas por mujeres universitarias. Según Herman et al. (2019) esto se realiza por conveniencia, debido a que los experimentos normalmente son realizados con estudiantes de psicología, en donde predomina el género femenino. Pese a



que los estudios con muestras masculinas son escasos, se han identificado diferencias de género en el modelado de la ingesta y la selección de alimentos. Los resultados de estas investigaciones parecen sugerir que los hombres son menos propensos a modelar el comportamiento del acompañante en la alimentación a comparación de las mujeres (Hermans et al., 2010).

Para Vartanian et al. (2015), las mujeres podrían estar más preocupadas por cómo son vistas por los demás mientras comen; para Herman et al. (2019), los hombres son más susceptibles a los factores que conducen o al menos permiten una mayor ingesta de alimentos (incluidas porciones más grandes y tamaños de grupos más grandes), mientras que las mujeres son más susceptibles a los factores para disminuir la ingesta de alimentos (incluidos los modelos que comen muy poco y las preocupaciones de manejo de impresiones). No obstante, aún no se ha determinado si la diferencia de género observada en los efectos del modelado está influenciada por señales sociales o por otros factores no identificados, por lo que esta pregunta sigue sin contestarse.

Las características de los estudios experimentales han permitido demostrar que el efecto del modelamiento es un fenómeno poderoso en la regulación de la ingesta y la selección de alimentos. Particularmente, se ha confirmado que la conducta alimentaria de los otros puede influir independientemente de si el confederado está presente o no en la situación de alimentación; las características físicas de los modelos; así como de los tipos de alimentos consumidos y seleccionados.

#### **2.3.4 Evidencia Empírica del Efecto del Modelamiento de la Ingesta y la Selección de Alimentos**

Diferentes estudios han identificado que una persona que come poco puede inhibir la ingesta de alimentos de otro, mientras que una persona que come una gran cantidad de alimentos puede facilitar la ingesta o al menos otorgar la posibilidad de comer más (Vartanian et al., 2015). Roth et al. (2001) utilizaron un confederado remoto con el objetivo de probar el efecto del modelamiento en adultas jóvenes. Los resultados mostraron que, de acuerdo con los efectos observados en otros estudios con confederados en vivo (Cruwys et al., 2012; Vartanian et al., 2013), las mujeres que creyeron que las participantes anteriores

habían comido pocas cantidades, comieron menos que aquellas que creyeron que los participantes anteriores habían comido grandes cantidades.

Respecto al nivel de hambre, diferentes estudios (Goldman et al., 1991; Vartanian et al., 2017) han identificado que los participantes comieron mínimamente en presencia de un modelo que comía muy poco, incluso aquellos participantes que habían sido privados de alimentos por más de 12 horas.

Otros estudios han evaluado si el peso corporal del confederado influye en el efecto de modelado. Hermans et al. (2009) y McFerran et al. (2009) encontraron evidencia de un efecto de similitud, en donde el modelado mejoró cuando el modelo presentaba el mismo estatus de peso que el participante. Particularmente, los participantes con normopeso adaptaron su ingesta a la del modelo únicamente cuando el modelo era muy delgado, mientras que los participantes obesos modelaron solamente la ingesta de un confederado con el mismo estatus de peso.

Por su parte, Vacio (2020) utilizando un diseño de medidas repetidas, buscó evaluar el efecto de la apariencia física (sexo y complexión física) de un modelo sobre el patrón de consumo alimentario (cantidad, tipo de alimentos y duración) de adolescentes. Los resultados obtenidos demostraron que la similitud de sexo entre el modelo y el adolescente tuvo un efecto inhibitor del consumo de alimentos, pero la duración del consumo no se vio afectada. Mientras que, cuando el adolescente y el modelo presentaron el mismo índice de masa corporal (IMC) se observó un efecto inhibitor sobre la cantidad y la duración de consumo.

Estos estudios demuestran que la apariencia física del modelo puede influir en la cantidad consumida de alimentos y en la duración en la que se consumen estos. Sin embargo, aún no existe evidencia suficiente para conocer cómo es que la apariencia física puede influir en los parámetros de tipo de alimento y duración de consumo en adultos jóvenes.

El efecto del modelamiento en la selección de alimentos ha sido investigado en menor medida que el efecto del modelamiento en la ingesta. No obstante, las investigaciones sugieren que las personas suelen seleccionar los alimentos que eligen sus

acompañantes. Diferentes estudios han identificado que los adultos suelen elegir alimentos altos en calorías cuando los acompañantes en la alimentación seleccionan este tipo de alimentos y, por otro lado, seleccionan alimentos bajos en calorías cuando los acompañantes eligen éstos (Hermans et al., 2009; Robinson & Higgs, 2013).

Otros autores han identificado que los participantes, aun cuando no están familiarizados con los alimentos presentados, suelen elegir los mismos alimentos seleccionados por los confederados cuando estos muestran que los están disfrutando (Harper & Sanders, 1975; Hendy, 1999). Estos estudios sugieren que observar a otra persona seleccionar un alimento puede ser una guía sobre qué es lo más seguro comer y que alimentos serán agradables, además de ser una guía sobre la manera más adecuada de comportarse y de causar una buena impresión (Herman et al., 2019). Pese a que la investigación de este fenómeno ha sido escasa, los resultados señalan que las personas también suelen modelar la selección de alimentos de los acompañantes en la alimentación, ya sea para comportarse adecuadamente, generar una buena impresión y/o elegir los alimentos más seguros.

El efecto del modelamiento se ha observado incluso cuando se esperaría que los factores fisiológicos como el hambre y la saciedad fueran los principales determinantes de cuánto y qué comen las personas (Vartanian et al., 2020). Por este motivo, Herman et al. (2019) siguiendo los postulados del efecto del modelamiento, desarrollaron la Teoría de la Norma Alimentaria (TNA). Esta teoría se basa en tres elementos fundamentales: hambre, palatabilidad y normas de idoneidad, los cuales determinan la ingesta y la selección de alimentos de las personas.

### **2.3.5 Teoría de la Norma Alimentaria (TNA)**

La alimentación normativa se define como la forma en la que las personas comen cuando hay suficientes alimentos, los cuales son culturalmente aceptables y apetecibles (Herman et al., 2019). Esta perspectiva teórica supone que existen tres factores que facilitan este tipo de alimentación en los adultos: el hambre, la palatabilidad de los alimentos y las normas sociales de idoneidad. Las normas de idoneidad reflejan la conveniencia de comer de manera moderada, generalmente con el objetivo de causar una impresión positiva en las

personas, en los observadores e incluso en sí mismos (Herman et al., 2019; Vartanian et al., 2020).

La TNA supone que, en situaciones particulares, la alimentación de las personas será promovida en mayor medida por la palatabilidad de los alimentos y las normas de idoneidad facilitadoras del consumo y, en menor medida, por el hambre que experimente la persona (Herman et al., 2019). Entonces, ante la presencia de comida sabrosa, las personas continuarán comiendo hasta que algún factor inhibitorio intervenga. La palatabilidad de los alimentos impulsa la ingesta, por lo que las personas podrían comer lo que les gusta sin detenerse. Sin embargo, las personas no pueden comer indefinidamente (Herman et al., 2019), lo que dirige la atención al papel que juegan los factores inhibitorios en la ingesta y la elección de alimentos.

Las señales que inhiben la ingesta pueden ser de índole fisiológico como la saciedad; relacionadas a aspectos inherentes a los alimentos como la falta de palatabilidad en los alimentos la ausencia de estos; así como de índole social con la presencia de normas de idoneidad (Herman et al., 2019). En una situación de alimentación en donde se presenten alimentos sabrosos, las personas comerán hasta que señales fisiológicas, sociales o inherentes a los alimentos intervengan de manera inhibitoria.

Las normas de idoneidad determinan en mayor medida la ingesta de las personas. Según Herman et al. (2019), las personas están motivadas a comer lo que deseen sin hacerlo de manera excesiva. Este exceso se determina a partir de lo que los otros comen y no por la saciedad que la persona experimenta, ya que regularmente, la situación de alimentación establece un límite superior de ingesta que el personal (Herman et al., 2019). Por lo tanto, la ingesta de las otras personas proporciona un límite de ingesta superior aceptable en una situación de alimentación, en la que las personas comerán la misma cantidad de alimentos o, incluso, menos de lo que los otros consumen (Herman & Polivy, 2005; Herman et al., 2019).

Si los acompañantes en la alimentación comen mínimamente, se establece un límite superior bajo y se debe comer mínimamente (norma inhibitoria), en cambio, si las personas comen más, no se está obligado a comer tanto como ellos, pero se puede comer tanto como

se quiera, siempre y cuando no se ingiera una cantidad mayor que la consumida por los otros (norma de aumento) (Vartanian et al., 2020).

La TNA sugiere que las normas de aumento e inhibición influyen de distinta manera en la alimentación. Según Herman et al. (2019) cuando los acompañantes en la alimentación comen poco, las personas suprimen la ingesta de alimentos para no comer más de la cantidad que los otros están consumiendo. Sin embargo, cuando los acompañantes en la alimentación comen mucho y, especialmente cuando ingieren una cantidad bastante grande, no se requiere que las personas se ajusten a la ingesta de los otros. Esto puede deberse a que la preocupación por causar buena impresión está asociada con una alimentación mínima (Herman et al., 2003); por lo que las normas inhibitorias deberían tener un mayor impacto en la alimentación a comparación de las normas de aumento (Vartanian et al., 2015; Vartanian et al., 2020). Entonces, el deseo de afiliación impulsa a las personas a adecuarse a la ingesta de los acompañantes en la alimentación, en donde las normas inhibitorias presentan una mayor potencia, especialmente con aquellas personas que al comer mínimamente buscan disipar la idea de que carecen de autocontrol con la comida.

Las normas inhibitorias podrían afectar en mayor medida a las mujeres. Esto puede deberse a que las mujeres tienden a tratar de lograr sus objetivos comiendo mínimamente, ya sea para demostrar feminidad y/o un buen control de la ingesta de alimentos frente a otras personas; especialmente con aquellos que no se identifican o no simpatizan con el estigma del sobrepeso (Roth et al., 2001). No obstante, la mayor parte de la investigación de la TNA se ha realizado en mujeres jóvenes en edad universitaria, para quienes las preocupaciones relacionadas con la idoneidad de su comportamiento alimentario y las impresiones que causan en los demás han demostrado ser muy importantes (Herman et al., 2019). Por lo que se conoce poco de cómo las normas de idoneidad inhibitorias pueden afectar a personas de diferente de edad y género.

Las normas de alta ingesta pueden influir de diferente manera en las personas. La indulgencia del compañero otorga el permiso de comer tanto como se desee. En algunos casos o para algunas personas, esto podría significar comer la misma cantidad que normalmente comen cuando lo hacen de manera solitaria. No obstante, para otras personas

podría significar comer más de lo que normalmente se hace. Esto último puede suceder cuando las personas restringen su ingesta de alimentos de manera constante (Vartanian et al., 2020), por lo que pueden utilizar la norma de alto consumo como una oportunidad de disfrutar, desinhibiendo así su ingesta.

Los comedores restringidos pueden ser particularmente más sensibles a estas normas de idoneidad. A pesar de que esta perspectiva teórica no hace referencia a la alimentación patológica, los mecanismos que regulan la alimentación podrían explicar el desarrollo de la restricción alimentaria (Herman et al., 2019).

## **2.4 Influencia Social de la Restricción Alimentaria**

### **2.4.1 Modelo Límite del Comportamiento Alimentario (MLCA)**

Los comedores restringidos se comprometen a suprimir la ingesta, debido a la convicción de que es deseable comer menos de lo que el hambre y la palatabilidad exigen (Herman et al., 2019). Polivy y Herman (1984) establecieron el modelo límite del comportamiento alimentario (MLCA), donde propusieron que la alimentación está controlada físicamente por dos límites a lo largo de un continuo. Hacia el extremo inferior se encuentra la “zona de hambre”, mientras que el extremo superior está determinado la “zona de saciedad”. En este sentido, estar en la zona de hambre incita a comer, mientras que estar en la zona de saciedad inhibe la ingesta (Polivy et al., 2020).

El MLCA menciona que existe una tercera zona denominada “límite de la dieta”, la cual representa un límite cognitivo autoimpuesto sobre la cantidad de alimentos que se pueden consumir en un episodio de alimentación determinado. Este límite se encuentra en algún lugar entre las zonas de hambre y saciedad, y generalmente, está diseñado para detener la ingesta antes de que se alcance la saciedad. Esto con el objetivo de suprimir el consumo, ya sea para lograr la pérdida de peso o para garantizar el mantenimiento de un peso ya reducido (Polivy et al., 2020).

El límite de la dieta parece ser exclusivo para aquellas personas que restringen su alimentación de manera constante. Estos comedores restringidos pueden comer menos que las personas que no se restringen; sin embargo, a menudo comen mucho más. Esta ruptura de la restricción puede explicarse a partir de la eliminación del límite cognitivo impuesto,



lo que puede ocurrir en situaciones en las que las personas comen más de lo que ellas mismas se permiten. Es así que, una vez traspasado este límite, las personas continuarán comiendo hasta que alcancen o sobrepasen la zona de la saciedad (Herman et al., 2019).

Así pues, la alimentación patológica puede aparecer cuando se elimina el control cognitivo de la ingesta o también, cuando se establecen límites que conduzcan a comer en exceso y/o elegir alimentos de alta densidad calórica o en su defecto, cuando se establezcan límites que inciten a no comer o a hacerlo mínimamente. En este sentido, el establecimiento y/o la ruptura de los límites cognitivos de la dieta puede determinarse a partir del límite superior establecido por los acompañantes en la alimentación sobre qué y cuánto se debe comer en una situación particular (Herman et al., 2019; Vartanian et al., 2020).

Siguiendo estos postulados, se han llevado a cabo diferentes estudios que buscan explicar la influencia social en la conducta alimentaria de comedores restringidos. Específicamente, se ha intentado identificar los mecanismos sociales que regulan la alimentación restringida.

#### **2.4.2 Evidencia Empírica del Efecto del Modelamiento de la Restricción Alimentaria**

Un estudio pionero fue realizado por Polivy et al. (1979). Esta investigación tuvo como objetivo evaluar los efectos de un modelo del mismo sexo en el comportamiento alimentario de mujeres universitarias; para lo cual, crearon dos grupos: dietistas y no dietistas. Las participantes de ambos grupos fueron expuestas de manera aleatoria a la condición de dieta, en la que el confederado comió solamente dos pedazos de sándwich y a la condición de no dieta, en la que el confederado comió ocho pedazos. Los hallazgos indicaron que, tanto las mujeres que restringían su alimentación como las que no, comieron menos pedazos de sándwich cuando lo hicieron frente al confederado que modeló la condición de dieta.

Estos datos confirmaron que la presencia de personas que comen restringidamente (o hacen dieta) alertan a los sujetos sobre un límite bajo que, de forma implícita, sugiere un consumo mínimo de alimentos. Según los autores, esta norma social de alimentación mínima se aplica tanto a las personas que comen restringidamente como las que no, por lo

que parece probable que la restricción alimentaria pueda ser una opción de comportamiento para prácticamente todas las mujeres de la cultura occidental (Polivy et al., 1979).

Años después, Roth et al. (2001) realizaron un experimento con el fin de descubrir los mecanismos involucrados en la ingesta de comedoras restringidas y comedoras no restringidas. Para esto, las participantes fueron divididas en dos grupos; quienes comerían solas y aquellas que comerían frente al investigador. Posteriormente, fueron asignadas aleatoriamente a tres condiciones; la condición sin norma, donde no se les informaba a las participantes sobre el consumo del confederado remoto; la condición de norma de inhibición, en la cual se le hacía creer a mujeres que el confederado había comido mínimamente y; finalmente, la condición de norma de aumento, donde se les hacía creer a las participantes que el confederado había comido demasiado. Cuando las participantes comieron solas, sin importar su nivel de restricción alimentaria, comieron más en la condición de norma de aumento que en las otras dos condiciones experimentales. No obstante, cuando fueron observadas por el experimentador, las participantes (tanto las que se restringían como las que no) comieron significativamente menos en las tres condiciones, en comparación de aquellas que comieron en solitario.

Estos resultados demuestran que las participantes se adhirieron a las normas establecidas por los otros, incluso cuando comieron en solitario. Además, identificaron que, tanto las mujeres que se restringen como las que no, estuvieron motivadas a ajustarse a la ingesta de los acompañantes en la alimentación, principalmente con el objetivo de causar una buena impresión en los otros (Roth et al., 2001).

Recientemente, Vartanian et al. (2020) realizaron un metaanálisis con el objetivo de poner a prueba la hipótesis de que los comedores restringidos, que suelen comer menos de lo que desean, serían más sensibles a la norma de aumento en comparación de los comedores no restringidos. Para poner a prueba dicha hipótesis, se analizaron los resultados de ocho estudios experimentales que incluyeron una norma inhibitoria, una norma de aumento y una condición de control sin norma. Los autores no encontraron diferencias entre los comedores restringidos y no restringidos en la condición de control ni en la magnitud del efecto de la norma inhibitoria. No obstante, se encontró una diferencia en la

magnitud del efecto de la norma de aumento, ya que se observó un efecto mayor en los comedores restringidos que en los comedores no restringidos. Una explicación plausible de estos resultados es que, si las normas sociales proporcionan un límite superior para la ingesta de alimentos y, las normas de aumento permiten que los individuos coman cuanto deseen, es de esperarse que los comedores restringidos se sientan con el permiso de comer lo que realmente quieren cuando están frente a un modelo que come de manera desinhibida.

Existe evidencia de que los comedores restringidos son sensibles a la forma de comer de los otros: comiendo menos cuando los modelos comen mínimamente y comiendo más cuando los otros comen en demasía. Sin embargo, también existe evidencia de que los comedores no restringidos son sensibles a dichas normas inhibitorias y facilitadoras del consumo. Por lo que, una persona que normalmente no se restringe puede empezar a hacerlo cuando sus acompañantes en la alimentación lo hacen.

### **III. Planteamiento del problema**

La restricción alimentaria se define como una limitación estricta y desordenada de la ingesta de alimentos y calorías (Blackstone & Hermann, 2018; Polivy et al., 1979; Troscianko & Leon, 2020), realizada con el fin de mantener o reducir el peso corporal. Esta restricción se vincula con conductas como la práctica dietética, el conteo de calorías y macronutrientes, la eliminación de cierto tipo de alimentos, y el ayuno intermitente (Blackstone & Hermann, 2018; Cataldo et al., 2021). La restricción alimentaria representa el factor de riesgo inmediato para la aparición y desarrollo de TCA (Rivarola & Rovella, 2014). Incluso, ha sido considerada como una conducta transdiagnóstica presente en todos los diagnósticos de TCA, manifestándose de manera relevante en los trastornos de anorexia y bulimia nerviosas (Foerde et al., 2020; Troscianko & Leon, 2020; Wang et al., 2021). En este sentido, es posible delimitar a la conducta alimentaria restrictiva como un precursor de los TCA, así como un síntoma manifiesto de la alimentación no normativa.

La práctica de la restricción alimentaria parece ser una de las conductas más utilizadas, con fines de lograr el prototipo ideal de delgadez que impera en distintas sociedades del mundo. Diversos estudios han identificado que las mujeres, al preocuparse más por el peso corporal que los hombres, son más propensas a presentar conductas

alimentarias de riesgo, entre las que se encuentra la restricción alimentaria (Bojórquez et al., 2013; Cruz et al., 2008; Martínez-Ramírez et al., 2021). No obstante, en los últimos años se ha reportado un aumento en la incidencia de conductas para el control de peso en varones como resultado de la insatisfacción corporal, la internalización de una apariencia ideal, así como de la preocupación excesiva por la imagen corporal (Cervantes-Luna et al., 2019; Dakanalis et al., 2016; Ormanza, 2023; Vázquez et al., 2002). Hasta ahora, los estudiosos del área se han centrado en estudiar la restricción alimentaria en las mujeres, dado que son consideradas de mayor riesgo para desarrollar trastornos alimentarios, los estudios con muestras masculinas han sido escasos.

Otros estudios han confirmado que la restricción alimentaria y las conductas asociadas a ésta, suelen ser practicadas de manera frecuente por mujeres y hombres universitarios (Castelao-Naval et al., 2019; Cruz-Bojórquez et al., 2008; Díaz de León-Vázquez et al., 2017; Díaz-López et al., 2022; Muñoz-Pérez et al., 2017; Peña et al., 2014). Particularmente, la inserción a la vida universitaria puede influir considerablemente en el estilo de vida saludable de los adultos jóvenes (Dodd et al., 2010), convirtiéndolos en una población vulnerable en el desarrollo de una alimentación patológica.

La restricción alimentaria es mayormente determinada por factores sociales. Múltiples líneas de investigación han surgido a fin de explicar el fenómeno de la influencia social de la restricción alimentaria. Estudios correlacionales han identificado que burlas y comentarios respecto al peso corporal representa un factor de riesgo para el desarrollo de la insatisfacción corporal, la que, a su vez, se convierte en un determinante en el inicio y mantenimiento de conductas no saludables para el control de peso como la restricción alimentaria (Libbey et al., 2008; Lunner et al., 2000; Eisenberg et al., 2011). Otros estudios (Blackstone & Hermann, 2018; Cataldo et al., 2021) han identificado que la divulgación de cuerpos tonificados y musculosos a través de las redes sociales, son un factor relevante para el inicio y el mantenimiento de la práctica de la restricción alimentaria y las conductas asociadas a ésta (conteo de calorías, seguimiento de comidas y ayuno intermitente). Estos datos resaltan el impacto que tienen los factores sociales en la forma en la que nos alimentamos y, en particular, en el desarrollo de patrones alimentarios restrictivos.

Las personas con las que se comparte la mesa es un factor de influencia. Gran parte de las interacciones con los otros ocurren en situaciones de alimentación, debido a que la mayoría de las comidas se comparten con otras personas o al menos se realizan en presencia de otros (Vartanian et al., 2007). Los otros jugarán un papel importante en determinar qué y cuánto come una persona en una situación en particular (Vartanian et al., 2020).

El efecto de la presencia de otros sobre la forma de alimentarse supone que las personas ajustan su ingesta de alimentos a la de su acompañante, comiendo mínimamente cuando el acompañante en la alimentación come poco (norma inhibitoria) y, por otro lado, comiendo más cuando el otro come más (norma de aumento) (Vartanian et al., 2015; Vartanian et al., 2020). Incluso se ha demostrado que quienes comen con personas que restringen su alimentación tienden a comer menos, independientemente de que estos se consideren a sí mismos comedores restringidos o no (Howland et al., 2012; Polivy et al., 1979; Roth et al., 2001; Vartanian et al., 2020). En este sentido, la práctica de la restricción alimentaria por parte de otros es un factor clave en el inicio y mantenimiento de esta conducta.

Los estudios sobre el efecto del modelamiento se distinguen por el uso de diseños experimentales. Tienen en común el uso de historias encubiertas, la participación de un confederado en vivo o remoto y la disponibilidad de un solo tipo de alimento: los snacks, particularmente altos en calorías (Suwalska & Bogdański, 2021). Los estudios experimentales incluyen uno o más grupos, y solo realizan una observación del consumo alimentario por un lapso de entre 10 y 15 minutos en situaciones de laboratorio. Estas características metodológicas han generado limitaciones en el estudio de la influencia social de la conducta alimentaria, pero también han motivado el diseño de experimentos con otras características.

En los últimos años se han desarrollado estudios bajo un diseño experimental intrasujeto. De manera similar a los estudios tradicionales, los estudios intrasujeto se realizan en laboratorios en donde se pide a los participantes que realicen una actividad encubierta mientras los alimentos se ponen a su disposición para ser consumidos frente a un

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

confederado. No obstante, para permitir que el patrón de consumo se despliegue de mejor manera, los alimentos se presentan en comidas completas, en distintas fases que se componen de más de una sesión con una duración de 30 minutos aproximadamente y se observa a cada participante (Vacio, 2011; Vacio, 2020).

Adicionalmente, el uso de comidas completas y cotidianas permite analizar el patrón de consumo (duración, cantidad y tipo de alimento) y no sólo la cantidad de alimento, con el objetivo de conocer cómo es que éste se configura en función de la influencia social (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021). La estructura metodológica mencionada permite un mayor alcance para obtener información detallada sobre la influencia social en la conducta alimentaria, considerando un análisis, tanto molecular como molar del fenómeno de estudio (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021).

El efecto del modelamiento continúa siendo de interés. Los estudios realizados desde la TNA, a través de la manipulación de las normas de idoneidad de inhibición y de aumento, buscan conocer el efecto de los acompañantes de alimentación en la conducta alimentaria de las personas (Polivy et al., 1979; Roth et al., 2001; Vartanian et al., 2020). No obstante, estos estudios se han realizado exclusivamente en mujeres jóvenes, que son expuestas a una de las normas de idoneidad (ya sea de inhibición o de aumento), pero no se ha evaluado el efecto de estas normas en un mismo participante ni tampoco en personas de diferentes grupos etarios y géneros. Considerar los aspectos metodológicos mencionados favorecería la diferenciación del efecto de la norma.

Cuando se aborda la restricción alimentaria, usualmente los estudios experimentales se componen de muestras femeninas que presentan una restricción alimentaria crónica, la cual es evaluada con la Escala de Restricción (Vartanian et al., 2020). El hecho de incluir mujeres que se restringen *per se* puede generar explicaciones redundantes, al sugerir que las participantes se restringen porque se ajustan a la norma inhibitoria y no porque estas mujeres se restringen de manera crónica. Bajo dichas condiciones, el efecto del modelamiento de la restricción alimentaria podría ser explicado desde la conducta alimentaria de las personas y no por la influencia del modelo.



Los estudios se realizan en una sola sesión experimental, considerando como social que se coma con otro, sin contemplar el comportamiento individual como resultado de las prácticas culturales (Vacio, 2011), limitando así, abarcar por completo el fenómeno de la influencia social en la conducta alimentaria. Además, en la mayoría de los estudios usualmente se incluyen galletas para observar la conducta alimentaria. Sin embargo, las galletas u otros snacks no corresponden a los alimentos que cotidianamente se incluyen en las comidas importantes del día, lo que limita que la conducta alimentaria se despliegue naturalmente e imposibilita la observación del modelamiento de la selección de alimentos. Por esto, se sugiere que los próximos estudios incluyan alimentos que se consuman en la dieta diaria de las personas y en variedad (en modalidad buffet) (Kaisari & Higgs, 2015; Vacio, 2011). Esto último, con el objetivo de examinar, tanto el modelado de la ingesta como la selección de alimentos (Robinson & Higgs, 2013).

Tiene sentido entonces, realizar el estudio de la restricción alimentaria con población no clínica y siguiendo un diseño intrasujeto, debido a que este tipo de diseño permite obtener estimaciones causales, examinando el cambio en el comportamiento individual en función del cambio en las circunstancias del experimento (Charness et al., 2012). Específicamente, se pretende manipular las normas de idoneidad inhibitoria y de aumento, y observar su efecto en un mismo sujeto. Participarán mujeres y hombres jóvenes que no presenten una restricción patológica, con el fin de poder identificar los mecanismos sociales que favorecen el inicio de la restricción alimentaria. Además, se obtendrán doce mediciones del patrón de consumo alimentario por sujeto, y cada una tendrá una duración aproximada de 30 minutos. Los participantes tendrán la posibilidad de elegir los alimentos que serán presentados en tipo buffet, lo que posibilitará que los participantes desplieguen de mejor manera su comportamiento en la situación de alimentación creada.

A partir de los hallazgos obtenidos en los estudios tradicionales del efecto del modelamiento, así como las características del presente estudio, se plantearon las siguientes hipótesis teóricas, que guiaron los objetivos y los resultados de la investigación:

1. Si los elementos de la situación que transmiten normas de idoneidad casi siempre establecen un límite superior aceptable para comer de manera moderada (Herman et

al., 2019), se espera que los participantes sean susceptibles a ambas normas de idoneidad, comiendo por debajo o ajustándose a la ingesta del confederado, pero nunca excediéndola.

2. Si la relevancia del ideal de delgadez ha aumentado entre los hombres, incrementando así la incidencia de conductas para el control de peso en los varones (Cervantes-Luna et al., 2019; Dakanalis et al., 2016; Ormanza, 2023; Vázquez et al., 2002), se espera que no existan diferencias entre hombres y mujeres al modelar las normas de idoneidad modeladas por los confederados.
3. Si la norma de aumento otorga permiso para comer menos o más, según lo que las personas quieran (al menos hasta un límite superior establecido por esta norma), y los comedores restringidos (dietistas crónicos) normalmente tienden a comer menos de lo que quieren (Vartanian et al., 2020), entonces estos comedores pueden utilizar la norma de aumento como una oportunidad de disfrutar. En este sentido, se espera que los comedores restringidos coman más que los comedores no restringidos frente al confederado que modela la norma de aumento.

Para explorar estas hipótesis, fue necesario preguntarse si el efecto de la norma de inhibición y de la norma de aumento se observaría en un mismo sujeto y, si este efecto, presentaría diferencias respecto al género tanto del comensal como del modelo. Para responder tanto a las hipótesis teóricas como a las preguntas planteadas, se plantearon los siguientes objetivos.

El objetivo general de la investigación fue evaluar el efecto de la norma de inhibición y de la norma de aumento en el patrón de consumo de mujeres y hombres jóvenes universitarios. Específicamente, se determinó:

1. El patrón de consumo alimentario de mujeres y hombres previo a la exposición del modelo.
2. El efecto de la norma de inhibición y la norma de aumento en el patrón de consumo de mujeres universitarias.
3. El efecto de la norma de inhibición y de la norma de aumento en el patrón de consumo de hombres universitarios.

## IV. Método

### 4.1 Participantes

Participaron 12 estudiantes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA). Incluir un tamaño de muestra pequeño permitió un mayor control sobre las variables que influyen en el comportamiento de cada individuo, favoreciendo así la validez interna (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021).

De los participantes, seis fueron mujeres con una edad promedio de 20.5 años ( $DE = 2.2$ ) y seis fueron hombres con una edad promedio de 20.7 años ( $DE = 1.6$ ). Los participantes cursaban diversas licenciaturas e ingenierías: dos estudiantes cursaban la licenciatura en Psicología y otros dos estudiantes la licenciatura en Médico Cirujano. Los demás participantes se distribuyeron entre las licenciaturas en Diseño Industrial, Comunicación e Información, Comunicación Corporativa y Estratégica, Derecho, y Cultura Física y Deporte, así como las ingenierías en Civil y en Bioquímica. El IMC promedio de los participantes fue de  $22.5 \text{ kg/ m}^2$  ( $DE = 3.0$ ). Específicamente, el IMC promedio de las mujeres fue de  $22.2 \text{ kg/ m}^2$  ( $DE = 3.0$ ) y el de los hombres fue de  $23.0 \text{ kg/ m}^2$  ( $DE = 3.2$ ).

La selección de los participantes se realizó a partir de los criterios que se desarrollan a continuación.

#### 4.1.1 Criterios de Inclusión

Únicamente, fueron incluidos los jóvenes universitarios que:

- Presentaron una apariencia física de peso normativo. Se incluyeron estudiantes tomando el IMC de rango nomo peso ( $\pm 3$  puntos).
- Estudiaban alguna licenciatura o ingeniería en la UAA.
- Consumían todos los alimentos incluidos en los 12 distintos menús prediseñados.
- No presentaban alergia a alguno de los alimentos incluidos en los menús.
- No realizaban un régimen alimenticio o dieta.
- Aceptaron participar en el estudio de manera voluntaria.
- Se comprometieron a asistir a cada una de las 12 sesiones de alimentación.
-

#### 4.1.2 Criterios de Exclusión

Fueron excluidos del estudio los jóvenes universitarios que:

- No estaban estudiando alguna de las licenciaturas o ingenierías que oferta la UAA.
- No consumían alguno de los alimentos incluidos en los menús.
- Eran alérgicos a alguno de los alimentos incluidos en los menús.
- Presentaron alguna condición médica que conllevara la restricción de alimentos.
- Practicaban algún régimen alimentario.

#### 4.1.3 Criterios de Eliminación

Después de haber sido incluidos en el estudio, se prescindió de los jóvenes universitarios que:

- Decidieron no continuar con su participación en el estudio.
- No asistieron a dos de las tres sesiones de alguna de las fases del estudio.

#### 4.1.4 Proceso de selección de participantes

Se creó un flyer que invitó a los estudiantes a participar en el estudio, con la oportunidad de comer gratuitamente durante doce días. Este flyer se distribuyó tanto en formato digital como impreso, utilizando redes sociales y espacios comunes de la universidad para su difusión. Los jóvenes interesados en participar en el estudio se comunicaron vía WhatsApp. Se les proporcionó un enlace donde obtuvieron más información sobre la naturaleza de la participación en el proyecto. Aquellos que manifestaron interés en participar, se les solicitó que completaran el listado de preferencias alimentarias. A través de las respuestas obtenidas, se seleccionaron a los jóvenes que cumplieron con los criterios de inclusión para participar en el estudio.

A los estudiantes seleccionados se les solicitó asistir al laboratorio de dietoterapia, para tomar sus datos sobre talla y peso y calcular el IMC. Los datos y el IMC fueron obtenidos por una estudiante de 9º semestre de la licenciatura en nutrición. Posteriormente, a quienes cumplieron los criterios de IMC  $\pm 3$  puntos, se les otorgó un formato de consentimiento informado (ver Anexo A), para su firma de conformidad.

Como se muestra en la Figura 1, de los 67 estudiantes que solicitaron el enlace del Google Forms, 58 aceptaron responder el cuestionario sobre preferencias alimentarias. De

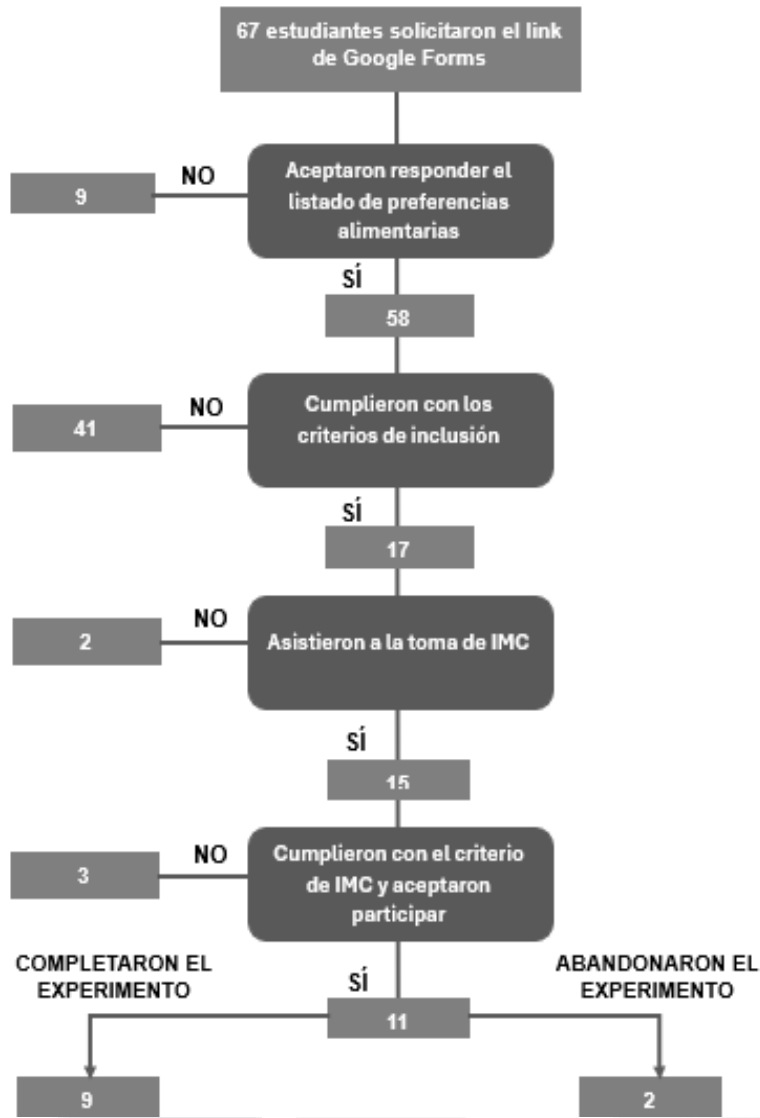
estos, sólo 17 estudiantes cumplieron con los criterios de inclusión especificados en el listado: 1) estar matriculados en alguna licenciatura o ingeniería en la UAA; 2) consumir todos los alimentos incluidos en los 12 menús prediseñados; y 3) no presentar alergias a ninguno de los alimentos incluidos en los menús. De estos 17 estudiantes, 15 asistieron a la medición del IMC; sin embargo, solo 11 de ellos estuvieron dentro del rango normal peso ( $\pm 3$  puntos) y firmaron el consentimiento informado, aceptando participar de manera voluntaria en el estudio (ver Figura 1).

Estos 11 participantes (6 mujeres y 5 hombres) fueron asignados aleatoriamente a las cuatro condiciones experimentales. El grupo 4 quedó incompleto, a la espera de un participante. El experimento comenzó con los grupos 1 (G1) y 2 (G2). Sin embargo, el sujeto 1 del grupo 1 (S1G1) abandonó el estudio antes de iniciar las sesiones experimentales, y el sujeto 2 del mismo grupo (S2G1) se retiró en la segunda sesión de la fase C.

Para sustituir al participante S1G1, se solicitó al sujeto 1 del grupo 3 (S1G3) que iniciara su participación de forma anticipada. De este modo, tanto el grupo 3 como el grupo 4 quedaron a la espera de un participante adicional, mientras que las mediciones del grupo 1 quedaron incompletas, ya que no se obtuvieron los datos del sujeto S2G1 en las últimas dos fases experimentales.

**Figura 1**

*Diagrama de Flujo Primera Selección de Participantes*



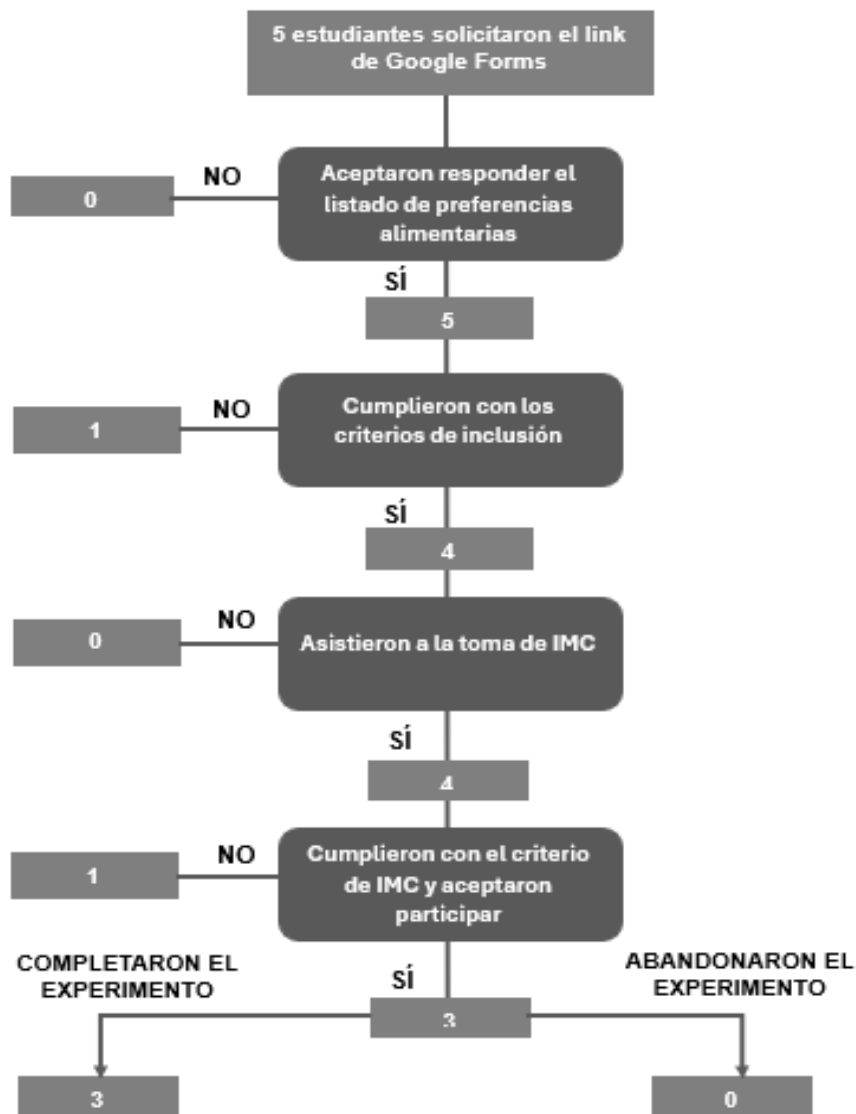
Debido a esta situación, se realizó una segunda selección de participantes. Como se muestra en la Figura 2, cinco estudiantes solicitaron el enlace del Google Forms y completaron el listado sobre preferencias alimentarias. De estos estudiantes, solo uno no cumplió con los criterios de inclusión especificados en el listado. De los cuatro restantes, únicamente tres cumplieron con el criterio de IMC, un hombre y dos mujeres. Estos tres estudiantes decidieron participar voluntariamente en el estudio. Esto permitió completar los



participantes del grupo 3 y grupo 4, así como reemplazar al sujeto que abandonó el experimento durante el primer bloque de ejecución del experimento.

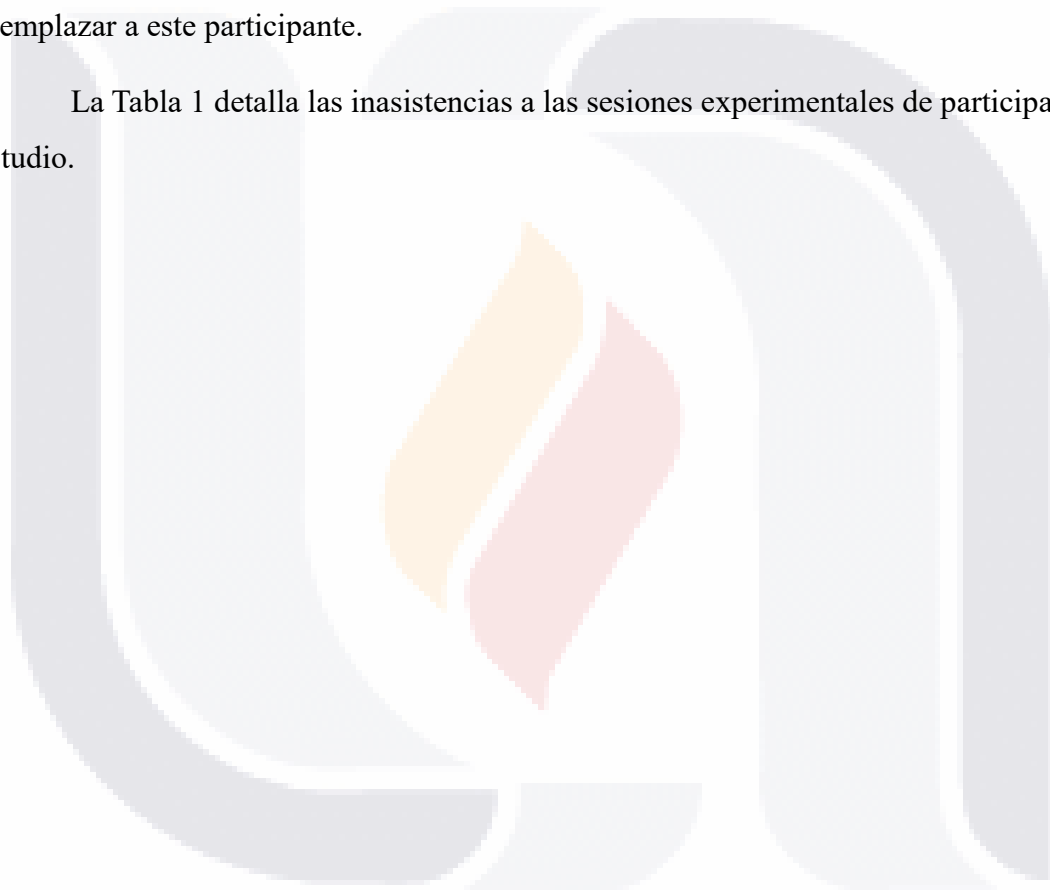
**Figura 2**

*Diagrama de Flujo Segunda Selección de Participantes*



Cabe destacar que algunos participantes no asistieron a todas las sesiones experimentales, aunque todos estuvieron presentes en al menos dos sesiones de cada fase experimental. Este enfoque permitió calcular el patrón de consumo alimentario de las sesiones ausentes al promediar los valores de cada parámetro (cantidad, duración y tiempo) de las dos sesiones en las que sí participaron. Es importante destacar que el S1G3 no asistió a ninguna sesión experimental en la fase A', lo que impidió obtener su patrón de consumo para esta fase. Dadas las limitaciones de tiempo y coste del experimento, no fue posible reemplazar a este participante.

La Tabla 1 detalla las inasistencias a las sesiones experimentales de participantes del estudio.



**Tabla 1**

*Inasistencia a Sesiones Experimentales*

Sujetos	Número de sesión											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
S1G1												
S2G1												
S3G1					X					X		
S1G2												
S2G2				X								
S3G2									X			
S1G3					X					X	X	X
S2G3												
S3G3								X				
S1G4					X							X
S2S4		X							X			
S3G4												

**4.2 Diseño de investigación**

Se realizó un experimento con diseño mixto con observaciones intra y entre grupo. Las variables independientes del estudio fueron: 1) la norma de idoneidad con dos niveles: norma de inhibición y norma de aumento; y 2) el género del modelo con dos niveles: femenino y masculino. Por su parte, el patrón de consumo de los participantes fue la variable dependiente del estudio, con tres niveles: 1) cantidad: qué tanto come; 2) tipo: qué

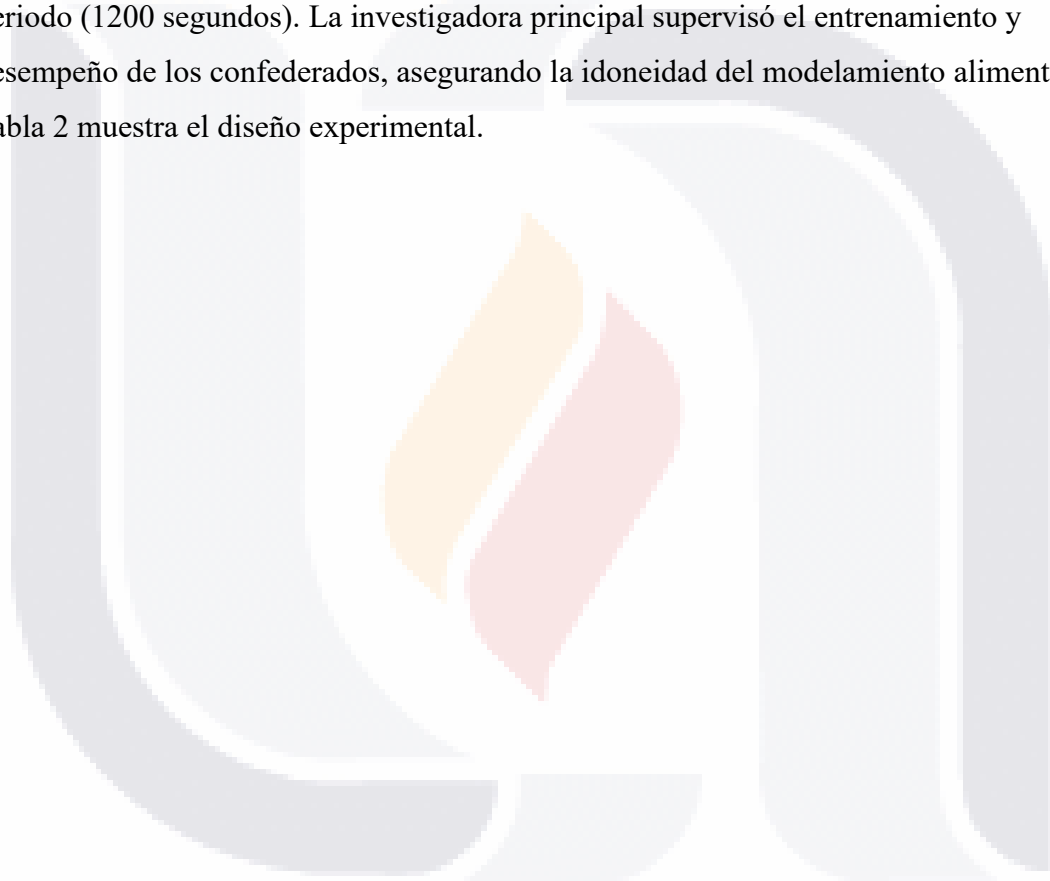
come y que no come y; 3) duración: si come lento o rápido (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021).

El experimento incluyó cuatro grupos experimentales, cada uno compuesto por tres participantes. En este estudio, el género fue una variable control que definió el componente entre los grupos del diseño. Por ende, los grupos 1 y 3 estuvieron conformados únicamente por mujeres, mientras que los grupos 2 y 4 estuvieron conformados únicamente por hombres. Además, se desarrolló en cuatro fases, cada una con tres sesiones diarias de aproximadamente 30 minutos cada una. En total, se realizaron doce mediciones de la variable dependiente por participante. A continuación, se describen los objetivos de cada una de las fases:

1. *FASE A: Línea base.* El objetivo de esta fase fue establecer el patrón de consumo de cada uno de los participantes, por ende, los sujetos fueron expuestos a los alimentos en sesiones individuales.
2. *FASE B: Exposición a la norma de inhibición.* Su finalidad fue observar el efecto de la norma de inhibición, modelada por el confederado, sobre el patrón de consumo de los participantes.
3. *FASE C: Exposición a la norma de aumento.* Su finalidad fue observar el efecto de la norma de aumento, modelada por el confederado, sobre el patrón de consumo de los participantes.
4. *FASE A': Regreso a la línea base.* Esta fase tuvo como objetivo observar la permanencia del efecto de las normas de idoneidad modeladas por el confederado una vez que éste ya no está presente. Por lo tanto, los participantes fueron nuevamente expuestos a los alimentos en sesiones individuales.

Para controlar el efecto del género del modelo, se incluyó a un modelo hombre y un modelo mujer con una edad promedio de 27.5 años ( $DE = 0.70$ ) y un IMC de 26.6 kg/m<sup>2</sup> ( $DE = 1.55$ ). A partir de esto, se establecieron cuatro condiciones experimentales: 1) modelo hombre y participante mujer; 2) modelo mujer y participante hombre; 3) modelo mujer y participante mujer y; 4) modelo hombre y participante hombre.

Los confederados que actuaron como modelos fueron entrenados para representar tanto la norma de inhibición como la norma de aumento en cada una de las condiciones establecidas. Además, se les instruyó para mantener conversaciones no relacionadas con la comida ni con la situación de alimentación durante las fases experimentales (ver Anexo B). Específicamente, en la condición de norma de inhibición, el modelo consumió 113 g de alimentos no calóricos durante 1200 segundos. En contraste, en la condición de norma de aumento, el modelo seleccionó alimentos calóricos, consumiendo 133 g en el mismo periodo (1200 segundos). La investigadora principal supervisó el entrenamiento y desempeño de los confederados, asegurando la idoneidad del modelamiento alimentario. La Tabla 2 muestra el diseño experimental.



**Tabla 2**

*Diseño Experimental*

Grupos	Fase A	Fase B	Fase C	Fase A'
	Línea base			Regreso a la línea base
	Condición experimental			
		Modelo hombre	Modelo mujer	
		Norma de inhibición	Norma de aumento	Norma de inhibición
		Norma de aumento	Norma de inhibición	Norma de aumento
1 Mujeres		X	X	
2 Hombres				X
3 Mujeres	Consumo individual		X	X
4 Hombres		X	X	
	3 sesiones	3 sesiones	3 sesiones	3 sesiones

Para poder responder a la Hipótesis III, se calcularon los promedios de los parámetros de cantidad y tipo durante la fase de línea base (fase A), estableciendo como puntos de corte 136 g para la cantidad y 0.4 para la frecuencia de consumo de alimentos calóricos. Posteriormente, se calcularon los promedios individuales de estos parámetros para cada participante y, con base en los puntos de corte, los participantes fueron clasificados en dos grupos: 1) Los participantes con promedios y frecuencias inferiores a los puntos de corte fueron asignados al grupo de participantes con un consumo inferior a la



media arbitraria (n = 3), obteniendo un promedio de 124 g en cantidad ingerida y una frecuencia promedio de 0.3. Por otro lado, los participantes con promedios y frecuencias superiores fueron asignados al grupo de participantes con un consumo superior a la media arbitraria (n = 9), con un promedio de 140 g en cantidad ingerida y una frecuencia promedio de 0.5. En la Tabla 3 se desglosan los promedios y frecuencias de cada uno de los participantes.

**Tabla 3**

*Promedio de Cantidad y Frecuencias Promedio de Consumo de Alimentos Calóricos por Participante en la Fase A*

<b>Participante</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Tipo</b>
S1G1*	115	0.3
S2G1*	128	0.3
S3G1	122	0.6
S1G2	146	0.4
S2G2	159	0.5
S3G2	132	0.6
S1G3	116	0.5
S2G3	117	0.4
S3G3	148	0.3
S1G4	151	0.5
S2G4*	130	0.3
S3G4	172	0.3

*Nota.* \*Participantes clasificados con un consumo inferior a la media arbitraria.

### 4.3 Escenario

La presente investigación se realizó dentro de las instalaciones de la UAA. Específicamente, se hizo uso de las instalaciones del Laboratorio de Dietoterapia de la licenciatura en Nutrición, ubicado en el edificio 213 del campus central de la presente universidad.

### 4.4 Materiales e instrumentos

- *Menús*: Se presentaron doce menús diferentes, uno para cada sesión de alimentación, a fin de evitar la saturación de los participantes. Cada menú consistió en cinco platillos principales, complementos y bebidas. Las porciones de cada platillo fueron determinadas siguiendo las directrices del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes ([SMAE], Pérez et al., 2014) Los doce menús fueron presentados en modalidad buffet y se utilizaron consistentemente en todos los grupos experimentales.
- *Listado de preferencias alimentarias*: este instrumento permitió identificar los alimentos (carnes, embutidos, lácteos, frutas, verduras, legumbres y cereales), especias para condimentar, así como los ingredientes necesarios para cocinar, que los participantes consumían. La escala se realizó a través de Google Forms y la modalidad de respuesta fue dicotómica, con opciones "lo consumo" y "no lo consumo".
- *Formato de registro de patrón de consumo* (Vacio, 2011): el formato permitió registrar de manera exacta el tiempo que tardaron comiendo los sujetos, el tipo de alimento, así como la cantidad en gramos del alimento que consumieron. Este formato de registro se utilizó en cada una de las fases experimentales.
- *Escala de valoración de platillos*: el instrumento permitió registrar la valoración de los participantes respecto al sabor, la cantidad y la temperatura de los platillos consumidos. Se utilizó una escala de valoración específica para cada uno de los menús. La modalidad de respuesta fue en formato físico, utilizando lápiz y papel. La escala de respuesta incluía tres opciones de respuesta, las cuales estaban representadas con emojis.

- *Cámara de vídeo HD digital marca Sony CX405 y cámara de Video Canon FS400:* el equipo de vídeo permitió registrar el tiempo de consumo de cada participante.
- *Báscula y estadímetro portátil:* permitieron obtener el peso en kilogramos y la talla en centímetros para calcular el IMC de los participantes y confederados.
- *Báscula digital gramera, con rango de peso de 1 gr hasta 5 kg marca Steren:* permitió pesar las porciones de cada uno de los platillos antes de presentarlos y al concluir la ingesta de los participantes.
- *Bufeteras Chafer y Film plástico adherente marca kirkland:* permitieron mantener la temperatura de los alimentos antes y después de servirlos.
- *Mobiliario y utensilios para la alimentación:* se emplearon platos, vasos y cubiertos para servir y consumir tanto bebidas como alimentos. Además, se utilizaron mesas, sillas, manteles y servilletas con el fin de recrear un entorno de alimentación lo más cercano posible al cotidiano.

## **4.5 Procedimiento**

### **4.5.1 Previo a la aplicación**

Se contactó a una profesional en nutrición, se le explicó la finalidad de la investigación y se solicitó su apoyo para diseñar doce menús tipo buffet, uno distinto para cada una de las sesiones del estudio (ver Anexo C). Las porciones presentadas en cada uno de los menús fueron determinadas de acuerdo con el SMAE. En el Anexo D, a manera de ejemplo, se detalla el menú correspondiente al día 1, incluyendo la lista de ingredientes requeridos junto con sus equivalentes, las kilocalorías proporcionadas por porción, así como la información sobre los macronutrientes (proteínas, lípidos e hidratos de carbono) presentes en cada uno de los platillos, complementos y bebidas que se presentaron y consumieron durante la sesión de alimentación.

A partir de los menús, se diseñó un listado de preferencias alimentarias de manera digital (consultar Anexo E), utilizando Google Forms. En este listado se detallaron los alimentos, especias, aderezos e ingredientes necesarios para preparar cada uno de los platillos incluidos en los menús.

Posteriormente, se diseñó un protocolo de entrenamiento para confederados (ver Anexo B), en donde se explicitó el patrón de consumo alimentario, según la norma de idoneidad que modelarían en las sesiones experimentales (norma de inhibición y norma de aumento), así como el tipo de interacciones lingüísticas que se podrían establecer con los participantes. Los confederados formaban parte del equipo de investigación y fueron entrenados bajo el protocolo mencionado.

Después de realizar la selección y asignación de los grupos, se otorgó un calendario a cada uno de los participantes, en el que se señaló los días y el horario en el que deberían de presentarse para degustar los alimentos. Además, se les mencionaron tres indicaciones que debían de realizar antes y durante las sesiones de alimentación: 1) Asistir con puntualidad a las instalaciones del laboratorio de dietoterapia, en el horario y fecha asignados; 2) No consumir alimentos, golosinas o bebidas gaseosas 4 horas antes del horario asignado para comer y; 3) Evaluar cada uno de los 12 menús considerando el sabor, la cantidad y la temperatura de los alimentos al terminar su consumo.

#### **4.5.2 Durante la aplicación**

El experimento se ejecutó en dos bloques por lo que su duración total fue de 24 días. En el primer bloque participaron los grupos 1 y 2 y, en el segundo bloque, los grupos 3 y 4. Las sesiones de alimentación fueron de lunes a sábado, con excepción de los martes, en el horario de las 13:30 a las 15:00 horas, considerando 30 minutos para cada participante. El espacio fue acondicionado para recibir dos participantes en cada horario (de 13:30 a 14:00 hrs., de 14:00 pm a 14:30 hrs., y de 14:30 a 15:00 hrs., respectivamente).

Todos los platillos presentados en el buffet fueron pesados antes del inicio de la sesión experimental, según la cantidad indicada por la licenciada en nutrición. Durante las fases A y A', se presentaron dos porciones de cada platillo para no limitar la ingesta de los participantes. En las fases B y C, debido a la presencia del confederado, se presentaron tres porciones de cada platillo. Todas las porciones de alimentos se sirvieron en platos individuales y se cubrieron con papel film plástico adherente para evitar la contaminación y mantener los alimentos calientes. De igual manera, los complementos y el agua de sabor fueron cubiertos con el mismo papel. En el Anexo F, a manera de ejemplo, se muestra el acomodo del laboratorio y los alimentos.

Para justificar la presencia del confederado durante las fases B y C, se les informó a los participantes que, debido a problemas logísticos del estudio, otro participante comería en el mismo horario y espacio por algunos días. Al finalizar estas fases experimentales, se les comunicó a los participantes que este problema se había resuelto, por lo que volverían a comer solos durante las últimas sesiones de alimentación.

Durante las doce sesiones de alimentación, los participantes recibieron la indicación de que podían comer lo que desearan o apetecieran de los menús disponibles durante los 30 minutos de cada sesión. Cuando los participantes terminaban de consumir los alimentos, se les pedía que contestaran la escala de valoración de alimentos evaluando sabor, cantidad y temperatura de cada uno de los platillos consumidos (ver Anexo G). Durante las fases B y C, los confederados recibieron la misma instrucción antes de comenzar con la sesión y, de la misma manera, evaluaron los platillos consumidos utilizando la escala de valoración de alimentos.

Al finalizar cada una de las participaciones, se vació la información necesaria al formato de registro de patrón de consumo (consultar Anexo H), en donde se señaló los platillos seleccionados por el participante y la cantidad consumida. Esta última se determinó al recoger los platos cuando el participante terminó de comer. Si había restos en el plato, estas eran pesadas y registradas en el formato. Por su parte, el tiempo de consumo se obtuvo revisando las grabaciones de la sesión experimental.

#### **4.5.3 Posterior a la aplicación**

Se creó una base de datos, en donde diariamente se registró la información recopilada en los formatos de registro del patrón de consumo de cada participante y de las videograbaciones. Esta información permitió llevar a cabo el análisis estadístico de los datos.

#### **4.6 Análisis de los datos**

El análisis de los datos se realizó con el paquete estadístico JASP 0.18.3.0. Inicialmente, se llevaron a cabo análisis descriptivos globales y por grupo experimental mediante diagramas de caja (box plots), para comparar los valores en las medidas de tendencia central y en la dispersión de los datos.

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

Para comparar el patrón de consumo alimentario (tipo de alimento, cantidad consumida y el tiempo de consumo) entre las fases del estudio se realizó un ANOVA de medidas repetidas en los casos con distribución normal de los datos. Para los datos que no seguían una distribución normal, se realizó la prueba no paramétrica de Friedman.

Se realizaron análisis comparativos para cada parámetro del patrón de consumo alimentario en cada fase tomando el género de los participantes como criterio de agrupación. En estos casos, se empleó una prueba  $t$  de Student para muestras independientes. Para los datos que no cumplieron el criterio de normalidad se realizó la prueba  $U$  de Mann-Whitney.

Para identificar diferencias en el patrón de consumo alimentario entre las fases del estudio, según el patrón de consumo del participante (inferior o superior a la media) se realizó un ANOVA de medidas repetidas en los casos con distribución normal de los datos. Para los datos que no seguían una distribución normal, se realizó la prueba no paramétrica de Friedman.

Finalmente, se efectuaron comparaciones intra-grupo (participantes con un consumo inferior a la media y participantes con un consumo superior a la media) respecto a los parámetros del patrón de consumo alimentario, entre las fases del estudio. Cuando los datos seguían una distribución normal, se realizó la prueba  $t$  de Student para muestras emparejadas o en su defecto, se realizó la prueba de rangos de Wilcoxon para datos no paramétricos.

#### **4.7 Consideraciones éticas**

La presente investigación fue aprobada por el Comité de Bioética de la Universidad Autónoma de Aguascalientes (Oficio COB-UAA/103/2023).

La postura ética del estudio se rigió a través de los cuatro principios generales del psicólogo, establecidos por la American Psychological Association (APA) (American Psychological Association [APA], 2017):

#### **4.7.1 Principio A. Beneficencia y No Maleficencia**

Los psicólogos se esfuerzan por beneficiar a aquellos con quienes trabajan y se cuidan de no causar daño. En sus acciones profesionales, los psicólogos buscan proteger el bienestar y los derechos de aquellos con quienes interactúan profesionalmente y de otras personas afectadas, así como el bienestar de los sujetos animales de investigación. Cuando surgen conflictos entre las obligaciones o preocupaciones de los psicólogos, intentan resolver estos conflictos de manera responsable, evitando o minimizando el daño. Dado que los juicios y acciones científicas y profesionales de los psicólogos pueden afectar la vida de otras personas, están alerta y se protegen contra factores personales, financieros, sociales, organizativos o políticos que puedan llevar al uso indebido de su influencia. Los psicólogos se esfuerzan por ser conscientes del posible efecto de su propia salud física y mental en su capacidad para ayudar a aquellos con quienes trabajan (APA, 2017, p. 3).

En el presente estudio, se buscó el beneficio de los participantes durante su participación en las sesiones de alimentación. Particularmente, los participantes se beneficiaron de manera económica y nutricional, al acceder a la comida principal del día de forma gratuita durante 12 días continuos, con la posibilidad de elegir entre una variedad de alimentos de calidad.

Asimismo, se buscó proteger el bienestar de los participantes durante todas las etapas del proyecto de investigación. Durante la realización del estudio y en la posterior publicación de los hallazgos, se buscó mantener el anonimato de los datos, se respetó la privacidad de los participantes y se resguardaron los datos e información personal de los mismos.

#### **4.7.2 Principio C. Integridad**

Los psicólogos buscan promover la precisión, la honestidad y la veracidad en la ciencia, la enseñanza y la práctica de la psicología. En estas actividades, los psicólogos no roban, engañan ni participan en fraude, subterfugio o representación intencionada de hechos falsos. Los psicólogos se esfuerzan por cumplir sus promesas y evitar compromisos insensatos o poco claros. En situaciones en las que



la decepción pueda ser éticamente justificable para maximizar los beneficios y minimizar el daño, los psicólogos tienen una seria obligación de considerar la necesidad de ello, las posibles consecuencias y su responsabilidad en corregir cualquier desconfianza resultante u otros efectos perjudiciales que surjan del uso de tales técnicas (APA, 2017, p. 3).

El propósito del presente estudio fue conocer el patrón alimentario del participante cuando come en solitario y cuando come acompañado de dos modelos distintos. Por lo tanto, se consideró que los sujetos, al tener el conocimiento del objetivo antes de comenzar con el estudio, podrían haber modificado de manera voluntaria su patrón alimentario durante las sesiones de alimentación, sesgando tanto los datos obtenidos como las posibles conclusiones del presente estudio.

Por este motivo, se tomó la decisión de hacer uso del “engaño”, a fin de evitar el sesgo en el patrón alimentario de los participantes. Específicamente, se les mencionó a los sujetos que el propósito del estudio fue proponer nuevas opciones de platillos en las diferentes cafeterías ubicadas en la UAA. Omitiendo así, la evaluación que se realizó sobre el efecto de la ingesta de los modelos en su patrón de consumo.

Para evitar cualquier riesgo emocional, al término del estudio, se reunió a todos los participantes, en donde se les comentó los objetivos de la investigación, el motivo por el cuál no se mencionaron antes de comenzar con su participación, así como las dudas e inquietudes que surgieron.

#### **4.7.3 Principio D. Justicia**

Los psicólogos reconocen que la equidad y la justicia otorgan a todas las personas el derecho de acceder a las contribuciones de la psicología y beneficiarse de ellas, así como recibir una calidad igual en los procesos, procedimientos y servicios llevados a cabo por los psicólogos. Los psicólogos ejercen un juicio razonable y toman precauciones para garantizar que sus posibles sesgos, los límites de su competencia y las limitaciones de su experiencia no conduzcan ni respalden prácticas injustas (APA, 2017, p. 4).

Para llevar a cabo el presente estudio, se realizó una selección equitativa de todos los potenciales participantes. Específicamente, se buscó a personas interesadas en espacios libres de la UAA, así como en redes sociales. Asimismo, se hizo uso de la aleatorización, a fin de que todos tuvieran la misma oportunidad de ser seleccionados como uno de los doce participantes del estudio.

#### **4.7.4 Principio E. Respeto por los Derechos y la Dignidad de las Personas**

Los psicólogos respetan la dignidad y el valor de todas las personas, así como los derechos individuales a la privacidad, la confidencialidad y la autodeterminación. Los psicólogos son conscientes de que pueden ser necesarias salvaguardias especiales para proteger los derechos y el bienestar de personas o comunidades cuyas vulnerabilidades dificultan la toma de decisiones autónomas. Los psicólogos son conscientes de y respetan las diferencias culturales, individuales y de roles, incluyendo aquellas basadas en la edad, el género, la identidad de género, la raza, la etnia, la cultura, el origen nacional, la religión, la orientación sexual, la discapacidad, el idioma y el estatus socioeconómico, y tienen en cuenta estos factores al trabajar con miembros de tales grupos. Los psicólogos intentan eliminar el efecto de los prejuicios basados en estos factores en su trabajo y no participan conscientemente ni respaldan actividades de otros basadas en tales prejuicios (APA, 2017, p. 4).

Para la participación en el estudio, se utilizó un formato de consentimiento informado (Ver Anexo A), donde se informó a los participantes sobre el propósito, la duración estimada, los procedimientos, los términos de su participación y su derecho a rehusarse a participar y retirarse de la investigación, así como el contacto del encargado de la investigación. Dentro del consentimiento informado, se solicitó la autorización para la grabación de las sesiones, donde se informó a los participantes sobre el propósito de las grabaciones, la confidencialidad de los datos, su derecho a rehusarse a ser grabado, así como de la eliminación del material después de haber terminado con el análisis de los datos. Finalmente, se ofreció a los participantes la oportunidad de obtener información apropiada y necesaria sobre la naturaleza del estudio, los resultados y las conclusiones obtenidos de la investigación.

**V. Resultados**

Los resultados mostraron patrones consistentes entre los participantes sometidos a las mismas condiciones experimentales, destacando ajustes intrasujeto en la cantidad de alimento ingerida y el tipo de alimento seleccionado en ambas fases del experimento. Además, se observaron ajustes en la cantidad consumida, tanto por hombres como por mujeres, según las normas establecidas, lo que indica que no hubo diferencias significativas por género en cuanto a la cantidad de alimento consumida. Finalmente, se encontró que los participantes con un consumo superior a la media mostraron una mayor sensibilidad a ambas normas en comparación con aquellos con un consumo inferior, quienes fueron más sensibles a la norma de aumento. Esto sugiere un ajuste diferencial basado en la conducta alimentaria previa de los sujetos.

Como se muestra a continuación, con el objetivo de responder a las hipótesis teóricas se realizaron diferentes análisis comparativos de los datos.

**5.1 Hipótesis I. Los participantes se ajustarán a la norma de idoneidad, siempre comiendo igual o por debajo de la ingesta del modelo**

Esta hipótesis sugería que los participantes consumirían menos alimentos bajos en calorías en presencia de un modelo que comía poco y prefería alimentos menos calóricos, en comparación de cuando comían solos. Sin embargo, aumentarían su consumo de alimentos altos en calorías cuando el modelo ingería más y prefería alimentos más calóricos, aunque siempre mantendrían una ingesta menor que la del modelo.

Para comparar el patrón de consumo entre las diferentes fases, primero se evaluaron las pruebas de normalidad y esfericidad de cada parámetro del patrón alimentario, a fin de seleccionar la prueba estadística más adecuada. A continuación, se reportan los hallazgos de las comparaciones por parámetro.

**5.1.1 Cantidad**

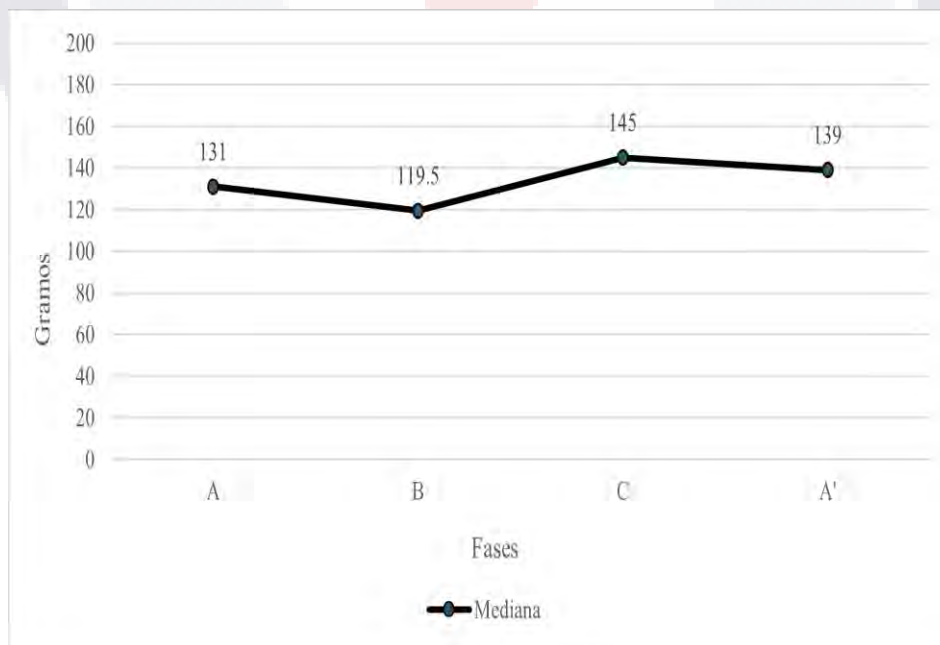
Se registró la cantidad de alimento consumida en gramos por participante en cada una de las sesiones. Se comprobó la normalidad de los datos con la Prueba de Kolmogórov-Smirnov ( $p > .001$ ), pero no se cumplió con el supuesto de esfericidad, la prueba de

Mauchly resultó significativa ( $p > .001$ ). Por tanto, se utilizó la prueba no paramétrica de Friedman para evaluar las diferencias entre las fases del estudio, las cuales fueron estadísticamente significativas  $X^2(3) = 12.6, p = .005$ .

Los contrastes post hoc, utilizando la prueba de Conover, indicaron diferencias entre las fases A y B ( $Z = 2.434, p = .020$ ); B y C ( $Z = 3.377, p = .002$ ) y; B y A' ( $Z = 2.356, p = .025$ ). Particularmente, los participantes ingirieron una menor cantidad de alimento en la fase B ( $Mdn = 119.5 \text{ g}, IQR = 17.5 \text{ g}$ ) en comparación con las fases A ( $p = .012, Mdn = 131 \text{ g}, IQR = 28 \text{ g}$ ), C ( $p = .003, Mdn = 145 \text{ g}, IQR = 13.75 \text{ g}$ ) y A' ( $p = .015, Mdn = 139 \text{ g}, IQR = 24.75 \text{ g}$ ), con la mayor cantidad de consumo registrada en la fase C. La diferencia mostró un tamaño del efecto grande, con una W de Kendall de 0.35. Es importante destacar que en la fase C se presentó el mayor consumo de alimento en comparación con las otras fases del estudio, lo que indica que los participantes se ajustaron a la norma modelada por los confederados durante la fase B y C, siendo sensibles a ambas normas. En la Figura 3, se muestra el promedio de la cantidad consumida en las cuatro fases del estudio.

**Figura 3**

*Mediana de la Cantidad Ingerida en las Fases del Estudio*



Para evaluar las diferencias de la cantidad consumida en cada una de las condiciones experimentales (comparación intra-grupo), se verificó la normalidad de los datos a través de la prueba Kolmogórov-Smirnov, la cual demostró que todas las variables se distribuían de manera normal en cada uno de los grupos ( $p > .001$ ). Sin embargo, el contraste de esfericidad arrojó valores de  $p > .001$ , indicando que los datos no eran homoscedásticos. Por lo tanto, se procedió a realizar la prueba no paramétrica de Friedman para cada uno de los grupos. Los resultados de la prueba de Friedman no revelaron diferencias entre las fases en ninguno de los grupos (G1  $X^2(3) = 5.4, p = .145$ ; G2  $X^2(3) = 5.9, p = .117$ ; G3  $X^2(3) = 2.6, p = .457$ ; y G4  $X^2(3) = 5.8, p = .122$ ). En conjunto, estos resultados indican que las diferencias en la cantidad consumida observada en cada una de las fases no resultaron de significancia estadística al interior de cada uno de los grupos.

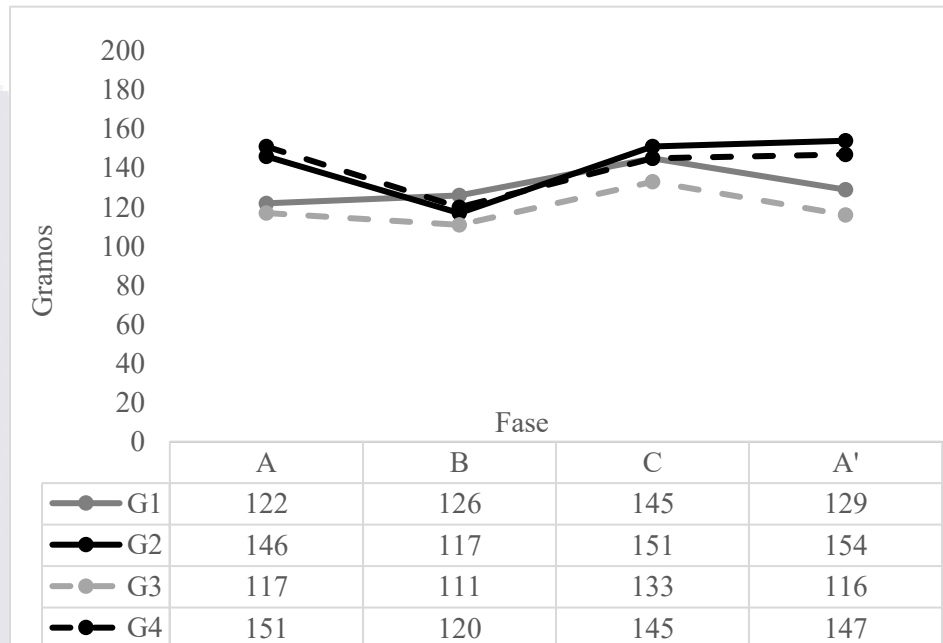
En la Figura 4 se ilustran los consumos promedio de cada grupo durante las distintas fases experimentales. Durante la fase B, en la cual se introdujo el modelo de la norma de inhibición, se evidenció una disminución en el consumo del G2 ( $Mdn = 117$  g,  $IQR = 13.5$  g), el G3 ( $Mdn = 111$  g,  $IQR = 6.5$  g) y el grupo 4 ( $Mdn = 120$  g,  $IQR = 15$  g) en comparación con la fase A, en la que los participantes comieron en solitario ( $Mdn = 146$  g,  $IQR = 13.5$  g;  $Mdn = 117$  g,  $IQR = 16$  g; y  $Mdn = 151$  g,  $IQR = 21$  g; respectivamente). En contraste, el G1 incrementó su consumo en la fase B ( $Mdn = 126$  g,  $IQR = 5.5$  g) en comparación con la fase A ( $Mdn = 122$  g,  $IQR = 6.5$  g). En la fase C, todos los grupos mostraron un aumento en el consumo: G1 ( $Mdn = 145$  g,  $IQR = 14.5$  g); G2 ( $Mdn = 151$  g,  $IQR = 3.5$  g); G3 ( $Mdn = 133$  g,  $IQR = 6$  g); y G4 ( $Mdn = 145$  g,  $IQR = 6.5$  g). Este consumo superó los niveles observados en la fase B, lo que sugiere una influencia de la norma de aumento sobre la cantidad ingerida por los participantes.

Finalmente, en la fase A', los G1 y G3 redujeron su consumo promedio ( $Mdn = 129$  g,  $IQR = 11.5$  g; y  $Mdn = 116$  g,  $IQR = 78.5$  g, respectivamente), destacando el G3, que presentó el consumo más bajo, lo cual se atribuye a la ausencia de una participante durante esta fase. Por otro lado, el G4 mantuvo un consumo similar al de la fase C durante la fase A' ( $Mdn = 147$  g,  $IQR = 10.5$  g). Por su parte, el G2 aumentó su consumo en esta fase ( $Mdn = 154$  g,  $IQR = 24$  g). Este último hallazgo podría indicar que, tanto en el G2 como el G4, la

influencia del modelo de la norma de aumento se mantuvo cuando este ya no estaba presente.

**Figura 4**

*Mediana de la Cantidad Ingerida por Condición Experimental*



Los resultados indican que los participantes, independientemente de su género y del género del modelo, se ajustaron a las normas modeladas por los confederados en ambas fases experimentales. Específicamente, se observó una disminución significativa en el consumo durante la fase de inhibición y un incremento significativo en el consumo durante la fase de aumento.

### 5.1.2 Tipo

Para este parámetro se registró la frecuencia con la que cada participante eligió alimentos calóricos y no calóricos en cada sesión. Para calcular la frecuencia de selección de alimentos calóricos, se asignó el valor de 0 a los alimentos no calóricos y el valor de 1 a los alimentos calóricos. Luego, se sumaron todos los valores de 1 y se dividió esta suma por la cantidad total de alimentos que los participantes pudieron haber elegido durante la

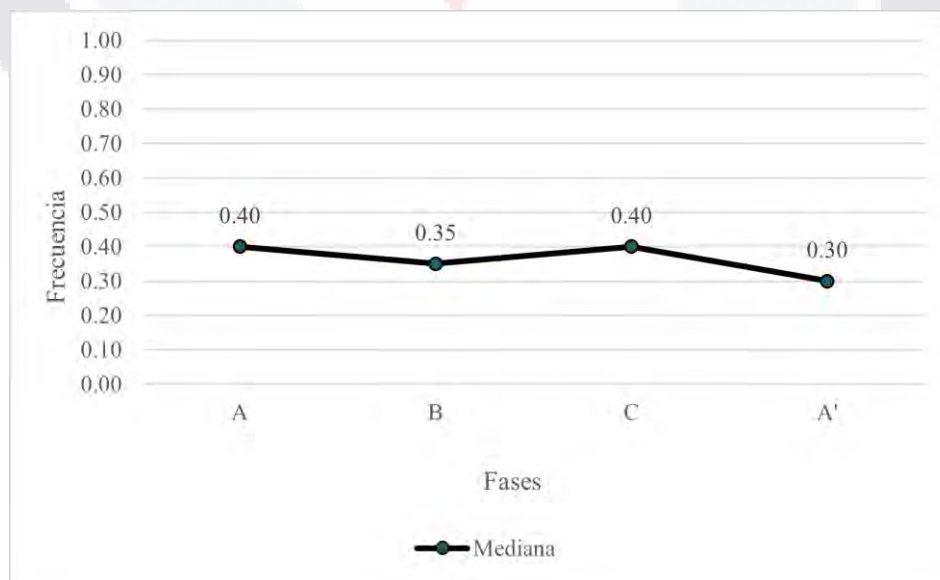
fase del estudio. Este cálculo permitió obtener la frecuencia relativa de selección de alimentos calóricos en cada fase.

En primer lugar, se probó la normalidad de los datos con la prueba de Kolmogórov-Smirnov, la cual confirmó que todas las variables seguían una distribución normal ( $p > .001$ ). Sin embargo, la prueba de esfericidad fue significativa ( $p = .002$ ), incumpliendo así, con el supuesto de homocedasticidad. Por tanto, también se utilizó la prueba no paramétrica de Friedman para examinar las diferencias en el tipo de alimento consumido en las fases del estudio. Los resultados indicaron que no hubo diferencias estadísticamente significativas entre las fases,  $X^2(3) = 2.5, p = .470$ .

Como se observa en la Figura 5, la mediana de la frecuencia de consumo de alimentos calóricos presentó ligeras variaciones entre las fases. Durante la fase B ( $Mdn = 0.35, IQR = 0.100$ ), se registró una leve disminución en comparación de la fase A ( $Mdn = 0.40, IQR = 0.200$ ). La frecuencia observada en la fase B aumentó ligeramente en la fase C ( $Mdn = 0.40, IQR = 0.125$ ). En la fase A', se observó la menor frecuencia de consumo de alimentos calóricos ( $Mdn = 0.30, IQR = 0.125$ ).

**Figura 5**

*Mediana de la Frecuencia de Consumo de Alimentos Calóricos en las Fases del Estudio*





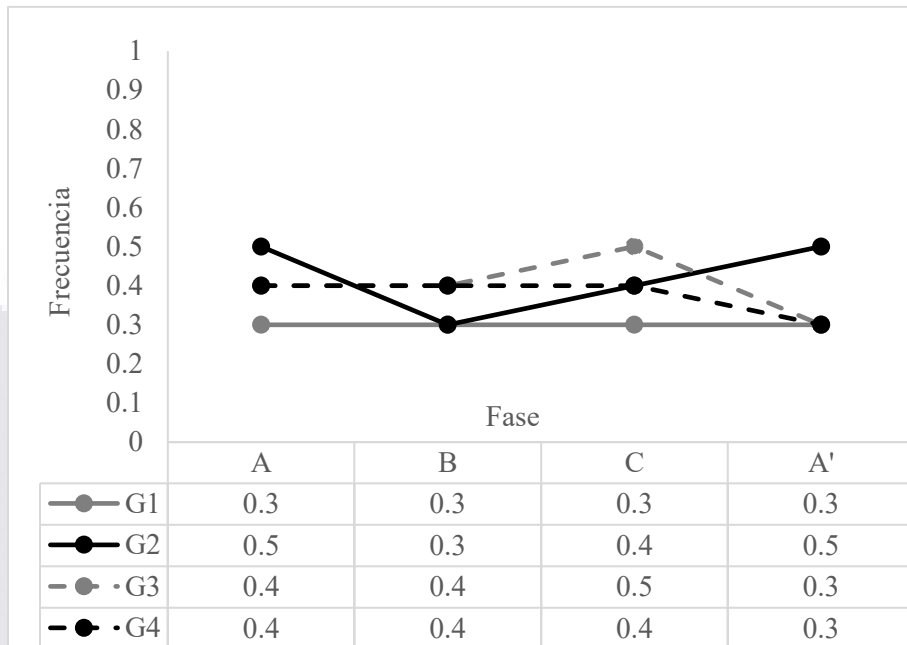
Para analizar las diferencias del tipo de alimento por condición experimental se realizaron análisis comparativos con la prueba de Friedman. Esto, debido a que la prueba de Kolmogórov-Smirnov corroboró que todos los datos se distribuían de manera normal, pero la prueba de esfericidad indicó que los datos no eran homoscedásticos.

Los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los grupos ( $G1 X^2(3) = 3.0, p = .392$ ;  $G2 X^2(3) = 3.6, p = .300$ ;  $G3 X^2(3) = 3.6, p = .300$ ; y  $G4 X^2(3) = 1.0, p = .801$ ). Estos resultados sugieren que la selección del tipo de alimento fue consistente en todas las fases, sin importar la condición experimental.

En la Figura 6, al graficar las frecuencias del tipo de alimento consumido por los diferentes grupos experimentales durante las distintas fases, se observa que el G2 disminuyó la frecuencia de consumo de alimentos calóricos en la fase B ( $Mdn = 0.300, IQR = 0.050$ ) en comparación con la fase A ( $Mdn = 0.50, IQR = 0.100$ ). Por otro lado, G1, G3 y G4 mantuvieron la frecuencia de consumo en la fase A ( $Mdn = 0.300, IQR = 0.150$ ;  $Mdn = 0.400, IQR = 0.100$ ; y  $Mdn = 0.400, IQR = 0.100$ , respectivamente) y en la fase B ( $Mdn = 0.300, IQR = 0.050$ ;  $Mdn = 0.400, IQR = 0.50$ ; y  $Mdn = 0.400, IQR = 0.050$ , respectivamente), lo que indica que, a diferencia del G2, no redujeron su ingesta de alimentos calóricos en la fase B, como se había anticipado. No obstante, el G3 mostró un aumento en la frecuencia de consumo de alimentos calóricos durante la fase C ( $Mdn = 0.500, IQR = 0.050$ ) en comparación con la fase B. Dicho patrón, también se evidenció en el G2 ( $Mdn = 0.400, IQR = 0.100$ ) subrayando la influencia del modelo en esta fase. En contraste, los G1 y G2 mantuvieron una frecuencia de consumo constante entre las fases B y C ( $Mdn = 0.300, IQR = 0.050$ ; y  $Mdn = 0.400, IQR = 0.100$ , respectivamente). Es importante destacar que el G4 no experimentó variaciones en la frecuencia de consumo de alimentos calóricos hasta la fase A' ( $Mdn = 0.300, IQR = 0.150$ ); mientras que, el G1 mostró la misma frecuencia de consumo de alimentos calóricos en todas las fases.

**Figura 6**

*Mediana de Frecuencia de Consumo de Alimentos Calóricos por Condición Experimental*



Los hallazgos indican que los participantes en el G3 se ajustaron a las normas modeladas en ambas fases experimentales y el G3 se ajustó únicamente a la norma de aumento. En contraste, el G1 mantuvo la frecuencia de consumo de alimentos calóricos en todas las fases. Por su parte, el G4 mantuvo la frecuencia de consumo en las fases A, B y C, pero esta disminuyó en la fase A'. Estos resultados sugieren que el G2 fue más sensible a la selección de alimentos de los modelos en ambas fases.

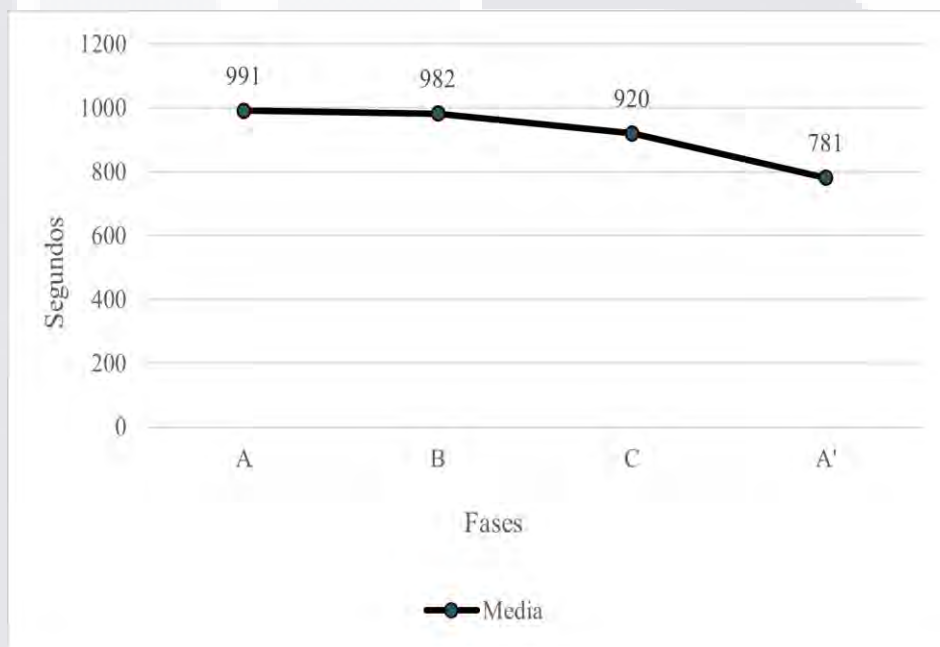
**5.1.3 Duración**

Este parámetro se midió en segundos. Se llevó a cabo un análisis de varianza de medidas repetidas (ANOVA MR) para comparar las diferencias en la duración del consumo de alimentos entre las fases. Previamente se verificaron los supuestos de normalidad y esfericidad ( $p > .001$  y  $p > .001$ ) que corroboraron la pertinencia de la prueba. La prueba mostró diferencias estadísticamente significativas entre las fases  $F(3) = 3.03, p = .004$ , con un efecto moderado  $\eta^2 = .21$ . No obstante, al realizar los contrastes pos hoc, utilizando la prueba de Holm, no se muestran diferencias significativas en las fases tomando un  $p$  valor de .005.

En la Figura 7 se presenta el promedio del tiempo de consumo entre las distintas fases del estudio. Se observa una disminución en la duración del consumo en cada fase: fase A ( $M = 991$  s,  $DE = 278$  s); fase B ( $M = 982$  s,  $DE = 116$  s); fase C ( $M = 920$  s,  $DE = 219$  s); y fase A' ( $M = 781$  s,  $DE = 323$  s), siendo esta última en donde se registró la menor duración de consumo.

**Figura 7**

*Media de la Duración de Consumo en las Fases del Estudio*



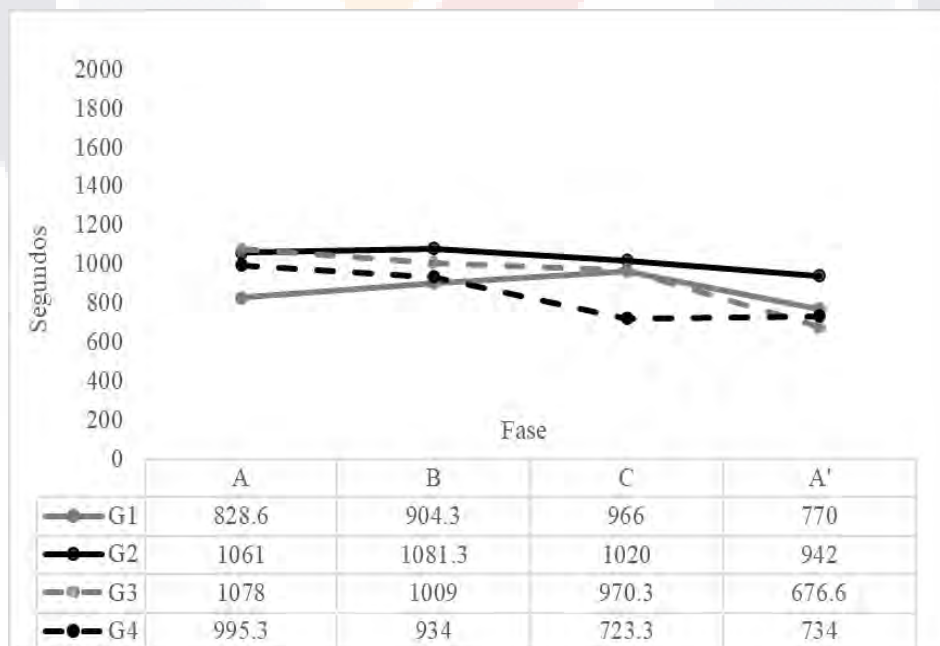
De la misma manera que en los parámetros anteriores, se analizaron las diferencias en la duración de consumo por condición experimental y por fase (intra-grupo). Para esto, se realizaron análisis comparativos utilizando la prueba de Friedman.

La prueba de Friedman no mostró diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los grupos ( $G1 F(3) = 0.932$ ;  $p = .481$ ;  $G2 F(3) = 0.412$ ,  $p = .751$ ;  $G3 F(3) = 1.264$ ,  $p = .368$ ; y  $G4 F(3) = 1.317$ ,  $p = .353$ ). Estos resultados sugieren que la duración del consumo de alimentos, aunque varió al interior de cada uno de los grupos, no resultó de significancia estadística.

La Figura 8 muestra las variaciones en los promedios de la duración del consumo de los diferentes grupos experimentales a lo largo de las cuatro fases. Los G1 y G2 aumentaron la duración de consumo durante la fase B ( $M = 904$  s;  $DE = 127.9$  s;  $M = 1081.3$  s;  $DE = 116.3$  s, respectivamente) en comparación con la fase A ( $M = 828.6$  s;  $DE = 190.3$  s,  $M = 1061$  s;  $DE = 296.5$  s, respectivamente) y volvió a aumentar en la fase C ( $M = 966$  s;  $DE = 369$  s;  $M = 1081.3$  s;  $DE = 116.3$  s, respectivamente). En la fase A', la duración disminuyó en ambos grupos ( $M = 770$  s;  $DE = 222.7$  s;  $M = 942$  s;  $DE = 306.4$  s, respectivamente). En contraste, los G3 y G4 mostraron una disminución en la duración de consumo durante la fase B ( $M = 1009$  s;  $DE = 84.5$  s;  $M = 934$  s;  $DE = 92.8$  s, respectivamente) en comparación con la fase A ( $M = 1078$  s;  $DE = 276.3$  s;  $M = 995.3$  s;  $DE = 407.9$  s, respectivamente). Esta duración volvió a disminuir durante la fase C ( $M = 970.3$  s;  $DE = 172.5$  s;  $M = 723.3$  s;  $DE = 54.9$  s, respectivamente) y la fase A' ( $M = 676.6$  s;  $DE = 607.7$  s;  $M = 734$  s;  $DE = 60.8$  s, respectivamente).

**Figura 8**

*Media de la Duración de Consumo por Condición Experimental*



En resumen, los participantes de los G1 y G2 aumentaron su tiempo de consumo frente al modelo en la norma de inhibición y en la norma de aumento, pero comieron en menor tiempo en la fase A', cuando estuvieron en solitario. En contraste, los G3 y G4 redujeron su tiempo de consumo cuando estuvieron frente a los modelos en ambas fases. Estos grupos también presentaron el menor tiempo de consumo en la fase A'.

## **5.2 Hipótesis II. Los participantes hombres y las participantes mujeres presentarán la misma sensibilidad a ambas normas de idoneidad**

La hipótesis planteaba que el género del participante no influiría en su sensibilidad a las normas de idoneidad y que no habría diferencias entre hombres y mujeres. Específicamente, se anticipaba que ambos géneros consumirían menor cantidad de alimento y elegirían aquellos bajos en calorías en presencia de un modelo que comía poco, en comparación cuando comían solos. Por otro lado, se esperaba que aumentaran su consumo y eligieran alimentos altos en calorías ante un modelo que ingería más y prefería alimentos más calóricos, aunque siempre mantendrían una ingesta menor que la del modelo.

Para analizar el patrón de consumo entre las fases, se realizaron pruebas de normalidad y esfericidad para cada parámetro, con el fin de seleccionar la prueba estadística más adecuada.

### **5.2.1 Cantidad**

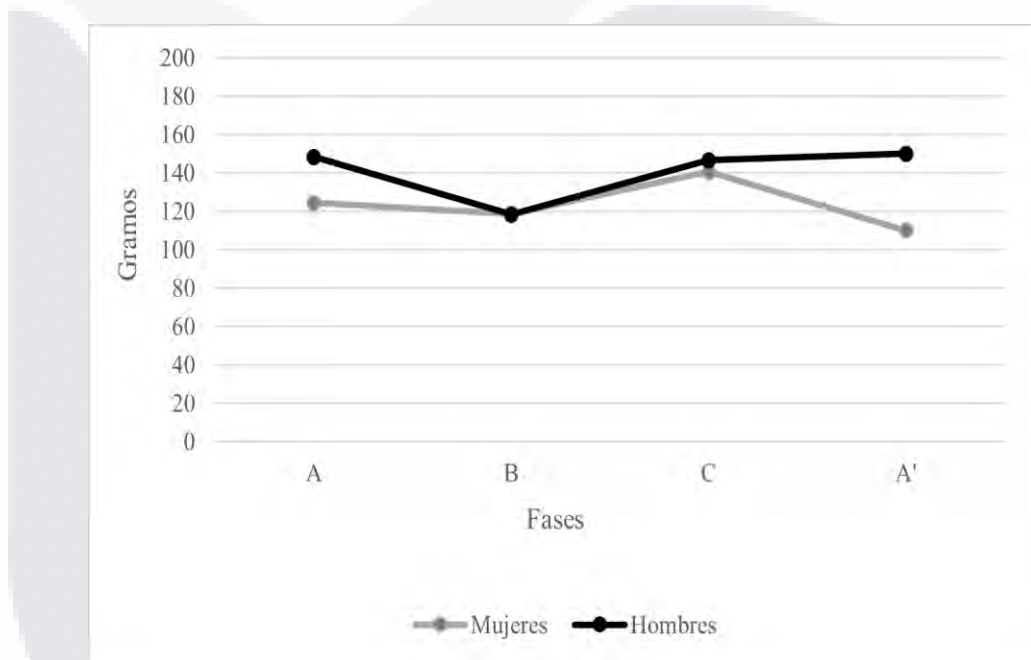
La prueba de Shapiro-Wilk demostró que todas las variables seguían una distribución normal ( $p > .001$ ) y se confirmó la igualdad de varianzas mediante la prueba de Brown-Forsythe ( $p > .001$ ). En consecuencia, se utilizó una prueba  $t$  de Student para muestras independientes.

Los resultados mostraron que las mujeres consumieron significativamente menos alimento ( $M = 124$  g,  $DE = 12.5$  g) que los hombres ( $M = 148$  g,  $DE = 16$ ) cuando comieron en solitario en la línea base (A),  $t(10) = -2.88$ ,  $p = .016$ ,  $d = -1.665$ . Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en las fases B, C y A'. Como se muestra en la Figura 9, ambos grupos mostraron una reducción en la fase B (mujeres  $M = 119$  g,  $DE = 9$  g; hombres  $M = 118$  g,  $DE = 13$  g) y un aumento en la fase C (mujeres  $M = 141$  g,  $DE = 13$  g; hombres  $M = 147$  g,  $DE = 6$  g). En la fase A', las mujeres disminuyeron su consumo ( $M =$

110 g,  $DE = 56$  g), mientras que los hombres lo incrementaron ( $M = 150$  g,  $DE = 18$  g). Estos hallazgos apoyan la hipótesis de que no existen diferencias de género al ajustarse a la cantidad ingerida por los confederados en las fases experimentales.

**Figura 9**

Media de la Cantidad Ingerida en las Fases del Estudio por Género



Estos resultados indican que los participantes, independientemente del género, ajustaron su consumo de alimentos conforme a las normas modeladas por los confederados en ambas fases experimentales. Específicamente, comieron menos durante la fase de inhibición y aumentaron su consumo en la fase de aumento, en comparación con las fases en las que comieron en solitario. Además, se observó que los hombres, a diferencia de las mujeres, manifestaron un efecto prolongado de la fase C en la cantidad consumida al volver a comer en solitario (A').

### 5.2.2 Tipo

Se confirmó la igualdad de varianzas mediante la prueba de Brown-Forsythe ( $p > .001$ ). Sin embargo, la prueba de Shapiro-Wilk reveló que las variables analizadas no

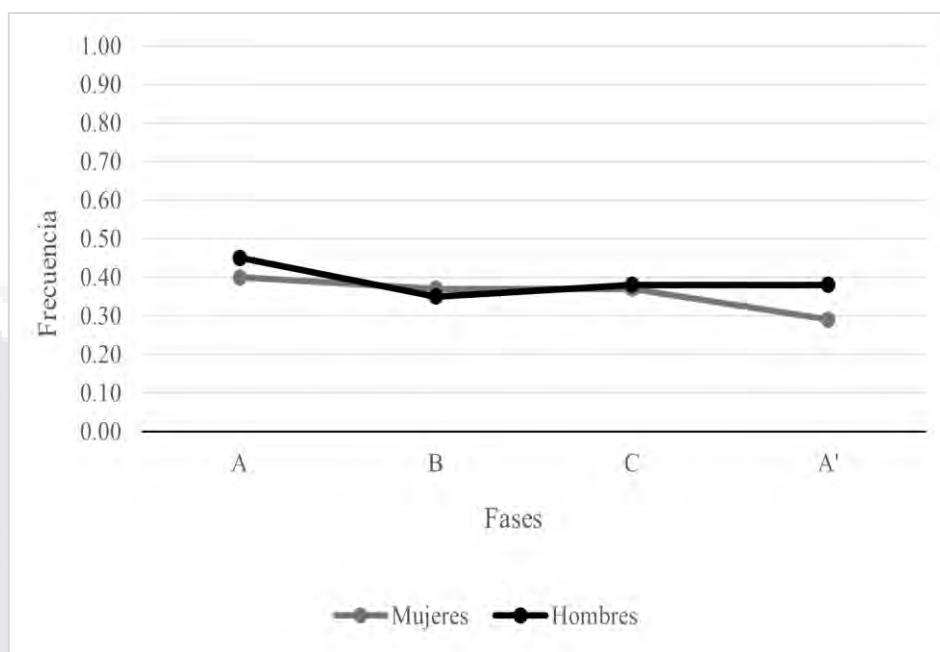
seguían una distribución normal ( $p > .001$ ). Dado este incumplimiento del criterio de distribución normal en los datos, se optó por emplear la prueba de Mann-Whitney para examinar las diferencias en el tipo de alimento consumido (calórico y no calórico) según el género de los participantes. Los resultados de esta prueba no mostraron diferencias significativas entre los géneros durante las fases del estudio (fase A,  $U = 13.000$ ,  $p = .456$ ; fase B,  $U = 19.500$ ,  $p = .859$ ; fase C,  $U = 16.500$ ,  $p = .867$ ; y fase A',  $U = 12.000$ ,  $p = .357$ ).

La Figura 10, muestra que, tanto hombres como mujeres disminuyeron la frecuencia de consumo de alimentos calóricos en la fase B (mujeres  $M = 0.37$ ,  $DE = 0.82$ ; hombres  $M = 0.35$ ,  $DE = 0.05$ ) en comparación con la fase A (mujeres  $M = 0.40$ ,  $DE = 0.12$ ; hombres  $M = 0.45$ ,  $DE = 0.10$ ); pero aumentó ligeramente en la fase C, solo en los hombres ( $M = 0.38$ ,  $DE = 0.07$ ) y en las mujeres se mantuvo (hombres  $M = 0.37$ ,  $DE = 0.12$ ). Las mujeres en la fase A' ( $M = 0.29$ ,  $DE = 0.14$ ) redujeron su consumo en comparación con las fases A, B y C. En cambio, los hombres mantuvieron la frecuencia de consumo en la fase A' ( $M = 0.38$ ,  $DE = 0.13$ ) en comparación con la fase C. Estos resultados sugieren que los hombres fueron más sensibles a la fase C y presentaron un efecto prolongado en la última fase.



**Figura 10**

*Frecuencia de Consumo de Alimentos Calóricos en las Fases del Estudio por Género*



### 5.2.3 Duración

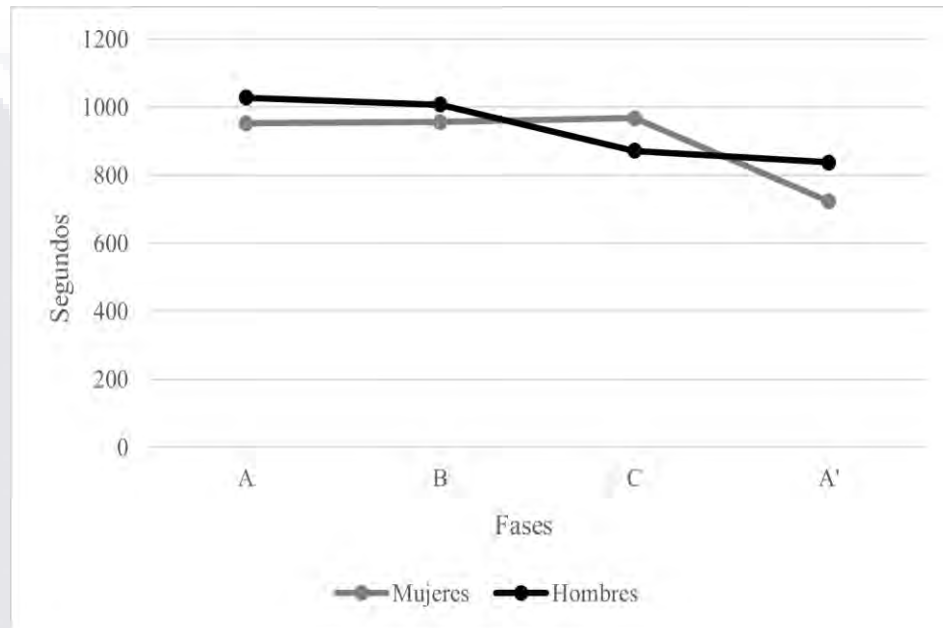
Para este parámetro se confirmó la igualdad de varianzas mediante la prueba de Brown-Forsythe ( $p > .001$ ). No obstante, la prueba de Shapiro-Wilk indicó que las variables analizadas no seguían una distribución normal ( $p > .001$ ). Por lo tanto, se empleó la prueba de Mann-Whitney, la cual no reveló diferencias significativas en la duración del consumo según el género durante las diferentes fases del estudio (fase A,  $U = 17.000$ ,  $p = .937$ ; fase B,  $U = 15.000$ ,  $p = .699$ ; fase C,  $U = 22.000$ ,  $p = .589$ ; y fase A',  $U = 18.000$ ,  $p = 1.000$ ), a pesar de las variaciones observadas.

La Figura 11 muestra las variaciones en los promedios de la duración del consumo por fases y por género. A pesar de que los hombres tendieron a consumir los alimentos en mayor tiempo en las fases A ( $M = 1028$  s,  $DE = 320$  s) y B ( $M = 1007$  s,  $DE = 124$  s) en comparación con las mujeres (fase A:  $M = 953$  s,  $DE = 252$  s; fase B:  $M = 957$  s,  $DE = 113$  s), esta diferencia no fue estadísticamente significativa. En la fase C, los hombres redujeron su duración de consumo ( $M = 871$  s,  $DE = 184$  s), mientras que las mujeres la aumentaron

( $M = 968$  s,  $DE = 258$  s), Finalmente, ambos grupos redujeron su consumo en la fase A' ( $M = 838$  s,  $DE = 228$  s y  $M = 723$  s,  $DE = 413$  s, respectivamente).

**Figura 11**

*Media de la Duración de Consumo en las Fases del Estudio por Género*



**5.3 Hipótesis III. Los participantes con patrón de consumo inferior observado en la fase A, serán más sensibles a la norma de aumento**

Esta hipótesis sugería que los participantes que manifestaron un patrón de consumo inferior durante la línea base (fase A) mostrarían una mayor sensibilidad a la norma de aumento. Específicamente, se esperaba que estos participantes incrementaran el consumo de alimentos frente a un modelo que comía más y preferían alimentos más calóricos. Este incremento sería siempre por debajo del consumo modelado y mayor que el de los participantes con un patrón no restringido.

Para verificar esta hipótesis, primero se llevaron a cabo pruebas de normalidad y esfericidad en cada uno de los parámetros, con el fin de seleccionar la prueba estadística

más adecuada para comparar el patrón de consumo de los participantes entre las diferentes fases.

### 5.3.1 Cantidad

Debido a que la normalidad no se cumplió según la Prueba de Shapiro-Wilk ( $p > .001$ ) ni se cumplió el supuesto de esfericidad según la Prueba de Brown-Forsythe ( $p = .169$ ), se realizó una prueba de Mann-Whitney para evaluar las diferencias en la cantidad consumida entre los participantes con patrón de consumo restringido y con patrón de consumo no restringido. Los resultados de la prueba de Mann-Whitney no mostraron diferencias significativas entre los dos grupos en ninguna de las fases; fase A,  $U = 21.000$ ,  $p = .209$ ; fase B,  $U = 6.000$ ,  $p = .193$ ; fase C,  $U = 8.000$ ,  $p = .354$ ; fase A',  $U = 13.500$ ,  $p = 1.000$ .

Se realizaron análisis comparativos intragrupo para identificar las diferencias en la cantidad consumida entre las fases del estudio. Debido a que los datos no se distribuyeron normalmente según la Prueba de Kolmogórov-Smirnov ( $p > .001$ ) y no cumplió con el supuesto de esfericidad ( $p > .001$ ), se utilizó la prueba no paramétrica de Friedman. Los resultados no revelaron diferencias estadísticamente significativas entre las fases del estudio en los participantes con un consumo inferior a la media arbitraria,  $X^2(3) = 5.400$ ,  $p = .145$ .

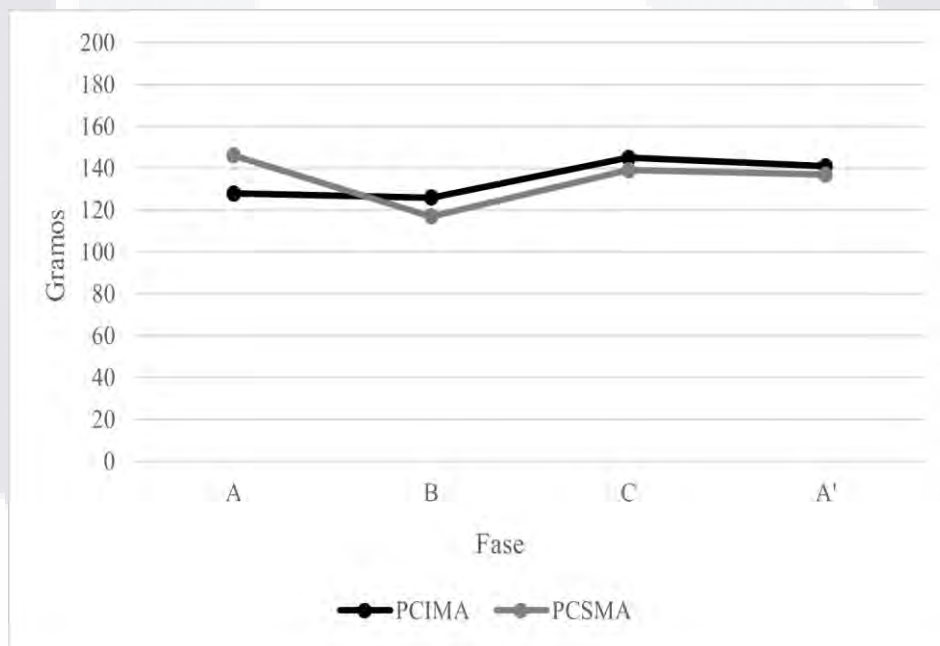
Los análisis descriptivos en la Figura 12, muestran una ligera disminución en la fase B ( $Mdn = 126$  g,  $IQR = 5.5$ ) en comparación con la fase A ( $Mdn = 128$  g,  $IQR = 7.5$ ). Este consumo aumentó en la fase C ( $Mdn = 145$  g,  $IQR = 9.5$ ), el cual disminuyó ligeramente en la fase A' ( $Mdn = 141$  g,  $IQR = 9$ ). Estos datos sugieren que los participantes con un consumo inferior a la media arbitraria ajustaron su consumo a la ingesta modelada por los confederados, siendo más sensibles a la norma de aumento.

En cuanto a los participantes con un consumo superior a la media arbitraria, los resultados de la prueba de Friedman sí mostraron diferencias significativas entre las fases del estudio,  $X^2(3) = 10.820$ ,  $p = .013$ . Se realizó una prueba post hoc de Conover para comparar las diferencias entre las fases. Los resultados indicaron diferencias significativas entre las fases B y A ( $p = .010$ ) y entre las fases B y C ( $p = .010$ ). Como se muestra en la

Figura 7, se observó un menor consumo en la fase B (Mdn= 117 g, IQR = 14) en comparación con la fase A (Mdn = 146 g, IQR = 29) y la fase C (Mdn = 139 g, IQR = 14). Aunque la fase C registró el mayor consumo de alimentos en comparación con las otras fases, este fue muy similar al de la fase A. Finalmente, en la fase A' el consumo disminuyó (Mdn = 137 g, IQR = 36). Estos hallazgos sugieren que los participantes con un consumo superior a la media arbitraria ajustaron su consumo a la ingesta modelada por los confederados durante las fases B y C.

**Figura 12**

*Mediana de la Cantidad Ingerida por fase en PCIMA y PCSMA*



*Nota.* Las siglas representan las clasificaciones: PCIMA (participantes con un consumo inferior a la media arbitraria), PCSMA (participantes con un consumo superior a la media arbitraria).

Estos datos sugieren que los participantes con patrón restringido incrementaron su consumo en ambas fases experimentales frente a la línea base (A), mostrando una mayor sensibilidad a la norma de aumento y un efecto prolongado hasta la fase A'.

### 5.3.2 Tipo

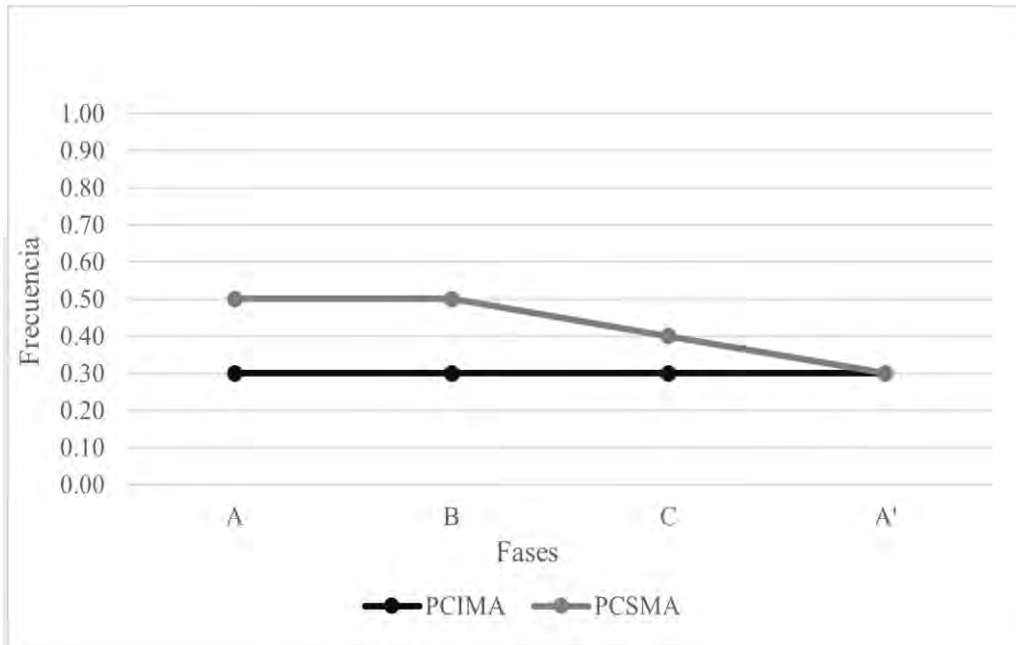
Dado que la normalidad no se cumplió según la Prueba de Shapiro-Wilk ( $p > .001$ ) ni el supuesto de esfericidad según la Prueba de Brown-Forsythe ( $p = .290$ ), se realizó una prueba de Mann-Whitney para evaluar las diferencias en la frecuencia de consumo de alimentos calóricos entre participantes con un consumo inferior a la media arbitraria y aquellos con un consumo superior. Los resultados mostraron diferencias significativas entre los dos grupos únicamente en la fase C (fase A,  $U = 22.0$ ,  $p = .126$ ; fase B, el análisis arrojó que la varianza fue igual a 0; fase C,  $U = 25.000$ ,  $p = .034$ ; fase A',  $U = 17.500$ ,  $p = .49$ ). En esta fase los participantes con un consumo superior a la media presentaron una frecuencia de consumo de alimentos calóricos mayor que aquellos participantes con un consumo inferior a la media.

Para evaluar las diferencias en la frecuencia de consumo de alimentos calóricos entre las fases del estudio, se utilizó la Prueba de Kolmogórov-Smirnov, que mostró resultados no significativos ( $p > .001$ ), y el supuesto de esfericidad no se cumplió ( $p > .001$ ). Por lo tanto, se empleó la prueba no paramétrica de Friedman. Los resultados no revelaron diferencias estadísticamente significativas entre las fases del estudio en participantes con un consumo inferior a la media arbitraria,  $X^2(3) = 1.500$ ,  $p = .682$ , ni en aquellos con un consumo superior a la media arbitraria,  $X^2(3) = 2.423$ ,  $p = .489$ .

En la Figura 13 se presentan los datos descriptivos de ambos grupos. Los participantes con consumo inferior a la media mantuvieron su consumo de alimentos calóricos en todas las fases: fase A ( $Mdn = 0.30$ ,  $IQR = 0.5$ ), fase B ( $Mdn = 0.30$ ,  $IQR = 0$ ), fase C ( $Mdn = 0.30$ ,  $IQR = 0.5$ ) y fase A' ( $Mdn = 0.30$ ,  $IQR = 1.0$ ). Por su parte, los participantes con un consumo superior a la media arbitraria disminuyeron su consumo en la fase B ( $Mdn = 0.40$ ,  $IQR = 0.10$ ) en comparación de la fase A ( $Mdn = 0.50$ ,  $IQR = 0.10$ ). Esta frecuencia de consumo se mantuvo en la fase C ( $Mdn = 0.40$ ,  $IQR = 0.10$ ), y finalmente disminuyó durante la fase A' ( $Mdn = 0.30$ ,  $IQR = 0.20$ ).

**Figura 13**

*Mediana de la Frecuencia de Consumo de Alimentos Calóricos por Fase en PCIMA y PCSMA*



*Nota.* Las siglas representan las clasificaciones: PCIMA (participantes con un consumo inferior a la media arbitraria), PCSMA (participantes con un consumo superior a la media arbitraria).

Estos resultados indican que los participantes con un consumo superior a la media, a diferencia de los participantes con un consumo inferior a la media, mostraron mayor sensibilidad a las normas de idoneidad. Consumieron menos alimentos calóricos en la fase B y aumentaron el consumo de este tipo de alimentos durante la fase C, en comparación de cuando comieron en solitario.

### **5.3.3 Duración**

Dado que la normalidad no se cumplió según la Prueba de Shapiro-Wilk ( $p > .001$ ) ni el supuesto de esfericidad según la Prueba de Brown-Forsythe ( $p = .500$ ), se realizó una prueba de Mann-Whitney para evaluar las diferencias en la duración del consumo entre los participantes con patrón de consumo restringido y con patrón no restringido. Los resultados no mostraron diferencias significativas entre los dos grupos en ninguna de las fases: fase A,

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

$U = 14.000, p = 1.000$ ; fase B,  $U = 18.000, p = .482$ ; fase C,  $U = 23.000, p = 1.000$ ; fase A',  $U = 22.000, p = .145$ .

Se evaluaron las diferencias en la duración del consumo entre las fases del estudio en los participantes con un patrón de consumo restringido. Primero, se verificó la normalidad de los datos utilizando la prueba de Kolmogórov-Smirnov, que no arrojó resultados significativos ( $p > .001$ ). Sin embargo, dado que no se cumplió con el supuesto de esfericidad ( $p > .001$ ), se optó por utilizar la prueba no paramétrica de Friedman. Los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre las fases del estudio,  $X^2(3) = 4.200, p = .241$ .

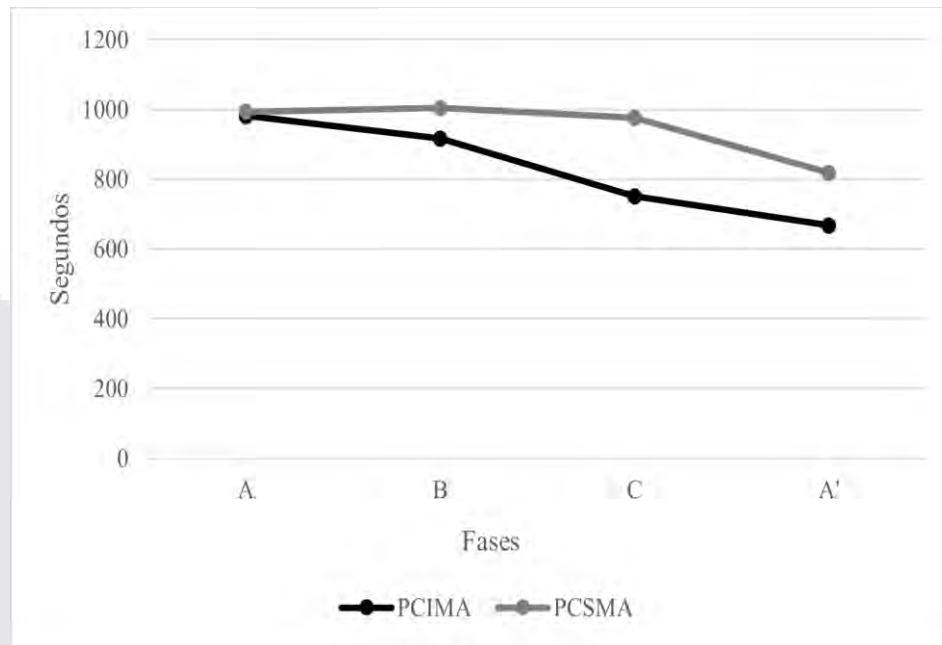
También, se llevó a cabo un análisis de varianza de medidas repetidas (ANOVA MR) para comparar las diferencias en la duración del consumo de alimentos entre las fases en los participantes con un patrón de consumo no restringido. Previamente se verificaron los supuestos de normalidad y esfericidad ( $p > .001$  y  $p > .001$ , respectivamente) que corroboraron la pertinencia de la prueba. La prueba no mostró diferencias estadísticamente significativas entre las fases,  $F(3) = 1.849, p = .165$ , con un efecto moderado  $\eta^2 = .188$ .

Pese a que no existieron diferencias estadísticamente significativas, la Figura 14 muestra la media de consumo para cada grupo y se pueden observar las variaciones entre ellos. Los participantes con un consumo inferior a la media redujeron su consumo en la fase B ( $M = 916$  s,  $DE = 140$  s) y C ( $M = 751$  s,  $DE = 73$  s) en comparación de la fase A ( $M = 982$  s,  $DE = 432$  s). En contraparte, los participantes con un consumo superior a la media arbitraria aumentaron la duración de consumo en la fase B ( $M = 1004$  s,  $DE = 107$  s) en comparación con la fase A ( $M = 994$  s,  $DE = 244$  s), pero la duración fue menor en la fase C ( $M = 976$  s,  $DE = 225$  s). Cabe destacar que la menor duración de consumo para ambos grupos se presentó en la fase A' ( $M = 668$  s,  $DE = 120$  s y  $M = 818$  s,  $DE = 366$  s, respectivamente).



**Figura 14**

*Media de la Duración de Consumo por Fase en PCIMA y PCSMA*



*Nota.* Las siglas representan las clasificaciones: PCIMA (participantes con un consumo inferior a la media arbitraria), PCSMA (participantes con un consumo superior a la media arbitraria).

### VI. Análisis de Interacciones Lingüísticas

El acto de comer por sí solo es una conducta habitual en presencia de otros. No obstante, las interacciones verbales influyen en esta situación, otorgándole un significado específico y una funcionalidad convencional. Las interacciones lingüísticas juegan un papel crucial en la caracterización de situaciones de alimentación, ya que permiten entender cómo funcionan en un contexto social (Vacío & Pérez-Almonacid, 2021).

Comer no solo satisface el hambre y proporciona nutrientes, sino que también tiene una función social y cultural significativa (Vacío & Pérez-Almonacid, 2021). Las costumbres alimentarias, incluyendo qué, cuándo, cómo y dónde se come, se transmiten generacionalmente a través del lenguaje (Ribes, 1992). En este sentido, es fundamental prestar atención a lo que se dice mientras se come, a fin de caracterizar el fenómeno de la conducta alimentaria desde un enfoque molar, considerando los parámetros conductuales y

convencionales que juegan un papel importante en su configuración. Por esto, se consideró importante para el estudio analizar de manera adicional las interacciones lingüísticas realizadas por los participantes cuando comieron frente al confederado, ya que los confederados fueron entrenados para no iniciar conversaciones y para evitar hacer alusión a la comida o a la situación de alimentación durante las sesiones experimentales.

Inicialmente, se transcribieron las sesiones de alimentación de la fase B y C de cada participante. Posteriormente, se categorizaron las interacciones lingüísticas utilizando el Sistema de Clasificación de Interacciones Lingüísticas en Situaciones de Consumo Alimentario, diseñado por Vacio y Pérez-Almonacid (2021) y basado en las categorías propuestas por Ribes (1992).

Las interacciones se consideraron valorativas si incluían un juicio o una valoración. Como se muestra en la Tabla 4, estas interacciones pueden ser de aprobación o desaprobación cuando se refieren a cómo deberían ser las cosas, ya sea en relación con el alimento o la situación de alimentación. Por otro lado, las interacciones no valorativas, que no contienen juicio o valoración, pueden centrarse también en el alimento o la situación de alimentación. Estas incluyen categorías como informativa, petición, narrativa, jocoso y frases de cortesía (ver Tabla 4).

**Tabla 4**

*Descripción de las Categorías*

<b>Categoría</b>	<b>Descripción</b>
Aprobación (Apo)	Asentir a una doctrina o una opinión.
Desaprobación (Des)	Reprobar, no asentir algo.
Informativa (Inf)	Enterar o dar noticia de algo. Fundamentar, inspirar.
Petición (Pet)	Preguntas, inquirir.  Hacer una serie de preguntas para aclarar un hecho o sus circunstancias. Solicitar más información sobre objeto o hecho.
Narrativa (Nar)	Contar, referir lo sucedido, o un hecho o una historia ficticios o reales, previos a lo que acontece.
Jocoso (Joc)	Bulla, algaraza, diversión. Burla.
Frase de Cortesía (Fc)	Comandos culturales expresados en frases predefinidas que se repiten sin intenciones más que ser amables o corteses con el otro.

*Nota:* Adaptado de “Propuesta metodológica para la tipificación de las interacciones lingüísticas en situaciones de alimentación,” por Floriano et al., 2021, presentación en simposio en el XXX Congreso de la Sociedad Mexicana de Análisis de la Conducta, Guadalajara, Jalisco.

Una vez clasificadas las interacciones lingüísticas se realizó una base de datos en la que se registró la frecuencia de aparición de cada una de las categorías en cada sesión de

alimentación de cada participante. El análisis de los datos se realizó con el software estadístico JASP 0.18.3.0.

La Tabla 5 presenta los estadísticos descriptivos de las interacciones lingüísticas, tanto valorativas como no valorativas. En las normas no valorativas, destacan las categorías de petición e información, junto con las interacciones de compartir, que incluyen las categorías: narrativa, jocoso y cordialidad. Las categorías de petición e información se refieren tanto al alimento como a la situación de alimentación, mientras que las interacciones de compartir se enfocan exclusivamente a la situación de alimentación. Las interacciones lingüísticas de tipo valorativo fueron menos frecuentes y ocurrieron únicamente para aprobar o desaprobar el tipo de alimento, así como para desaprobar la situación de alimentación.

En resumen, pareciera que los participantes hicieron un mayor uso de interacciones lingüísticas no valorativas para establecer un ambiente social y agradable. Estas interacciones incluyeron comentarios que fomentaron la socialización, como conversaciones sobre sus estudios, pasatiempos y situaciones cotidianas; así como preguntas y comentarios para ser cordiales. En contraste, las interacciones valorativas fueron menos frecuentes y se limitaron a expresar aprobación o desaprobación sobre los alimentos y la situación de alimentación. Esta tendencia sugiere que, al igual que con las interacciones no valorativas, los participantes utilizaron las interacciones valorativas para promover la socialización con la persona con la que se compartieron la mesa.

**Tabla 5**

*Descriptivos de las Interacciones Lingüísticas Valorativas y No Valorativas*

<b>Categoría</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>
<b>Valorativas</b>					
VEATAApo	5	1	2	1.2	0.4
VEATADes	3	1	1	1	0
VESDes	2	2	2	1.5	0.7
<b>No valorativas</b>					
NVAInf	3	1	1	1	0
NVAPet	7	1	2	1.3	0.5
NVSInf	4	1	1	1	0
NVSPet	9	1	2	1.3	0.5
NVSCONar	23	1	3	1.3	0.6
NVSCOJoc	1	1	1	1	0
NVSCOFc	20	1	2	1.1	0.4

*Nota.* VEATA: interacción valorativa sobre cómo es el tipo de alimento; VES: interacción valorativa sobre cómo es la situación de alimentación; NVA: interacción no valorativa respecto al alimento; NVS: interacción no valorativa respecto a la situación de alimentación; NVSCO: interacción no valorativa en donde se comparte respecto a la situación de alimentación.

Para identificar la asociación entre la frecuencia de las interacciones lingüísticas (valorativas y no valorativas) realizadas por los participantes por grupo y por fases experimentales, se llevaron a cabo pruebas de chi-cuadrada. Los resultados de las pruebas

no mostraron asociaciones significativas entre las interacciones lingüísticas valorativas y la condición experimental ( $\chi^2(4, n = 12) = 5.000, p = .135$ ) ni entre estas interacciones y las fases experimentales ( $\chi^2(2, n = 12) = 4.000, p = .135$ ). De manera similar, los resultados no indicaron asociaciones significativas entre las interacciones lingüísticas no valorativas y la condición experimental ( $\chi^2(15, n = 12) = 15.516, p = .415$ ); tampoco se identificaron asociación significativa en estas interacciones y las fases experimentales ( $\chi^2(5, n = 12) = 2.556, p = .768$ ).

La Tabla 6 muestra las frecuencias del uso de categorías lingüísticas valorativas y no valorativas por condición experimental (por grupo) y en las fases experimentales. Es interesante notar que, cuando los participantes comieron con un confederado del género opuesto (G1 y G2, respectivamente), realizaron una mayor cantidad de interacciones lingüísticas, predominando las no valorativas. Entre estas, las interacciones narrativas y de cortesía fueron las más utilizadas, seguidas por las de petición e información. Esto sugiere que, al comer con una persona del género opuesto, las interacciones se orientan a socializar y crear un ambiente agradable durante la situación de alimentación.

Por otro lado, cuando los participantes comieron con modelos del mismo género (G3 y G4), las interacciones lingüísticas fueron casi inexistentes, predominando las interacciones no valorativas. En el G3, las interacciones narrativas fueron las más utilizadas, seguidas por las de petición, informativa y de cortesía. En contraste, el G4 realizó únicamente tres interacciones de cortesía durante las fases experimentales. Tanto en el G3 como en el G4, las frases de cortesía fueron las más comunes, lo que indica que, al comer con una persona del mismo género, se utilizan estas frases para mantener un clima de respeto y cordialidad.

Finalmente, en cuanto a los participantes con un consumo inferior a la media arbitraria, ubicados en el G1 (S1G1 y S2G1) y en el G4 (S2G4), se observó que las interacciones fueron mayormente no valorativas. Específicamente, los S2G1 y S2G4 utilizaron exclusivamente frases de cortesía. En contraste, el S1G1 realizó interacciones de cortesía, narrativas y de información, tanto sobre el alimento como sobre la situación de alimentación. Cabe destacar que estos participantes comieron frente a un confederado

hombre, lo cual es consistente con lo mencionado anteriormente. El S2G4 tuvo únicamente una interacción cordial con el confederado, mientras que el S1G1, al comer con un modelo del género opuesto, orientó su interacción a socializar y crear un ambiente agradable durante la situación de alimentación. Por otro lado, el S2G1, a pesar de haber comido con un modelo del género opuesto, no realizó interacciones para socializar, limitándose a una sola interacción de cortesía durante las fases experimentales.





**Tabla 6**

*Frecuencia de Categorías Lingüísticas por Condición y Fases Experimentales*

Categorías	Condición y fases experimentales							
	G1		G2		G3		G4	
	(Confederado Hombre)		(Confederado Mujer)		(Confederado Mujer)		(Confederado Hombre)	
	B	C	B	C	B	C	B	C
<b>Valorativas</b>								
VEATAApo	0	3	0	1	1	0	0	0
VEATADes	0	2	0	1	0	0	0	0
VESDes	0	2	0	0	0	0	0	0
<b>No valorativas</b>								
NVAInf	1	1	0	1	0	0	0	0
NVAPet	0	3	2	2	0	0	0	0
NVSIInf	1	0	1	1	1	0	0	0
NVSPet	0	2	4	2	0	1	0	0
NVSCONar	1	9	5	5	2	1	0	0
NVSCOJoc	0	0	0	1	0	0	0	0
NVSCOFc	5	5	1	5	0	1	2	1

*Nota.* VEATA: interacción valorativa sobre cómo es el tipo de alimento; VES: interacción valorativa sobre cómo es la situación de alimentación; NVA: interacción no valorativa respecto al alimento; NVS: interacción no valorativa respecto a la situación de alimentación; NVSCO: interacción no valorativa en donde se comparte respecto a la situación de alimentación.

En conclusión, durante las comidas con modelos del género opuesto, se observaron principalmente interacciones narrativas y de cortesía, especialmente en la fase C, en donde se modeló una mayor ingesta. En cambio, con compañeros del mismo género, las interacciones fueron mínimas y se limitaron a frases de cortesía, manteniéndose esta tendencia en ambas fases.

A nivel individual, los participantes mostraron consistencia en el tipo y frecuencia de sus interacciones. Aquellos que tuvieron una alta frecuencia de interacciones valorativas en la fase B mantuvieron esta tendencia en la fase C.

## **VII. Discusiones**

Esta investigación se centró en evaluar cómo las normas de inhibición y aumento, modelada por confederados, influyen en los patrones de consumo alimentario de adultos jóvenes, considerando diferentes de género y patrones iniciales de consumo. Los resultados confirmaron parcialmente las hipótesis planteadas: los participantes ajustaron la cantidad ingerida según las normas presentadas, mostrando una reducción significativa en la fase B y un incremento en la fase C. No obstante, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al tipo y la duración del consumo.

En cuanto a las diferencias de género, tanto mujeres como hombres fueron igualmente sensibles a las normas modeladas en la cantidad consumida, ajustándose a la ingesta de los modelos. No obstante, se observaron diferencias de género en el ajuste del tipo de alimento y la duración de consumo.

Finalmente, se identificó que los participantes con un consumo inferior a la media fueron más sensibles a la norma de aumento en la cantidad ingerida en comparación con los demás participantes. Estos hallazgos indican que las hipótesis se cumplieron en el parámetro de cantidad; sin embargo, los resultados relativos al tipo y duración del consumo no son concluyentes. A continuación, se discutirán estos hallazgos para reflexionar sobre ellos.

## 7.1 Hipótesis I

Los hallazgos confirman el efecto de las normas alimentarias en la ingesta de los participantes, quienes ajustaron su consumo a la cantidad ingerida por los modelos: comieron menos cuando el modelo comió menos (norma de inhibición) y comieron más cuando el modelo comió más (norma de aumento). Este hallazgo coincide parcialmente con la Teoría de la Norma Alimentaria (TNA), que sugiere que las normas de aumento y de inhibición influyen de manera distinta en las personas. Es decir, cuando los acompañantes comen poco, las personas tienden a suprimir su ingesta para no superar la cantidad consumida por los otros. Sin embargo, cuando los acompañantes ingieren grandes cantidades de alimento, no se requiere que las personas ajusten su ingesta (Herman et al., 2019). Los estudios que confirman este postulado de la TNA (Vartanian et al., 2015; Vartanian et al., 2020) no probaron ambas normas en un mismo sujeto, como se hizo en esta investigación. Al exponer a los participantes, tanto a la norma de inhibición como a la norma de aumento, se demostró que un mismo sujeto fue sensible a ambas normas de idoneidad.

En cuanto al tipo de alimento, no se confirmó el efecto de las normas en la selección del tipo de alimento en todas las condiciones experimentales. Se esperaba que los participantes eligieran alimentos menos calóricos durante la fase de inhibición y más calóricos en la fase de aumento, como indican investigaciones previas (Hermans et al., 2009; Robinson & Higgs, 2013). Pese a que se observó una ligera disminución en el consumo de alimentos calóricos durante la fase de inhibición y un aumento en la fase de aumento. Sin embargo, estas diferencias no fueron tan marcadas como en estudios previos. Una posible explicación es que la apariencia o presentación de los alimentos dificultó a algunos participantes diferenciar entre opciones menos o más calóricas. En estudios anteriores, los alimentos no calóricos suelen ser verduras y los calóricos alimentos con grasa, lo que permite una identificación visual clara (Robinson & Higgs, 2013). En este estudio se utilizaron platillos cotidianos de la dieta mexicana que variaban en densidad calórica, pero no en apariencia; por ejemplo, fajitas de res (menos calórico) y filete de res empanizado (más calórico). Una recomendación para futuras investigaciones sería aclarar la densidad calórica de cada platillo, lo que podría ayudar a los participantes a identificar de

mejor manera las opciones y así, permitir una evaluación más precisa del efecto de las normas en la selección de alimentos.

Los hallazgos de este estudio revelaron que los modelos femenino y masculino fueron igualmente efectivos en ambas normas de idoneidad. Esto contrasta con estudios previos que sugieren que ser mujer tiene un mayor efecto en el modelamiento de la ingesta que ser hombre (Hermans et al., 2010; Salvy et al., 2007; Vacio, 2020). Además, Vacio (2020) observó que los modelos masculinos suelen inhibir la ingesta en adolescentes, lo cual no se reflejó en nuestro estudio. Por otro lado, en este estudio, tanto los participantes como los modelos, presentaron una apariencia de peso normativa, es decir que compartían un índice de masa corporal (IMC) parecido. Vacio (2020) encontró que cuando el adolescente y el modelo tienen el mismo índice de masa corporal (IMC), se produce un efecto inhibitorio en la cantidad y duración del consumo, algo que no se observó en este estudio. Por lo que puede afirmarse que la apariencia del modelo no influyó en el efecto del modelamiento. Estos resultados sugieren que los participantes respondieron a la norma modelada y no al género o apariencia del modelo, apoyando la idea de que la ingesta puede ser influenciada independientemente de las características físicas de los modelos (género y apariencia) (Herman et al., 2019).

Estos resultados contrastan con lo observado en el parámetro de selección de alimentos. Los participantes que comieron frente a un modelo femenino ajustaron su selección en al menos una fase; mientras que los hombres, frente a un modelo masculino, no lo hicieron. Este hallazgo no puede compararse directamente con estudios previos, ya que la selección de alimentos ha sido poco investigada en relación con ambas normas y el género del modelo. Sin embargo, investigaciones anteriores sugieren que los participantes suelen regular su ingesta según las normas modeladas por mujeres, y que el modelamiento es más efectivo en diadas de mujeres. En contraste, en diadas de hombres, la ingesta no siempre se ajusta al modelo (Hermans et al., 2010; Salvy et al., 2007). Replicar este diseño con un mayor control sobre la presentación de los alimentos podría aportar evidencia más robusta sobre el efecto del modelamiento en la selección del tipo de alimento, considerando ambas normas y modelos de ambos géneros.

Por otro lado, en este estudio, tanto los participantes como los modelos, presentaron una apariencia de peso normativa, es decir que compartían un índice de masa corporal (IMC) parecido. Vacio (2020) encontró que cuando el adolescente y el modelo tienen el mismo índice de masa corporal (IMC), se produce un efecto inhibitorio en la cantidad y duración del consumo, algo que no se observó en este estudio. Por lo que puede afirmarse que la apariencia del modelo no influyó en el efecto del modelamiento. Estos resultados sugieren que los participantes respondieron a la norma modelada y no al género o apariencia del modelo, apoyando la idea de que la ingesta puede ser influenciada independientemente de las características físicas de los modelos (género y apariencia) (Herman et al., 2019).

La duración del consumo varió según las condiciones experimentales. Los Grupos 1 y 2 comieron más lentamente frente a un modelo del género opuesto; el Grupo 1 frente a un modelo masculino y el Grupo 2 frente a un modelo femenino. Esto coincide con los hallazgos de Vacio (2020), quien observó que un modelo femenino aumentó la duración del consumo en adolescentes masculinos, mientras que un modelo masculino tuvo un efecto similar en adolescentes femeninas. A pesar de que en dicho estudio los modelos fueron figuras de autoridad y en este, los modelos fueron pares, el efecto fue consistente. Además, los participantes comieron más rápido en la última fase. Tomando en cuenta los análisis adicionales de las interacciones lingüísticas, una posible explicación es que las interacciones lingüísticas con el modelo de género opuesto promovieron un ambiente social y agradable durante las sesiones de alimentación, prolongando el tiempo de comida debido a las conversaciones.

En contraste, los Grupos 3 y 4, que comieron con un modelo del mismo género, consumieron los alimentos más rápidamente. Este resultado difiere de los hallazgos de Vacio (2011; 2020), quien observó que los adolescentes, tanto hombres como mujeres, prolongaron el tiempo de consumo al comer con modelos de autoridad del mismo género, independientemente de la cantidad ingerida. Esto sugiere que, en adolescentes, la presencia de un modelo de autoridad, sin importar el género, puede generar un efecto de prolongación del tiempo de consumo, un fenómeno que no se replicó en adultos jóvenes ante un modelo par.

Al analizar los datos adicionales, en estos grupos, a diferencia de los Grupos 1 y 2, las interacciones lingüísticas con los modelos fueron casi inexistentes. La mayoría de estas interacciones estuvieron dirigidas a cortesías, lo que sugiere que los adultos jóvenes, al comer con una persona del mismo género, interactúan principalmente para mantener un clima de cordialidad. En este contexto, el hecho de que los participantes comieran más rápido podría deberse a la falta de interacción con los modelos, lo que puede haber provocado incomodidad al no tener conversación y así, desear terminar lo más pronto posible la situación de alimentación.

Los hallazgos adicionales indican que la duración del consumo varía según el género de las personas involucradas en la situación de alimentación. Las personas del mismo género comieron más rápido (Vacio, 2020; 2011), posiblemente debido a la mínima interacción lingüística. En contraste, aquellas de géneros diferentes comieron más lentamente, lo que podría atribuirse a una mayor conversación durante las sesiones. Es importante destacar que los modelos en este estudio eran desconocidos para los participantes. Sería interesante que futuras investigaciones utilicen modelos conocidos para evaluar su impacto en las interacciones lingüísticas y en la duración del consumo.

## **7.2 Hipótesis II**

En cuanto al género del participante, los hallazgos del estudio muestran que, tanto hombres como mujeres modelaron ambas normas de idoneidad. Otros autores han encontrado que los hombres son menos propensos a modelar el comportamiento del acompañante en comparación con las mujeres (Hermans et al., 2010; Robinson & Higgs, 2013; Vartanian et al., 2015). Esto puede deberse a que las mujeres están más preocupadas por cómo son vistas mientras comen, siendo más susceptibles a las normas de idoneidad, particularmente a la norma de inhibición (Herman et al., 2019; Roth et al., 2001; Vartanian et al., 2015). Sin embargo, en los últimos años se ha observado un aumento en la insatisfacción corporal de los hombres, convirtiéndolos en una población de riesgo para la modificación de la conducta alimentaria, al igual que las mujeres (Cervantes-Luna et al., 2023; Hidalgo-Raussmen et al., 2011; Unikel-Santoncini et al., 2010). Esto podría estar relacionado con los resultados de este estudio; es decir, sin importar su género, las personas podrían ser sensibles a la forma de alimentarse de quienes los acompañan en la mesa. Dado

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

el limitado número de estudios que comparan directamente a hombres y mujeres en este contexto (Vartanian et al., 2015), estos hallazgos son relevantes y abren nuevas posibilidades para futuras investigaciones, debido a que aún no se ha determinado la diferencia de género en el efecto del modelamiento.

Los hombres en este estudio mostraron un efecto prolongado de la norma de aumento en la fase A', tanto en la cantidad como en el tipo de alimento consumido. Mantuvieron una mayor ingesta y frecuencia de consumo de alimentos calóricos, incluso en ausencia del modelo. En contraste, las mujeres en esta fase regresaron a un patrón de consumo similar al de la fase inicial. Este hallazgo sugiere que los hombres son más susceptibles a factores que promueven una mayor ingesta de alimentos, mientras que las mujeres son más sensibles a factores que la reducen.

En otras palabras, pareciera que los hombres tienden a ser más sensibles a la facilitación social, mientras que las mujeres se enfocan más en el manejo de impresiones (Herman et al., 2019; Vartanian et al., 2015). Por lo tanto, la norma de aumento podría haber sido más saliente para los participantes masculinos, guiando su ingesta incluso cuando ya no se modelaba durante la situación de alimentación. Pese a estos antecedentes, el hallazgo no puede ser concluyente, debido a que no se controló el efecto de orden de exposición a los dos tipos de normas alimentarias. Se recomienda incorporar estrategias de contrabalanceo en futuras investigaciones.

Finalmente, en cuanto a la duración del consumo, se observaron diferencias entre hombres y mujeres. Específicamente, los hombres comieron más lentamente durante la línea base y la fase en la que se modeló la norma de inhibición, en comparación con las mujeres. En la fase de aumento, se observó un resultado inverso: las mujeres comieron más lentamente en comparación con los participantes masculinos. Estos resultados no pueden ser contrastados con otros estudios, ya que no existe literatura previa que haya comparado la duración del consumo en función de ambas normas de idoneidad y de ambos géneros (femenino y masculino). Por ello, es recomendable replicar este diseño para observar de manera más detallada estas diferencias.



### 7.3 Hipótesis III

Los hallazgos muestran que en la fase C, los participantes aumentaron su consumo, especialmente aquellos con consumo inicial inferior a la media, lo que confirma que las normas permisivas tienen un mayor impacto en individuos con restricciones alimentarias previas (Vartanian et al., 2020). Según algunos autores, la norma de aumento afecta de manera distinta a los comedores restringidos, permitiéndoles sentirse autorizados a comer lo que realmente desean y así desinhibirse (Vartanian et al., 2015; Vartanian et al., 2020). Una posible explicación de los resultados de este estudio es que estos participantes interpretaron las señales implícitas de esta norma de idoneidad como una oportunidad para desinhibirse y comer más. En cambio, cuando comieron en solitario, regularon su consumo mediante sus normas personales de restricción, que actúan como guías autoimpuestas para limitar su ingesta (Herman & Polivy, 2005). Los hallazgos obtenidos abonan a la explicación de que las personas que practican una alimentación restrictiva a menudo evitan situaciones sociales donde se consume comida, con el fin de mantener su control alimentario y evitar la tentación de romper sus normas personales de restricción (Herman & Polivy, 2005; Vartanian et al., 2020).

En cuanto al tipo de alimento, los participantes con un consumo inferior a la media consumieron menos alimentos calóricos cuando estaban frente a los modelos. Esto concuerda con Roth et al. (2001), quienes encontraron que aquellas mujeres que habitualmente se restringen están motivadas a causar una buena impresión, lo que podría llevar a la selección de alimentos más saludables. En este sentido, parece que estos participantes, al estar frente a los modelos, se permitieron ingerir una mayor cantidad de alimento, pero optaron por aquellos bajos en calorías a fin de generar una buena impresión en el acompañante de alimentación, en este caso los confederados.

Finalmente, se observó que, los mismos participantes, comieron más rápido frente a los modelos a diferencia de aquellos participantes con un consumo superior a la media. Según el Modelo Límite del Comportamiento Alimentario (MLCA), los comedores que se consideran a sí mismos como restringidos presentan un "límite de dieta" que establece un máximo en su ingesta permisible, que se manifiesta antes del límite de la saciedad. Una vez que rompen este límite de dieta, no hay nada que los detenga hasta alcanzar la saciedad

(Herman & Polivy, 1984). En otras palabras, las personas que siguen dietas restrictivas suelen comer más rápido cuando están con otros que comen desinhibidamente, ya que sienten menos presión para mantenerse dentro de sus límites dietéticos y tienden a romperlos, lo que lleva a una mayor ingesta de alimentos en menos tiempo, especialmente si las normas son menos restrictivas (Herman & Polivy, 1984). Esto les permite alcanzar la saciedad más rápidamente, algo que no logran habitualmente debido a su dieta restringida. Esto podría estar relacionado con los hallazgos obtenidos, lo que sugiere que estos participantes rompieron este límite cuando comieron acompañados.

#### **7.4 Patrón de Consumo Alimentario por Condición Experimental**

En función de los resultados obtenidos, es posible caracterizar el patrón de consumo observado en los cuatro grupos experimentales durante la fase de inhibición y la fase de aumento, considerando las características a las que fueron expuestos cada uno de ellos.

En el Grupo 1, donde las mujeres comieron frente a un modelo masculino, las participantes ingirieron una mayor cantidad de alimentos en comparación de cuando comieron en solitario. La frecuencia de alimentos calóricos fue menor durante todo el estudio. Finalmente, estas participantes comieron más rápido cuando estuvieron frente al modelo en ambas fases experimentales. Cabe destacar que dos participantes de este grupo fueron clasificadas entre las participantes con un consumo inicial inferior a la media. Esta característica puede explicar el patrón de consumo observado en este grupo, ya que estas participantes consumieron una mayor cantidad de alimentos bajos en calorías y en menor tiempo cuando comieron frente a los modelos. Esto concuerda con las características observadas por otros autores al estudiar a personas que habitualmente se alimentan con restricciones (Herman & Polivy, 1984; Roth et al., 2001; Vartanian et al., 2015; Vartanian et al., 2020).

Estos hallazgos podrían contribuir al estudio de la restricción alimentaria, al identificar que las personas sin una restricción alimentaria clínica, pero con un patrón de consumo bajo, pueden ser impactadas por la presencia de un acompañante durante la alimentación, de manera similar en aquellas personas que se restringen de manera patológica. Se hipotetiza que estas personas son más sensibles a la norma de aumento en la

cantidad ingerida y a la presencia del modelo en sí, en lo que respecta al tipo de alimento y a la duración del consumo.

En el Grupo 2, donde los hombres comieron frente a un modelo femenino, los participantes ingirieron menos alimentos durante la norma de inhibición e incrementaron su ingesta durante la norma de aumento. En cuanto al tipo de alimento, estos participantes presentaron una menor frecuencia de consumo de alimentos calóricos en la fase de inhibición e incrementaron esta frecuencia en la fase de aumento. Finalmente, estos participantes comieron más lento cuando estuvieron frente al modelo en ambas fases experimentales en comparación de cuando comieron en solitario. Este patrón sugiere que los participantes se ajustaron a la ingesta y selección de alimentos del modelo en ambas normas.

Estos hallazgos contrastan con investigaciones previas que sugieren que los hombres son menos susceptibles a modelar normas (Hermans et al., 2010; Vartanian et al., 2015). Una posible explicación es que los participantes comieron con modelos femeninos, quienes han sido catalogados como modelos más efectivos (Salvy et al., 2007; Vacio, 2011). Además, la presencia del género contrario puede intensificar la preocupación por causar una buena impresión, ajustando la ingesta para parecer más controlado (Herman et al., 2003). Este efecto pudo haberse extendido a la selección de alimentos. En cuanto a la duración del consumo, los participantes comieron más lentamente frente al modelo femenino en comparación con cuando comieron solos. Esto podría deberse a una mayor interacción social y conversación, reduciendo naturalmente la velocidad de consumo. En este contexto, pareciera que los hombres que comieron frente a un modelo mujer fueron más susceptibles al género del modelo, ajustándose a la cantidad y selección de alimentos expuesta en ambas normas.

En el Grupo 3, donde las mujeres comieron frente a un modelo femenino, se observó que las participantes ingirieron menos alimentos durante la norma de inhibición e incrementaron su ingesta durante la norma de aumento. En cuanto al tipo de alimento, aumentaron su frecuencia de consumo de alimentos calóricos en la fase de aumento en comparación de la fase de inhibición. Por último, estas participantes comieron más

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

rápidamente cuando comieron frente al modelo en ambas normas. Este patrón de consumo sugiere que las participantes se ajustaron a la ingesta y selección de alimentos del modelo en ambas normas. Al igual que en el Grupo 2, las participantes comieron con un modelo femenino, considerado el más efectivo, lo que podría explicar por qué se ajustaron a las normas presentadas (Salvy et al., 2007; Vacio, 2011). Este efecto se observó tanto en la ingesta como en la selección de alimentos. En cuanto a la duración, los hallazgos observados podrían deberse a la falta de interacción social en estas díadas, lo que llevó a un consumo más rápido al no haber conversación o al deseo de finalizar la situación de alimentación más rápidamente. Por lo tanto, pareciera que las mujeres que comen frente a una mujer fueron también susceptibles al género del modelo, ajustándose a la cantidad y selección de alimentos expuesta en ambas normas.

En el Grupo 4, donde los hombres comieron frente a un modelo masculino, los participantes ingirieron menos alimentos durante la norma de inhibición e incrementaron su ingesta durante la norma de aumento. En cuanto al tipo de alimento, estos participantes mantuvieron la misma frecuencia de consumo de alimentos calóricos en ambas normas. Finalmente, estos participantes comieron en menor tiempo cuando estuvieron frente al modelo en ambas fases experimentales. Este patrón sugiere que los participantes se ajustaron únicamente a la ingesta del modelo en ambas normas. Esto se relaciona con estudios previos que indican que los hombres también pueden ajustar su comportamiento alimentario basándose en la presencia y comportamiento de otros hombres (Hermans et al., 2010; Robinson y Higgs, 2013; Vartanian et al., 2015). Sin embargo, este efecto no se observó en la selección de alimentos, lo que sugiere que los hombres pueden no ser tan efectivos al modelar la selección de alimentos de sus compañeros. En cuanto a la duración, los participantes comieron en menor tiempo frente al modelo. Estos hallazgos pueden deberse a la mínima interacción social, similar al Grupo 3. En este contexto, pareciera que estos participantes fueron más sensibles a las normas de idoneidad únicamente en la ingesta.

En resumen, los participantes que presentaron un patrón de consumo inicial por encima de la media mostraron un efecto de modelamiento en la ingesta, basado en las normas presentadas por los acompañantes. Además, fueron sensibles al género de la

TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS

persona con la que comían, lo que influyó en la selección de alimentos y la duración del consumo. En cambio, los participantes con un consumo inferior a la media fueron sensibles a la presencia del modelo. Al estar frente a un acompañante, su ingesta se reguló por las señales implícitas de los otros, ingiriendo una mayor cantidad de alimentos bajos en calorías en menor tiempo.

### **7.5 Limitaciones y Alcances**

La principal aportación de este estudio fue hacer uso de medidas moleculares para caracterizar el patrón de consumo alimentario en términos de cantidad, tipo y duración. Al identificar estos parámetros, se generó una medida molar más detallada que permitió caracterizar situaciones de alimentación y así, comprender cómo se alimentan las personas habitualmente y cómo este comportamiento puede ser influenciado por señales sociales, específicamente por la presencia de los otros en las situaciones de alimentación. Además, incluir las interacciones lingüísticas como variable adicional de análisis permitió generar una perspectiva novedosa sobre cómo las normas sociales regulan, tanto el consumo como las dinámicas de interacción, en situaciones de alimentación.

El estudio también identificó, utilizando una muestra no clínica, el patrón de consumo de individuos que no presentan una restricción alimentaria crónica, pero cuyo consumo alimentario fue inferior a la medida observada en línea base. Estos hallazgos podrían contribuir al entendimiento de los mecanismos sociales que promueven el inicio y desarrollo de la restricción alimentaria.

A pesar de los resultados robustos, algunas limitaciones deben considerarse. La duración reducida del experimento para cada grupo pudo limitar la observación de una estabilidad en el patrón de consumo alimentario. Aunque se identificaron algunas tendencias, una duración más prolongada de las fases experimentales podría haber proporcionado resultados más consistentes. Sin embargo, el costo del estudio se hubiese aumentado considerablemente. Estudios posteriores podrían aumentar las sesiones de cada fase para observar una mayor estabilidad en el patrón de consumo. Además, sería relevante utilizar la técnica de contrabalanceo en las fases experimentales, ya que esto podría ofrecer un mayor entendimiento de los resultados observados en la última fase.

Por otro lado, el tamaño reducido del grupo con consumo inicial inferior a la media ( $n = 3$ ) pudo limitar la capacidad de detectar diferencias significativas en este subgrupo. En futuros estudios, podría aumentarse la cantidad de participantes o bien, formar grupos bajo el criterio del nivel de ingesta. Sin embargo, es importante considerar que solventar todas estas características generaría diseños experimentales que implicarían una gran inversión de recursos económicos y de tiempo (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021).

Durante el experimento, se crearon situaciones de alimentación que imitaron entornos cotidianos, permitiendo a los sujetos consumir alimentos típicos de la comida principal del día en un formato buffet, donde podían elegir libremente y disponer de tiempo suficiente para comer, lo que aumentó la validez ecológica (Kaisari & Higgs, 2015; Vacio, 2011; Vacio y Pérez-Almonacid, 2021). Sin embargo, esto también pudo haber limitado la selección de alimentos de los participantes.

Además, variables no controladas, como el nivel de hambre, las actividades previas y posteriores a la sesión experimental, así como la ausencia de algunos participantes en ciertas sesiones, podrían haber influido en los resultados obtenidos. Aunque estos factores estuvieron fuera del control experimental, pudieron haber generado cambios en el experimento y en los resultados. Por ejemplo, la velocidad de consumo pudo variar según el tiempo que los participantes disponían después de llegar tarde a la sesión o de las actividades que tenían al finalizar su participación, modificando así los datos obtenidos en el parámetro de duración. De la misma manera, la ausencia de datos de algunos participantes ya sea por la inasistencia a las sesiones o al abandono del experimento, pudo generar cambios en los resultados de los tres parámetros analizados. Para futuros estudios, se podrían desarrollar estrategias para mitigar estas dificultades.

Otro aspecto por considerar en futuras investigaciones es homogeneizar los grupos según el patrón de consumo alimentario observado en la línea base. Tener sujetos con patrones similares en cada grupo podría permitir una mejor observación de las tendencias en cada fase experimental, confirmando si las diferencias observadas se deben al efecto del modelamiento y no a la diversidad de datos en cada grupo.

Las implicaciones prácticas de este estudio se centran en el área de la psicología y la nutrición. Comprender cómo el modelamiento afecta a personas de diferentes géneros y patrones alimentarios puede guiar la creación de estrategias de intervención que tengan en cuenta estas características. Estas intervenciones podrían utilizar el efecto del modelamiento para fomentar una ingesta y selección de alimentos equilibrado. Por ejemplo, diseñar situaciones de alimentación en donde las normas implícitas y las interacciones lingüísticas promuevan un consumo y selección de alimentos moderado, podría replicar los efectos observados en este estudio.

Finalmente, este estudio presenta alcances sólidos, al confirmar el efecto del modelamiento en la ingesta. Específicamente, aporta evidencia sobre cómo las normas sociales modeladas influyen en el comportamiento alimentario de adultos jóvenes. Esto se identificó utilizando un diseño metodológico que permitió exponer a un mismo participante a las dos normas de alimentación (de inhibición y de aumento) y a comer en solitario, condiciones que no se había explorado en investigaciones previas, destacando así, la utilidad del diseño intrasujeto para caracterizar patrones individuales y replicables.

### **VIII. Conclusiones**

En este estudio se observó el efecto del modelamiento en la ingesta, evidenciando el ajuste de hombres y mujeres jóvenes tanto en la norma de inhibición como en la norma de aumento. Este ajuste se manifestó independientemente del patrón de consumo inicial (inferior o superior a la media) y del género del modelo. De esta manera, un modelo desconocido pero par, sin importar su género ni patrón de consumo, puede influir efectivamente en la ingesta de mujeres y hombres universitarios.

En cuanto el efecto del modelamiento en la selección de alimentos, se identificaron diferencias respecto al género del modelo y del comensal, así como del patrón de consumo inicial. Específicamente, el modelo femenino fue el más efectivo. Por lo tanto, un modelo femenino puede ser efectivo para influir en la selección de alimentos en hombres y mujeres universitarios.



También, se observó que los hombres fueron más sensibles a un patrón de consumo de aumento al momento de seleccionar los alimentos en comparación con las mujeres. De esta manera, modelos que presenten un patrón de consumo desinhibido podría ser más efectivo en influir en la selección de hombres universitarios.

Respecto a la duración de consumo, se observaron variaciones en función del género de los modelos y los comensales. De este modo, los modelos femeninos podrían aumentar la duración del consumo de hombres universitarios, mientras que los modelos masculinos podrían tener el mismo efecto en mujeres universitarias. Esto último podría explicarse aludiendo a las interacciones lingüísticas. Específicamente, se observó que las díadas del mismo género comieron más rápido y presentaron interacciones lingüísticas casi inexistentes, mientras que las díadas del género opuesto comieron más lentamente y tuvieron una mayor cantidad de interacciones lingüísticas. Por lo tanto, los modelos del género opuesto podrían alentar la duración del consumo al crear situaciones de la socialización, donde las interacciones lingüísticas juegan un papel relevante en el contexto de la alimentación.

Por último, aquellos participantes con un consumo inferior a la media se ajustaron a la ingesta de los modelos sin importar el género de estos. No obstante, el ajuste fue mayor cuando comieron frente a un modelo de aumento. De esta manera, pareciera que los modelos con un patrón desinhibido pueden influir efectivamente en el patrón de consumo de aquellos que se alimentan por debajo de la media.

En conclusión, las características del estudio permitieron abordar el efecto del modelamiento desde un análisis psicológico, identificando los factores moleculares y molares que influyen en el patrón de consumo alimentario (Vacio & Pérez-Almonacid, 2021). Además, el uso de un diseño experimental intrasujeto permitió el análisis detallado de los ajustes conductuales individuales de cada fase experimental. De este modo, fue posible detectar cuáles de estos factores regulan la alimentación de personas de diferentes géneros y con distintos patrones de consumo alimentario.

Los hallazgos obtenidos en este estudio contribuyen a la literatura existente sobre la TNA, enriquecen la comprensión del efecto del modelamiento en la conducta alimentaria y

ofrecen soporte para la creación de intervenciones que promuevan hábitos alimenticios equilibrados en contextos educativos y de salud pública, especialmente en el abordaje de problemas en la alimentación.



## IX. Referencias

- Aguilera, J. M. (2020). The concept of alimentation and transdisciplinary research. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 101(5), 1727-1731. <https://doi.org/10.1002/jsfa.10823>
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017). American Psychological Association. <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Barquera, S., Campos Nonato, I., Hernández Barrera, L., Pedroza, A. y Barriguete, A. (2012). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. En J. P. Gutiérrez., J. Rivera., T. Shamah., C. Oropeza. y M. Hernández Dávila (Coords.), *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición resultados nacionales 2012*. (pp. 178-179). Instituto Nacional de Salud Pública. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/doctos/informes/ENSANUT2012Resultados Nacionales.pdf>
- Bevelander, K. E., Anschütz, D. J., & Engels, R. C. M. E. (2012). The effect of a fictitious peer on young children's choice of familiar versus unfamiliar low and high energy-dense foods. *British Journal of Nutrition*, 108(6), 1126–1133. <https://doi.org/10.1017/S0007114511006374>
- Blackstone, S. R. & Herrmann, L. K. (2018). Extreme body messages: themes from Facebook posts in extreme fitness and nutrition online support groups. *mHealth*, 4(33). <https://doi.org/10.21037/mhealth.2018.07.01>
- Blanco Fernández, M. A. (2000). Los trastornos de la ingesta hoy. Estudio de una muestra de estudiantes Universitarios. *Memorias del I Congreso Virtual de Psiquiatría*. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/los-trastornos-de-la-ingesta-hoy-estudio-de-una-muestra-de-estudiantes-universitarios>
- Brown, R., & Ogden, J. (2004). Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence. *Health Education Research*, 19(3), 261-271. <https://dx.doi.org/10.1093/her/cyg040>
- Castelao-Naval, O., Blanco-Fernández, A., Meseguer-Barros, C. M., Thuissard-Varsallo, I. J., Cerda, B., & Larrosa, M. (2019). Estilo de vida y riesgo de trastornos alimentarios atípicos

en estudiantes universitarios: Realidad versus percepción. *Enfermería Clínica*, 29(5), 280–289. <https://doi.org/10.1016/j.enfcle.2018.03.002>

Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Saverio Bersani, F., Imperatori, C., Abdi, S., Negri, A., Esposito, G., & Corazza, O. (2021). Fitspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addiction, and Health*, 1, 100010.

<https://doi.org/10.1016/j.etedah.2021.100010>

Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género (CEAMEG) de la Cámara de Diputados. (17 de mayo de 2016). Boletín No. 1548. <http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/Comunicacion/Boletines/2016/Mayo/17/1548-En-los-ultimos-20-anos-aumentaron-en-300-por-ciento-los-trastornos-alimentarios-CEAMEG>

Cervantes-Luna, B. S., Escoto Ponce de León, C. y Camacho Ruiz, E. J. (2019). Ideales estéticos, imagen corporal, actitudes y conductas alimentaria en hombres con diferente orientación sexual. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 10(1), 66-74.

<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.529>

Charness, G., Gneezy, U., & Kuhn, M. A. (2012). Experimental methods: Between-subject and within-subject desing. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 81(1), 1-8.

<https://doi.org/10.1016/j.jebo.2011.08.009>

Conger, J. C., Conger, A. J., Costanzo, P. R., Wright, K. L., & Matter, J. A. (1980). The effect of social cues on the eating behavior of obese and normal subjects. *Journal of Personality*, 48(2), 258–271. <https://doi::10.1111/j.1467-6494.1980.tb00832.x>

Cruwys, T., Bevelander, K. E., & Hermans R. C. J. (2015). Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*, 86, 3-18.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.035>

Cruwys, T., Platow, M. J., Angullia, S. A., Chang, J. M., Diler, S. E. & Kirchner, J. L. (2012). Modeling of food intake is moderated by salient psychological group membership.

*Appetite*, 58, 754–757. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.12.002>

Cruz-Bojórquez, R. M., Ávila Escalante, M. L., Cortés Sobrino, M. C., Vázquez Arévalo, R. y Mancilla Díaz, J. M. (2008). Restricción alimentaria y conductas de riesgo de trastornos alimentarios en estudiantes de Nutrición. *Psicología y Salud*, 18(2), 189-198.

<https://doi.org/10.25009/pys.v18i2.661>

Cueto-López, C. J., González Díaz, F. I., y Franco-Paredes, K. (2021). Programas de prevención para trastornos alimentarios y factores asociados en México: una revisión sistemática.

*Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 11(2).

<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2021.2.732>

Dakanalis, A., Pla-Sanjuanelo, J., Caslini, M., Chiara, G. & Massimo, C, G. (2016). Predictores del inicio y desarrollo de patología alimentaria en hombres. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 247-255. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.05.002>

De Castro, J. M. (1995). Social facilitation of food intake in humans. *Appetite*, 24, 260.

[10.1016/s0195-6663\(95\)99835-7](https://doi.org/10.1016/s0195-6663(95)99835-7)

De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M., Charles, M. A. & FLVS Study Group. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(1), 132-138.

<https://doi.org/10.1093/ajcn/83.1.132>

Díaz de León-Vázquez, C. Rivera-Márquez, J. A., Bojórquez-Chapela, I. y Unikel-Santoncini, C. (2017). Variables asociadas con conductas alimentarias desordenadas entre estudiantes de primer año de la Ciudad de México. *Salud Pública de México*, 59(3), 258-265.

<https://doi.org/10.21149/8000>

Díaz-López, K., Quintana López, V. A., Mejía León, M. E. y Bojórquez Díaz, C. I. (2022). Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios del área de la salud. *JU'UNEA Revista de Investigación*, 8(8).

[https://www.researchgate.net/publication/361549770\\_Riesgo\\_de\\_trastornos\\_de\\_la\\_conducta\\_alimentaria\\_en\\_universitarios\\_del\\_area\\_de\\_la\\_salud](https://www.researchgate.net/publication/361549770_Riesgo_de_trastornos_de_la_conducta_alimentaria_en_universitarios_del_area_de_la_salud)

- Dodd, L., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A. & Forshaw, M. J. (2010). Lifestyle risk factors of student: A cluster analytical approach. *Preventive Medicine*, 51, 73-77.  
<https://doi.org/0.1016/j.ypmed.2010.04.005>
- Eisenberg, M. E., Berge, J. M., Fulkerson, J. A. y Neumark-Sztainer, D. (2011). Associations between hurtful weight-related comments by family and significant other and the development of disordered eating behaviors in young adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(5), 500–508. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9378-9>
- Espeitx, E. (1999). La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones. *Áreas. Revista Internacional de Ciencias Sociales*, (19), 137-152. <https://revistas.um.es/areas/article/view/144821>
- Fandiño, A., Giraldo, S. C., Martínez, C., Aux, C. P. y Espinosa, R. (2007). Factores asociados con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios en Cali, Colombia. *Colombia Médica*, 38(4), 344-351. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28338402>
- Feeney, J. R., Pliner, P., Polivy, J. & Herman, C. P. (2017). The persistence of and resistance to social norms regarding the appropriate amount to eat: A preliminary investigation. *Appetite*, 109, 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.031>
- Floriano Zermeño, G., Vacio Muro, M. A., y Salazar Garza, M. L. (2021). *Propuesta metodológica para la tipificación de las interacciones lingüísticas en situaciones de alimentación* [Presentación de simposio]. XXX Congreso de la Sociedad Mexicana de Análisis de la Conducta, Guadalajara, Jalisco.
- Foerde, K., Schebendach, J. E., Davis, L., Daw, N., Walsh, B. T., Shohamy, D. & Steinglass, J. E. (2020). Restrictive eating across a spectrum from healthy to unhealthy: behavioral and neural mechanisms. *Psychological Medicine*, 1(10).  
<https://doi.org/10.1017/S0033291720003542>
- Franco Paredes, K., Díaz Reséndiz, F. J. y Bautista Díaz, M. L. (2019). Estatus de peso, conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en mujeres adolescentes y jóvenes. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(2). <https://doi.org/10.30554/archmed.19.2.3283.2019>

Goldman, S. J., Herman, C. P., & Polivy, J. (1991). Is the effect of a social model attenuated by hunger? *Appetite*, 17, 129–140. [https://doi.org/10.1016/0195-6663\(91\)90068-4](https://doi.org/10.1016/0195-6663(91)90068-4)

Gracia Arnaiz, M. (2000). La complejidad biosocial de la alimentación humana. Cuadernos de *Antropología-Etnografía*, (20), 35-55.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2998746>

Harper, L. W. & Sanders, K. M. (1975). The effect of adults' eating on young children's acceptance of unfamiliar foods. *Journal of Experimental Child Psychology*, 20, 206–214.

[https://doi.org/10.1016/0022-0965\(75\)90098-3](https://doi.org/10.1016/0022-0965(75)90098-3)

Hendy, H. M. (1999). Comparison of five teacher actions to encourage children's new food acceptance. *Annals of Behavioral Medicine*, 21, 20–6. <https://doi.org/10.1007/BF02895029>

Herman, C. P. & Polivy H. (2005). Normative influences on food intake. *Physiology & Behavior*, 86(5), 762-772. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.064>

Herman, C. P. & Polivy, J. (1984). A boundary model for the regulation of eating. *Psychiatric Annals*, 13(12), 918–927. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19831201-03>

Herman, C. P., Polivy, H. & Roth, D. A. (2003). Effects of the presence of others on food intake: A normative interpretation. *Psychological Bulletin*, 129(6), 873-886.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.6.873>

Herman, C. P., Polivy, J., Pliner, P. y Vartanian, L. R. (2019). *Social Influences on Eating*. Springer.

[https://doi.org/10.1007/978-3-030-28817-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-28817-4_1)

Herman, C.P., Polivy, J. & Pliner, P. (2019). Normal Eating. En: Meiselman, H. (eds) *Handbook of Eating and Drinking*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-75388-1\\_25-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-75388-1_25-1)

Hermans, C. J., Engels, C. M. E., Larsen, J. K. & Herman, C. P. (2009). Modeling of palatable food intake. The influence of quality of social interaction. *Appetite*, 52(3), 801–804.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.03.008>

Hermans, R. C. J., Herman, C. P. & Larsen, J. K. (2010) Social modeling effects on young women's breakfast intake. *Journal of the American Dietetic Association*, 110, 1901–1905.

<https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.09.007>



- Hermans, R. C. J., Herman, C. P., Larsen J. K., & Engels, R. C. M. E. (2010). Social modeling effects on snack intake among young men. The role of hunger. *Appetite*, 54(2), 378-383. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.006>
- Hermans, R. C. J., Larsen, J. K., Herman, C. P. & Engels, R. C. M. E. (2012). How much should I eat? Situational norms affect young women's food intake during mealtime. *British Journal of Nutrition*, 107, 588-594. <https://doi.org/10.1017/S0007114511003278>
- Hidalgo-Rasmussen, C. A., Hidalgo-San Martín, A., Rasmussen-Cruz, B. y Montaña-Espinoza, R. (2011). Calidad de vida, según percepción y comportamientos de control del peso por género, en estudiantes universitarios adolescentes en México. *Cadernos de Saúde Pública*, 27(1), 67-77. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2011000100007>
- Howland, M., Hunger, J. M. & Mann, T. (2012). Friends don't let friends eat cookies: Effects of restrictive eating norms on consumption among friends. *Appetite*, 59(2), 505-509. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.06.020>
- Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Lizińczyk, S. & Lipiarz, A. (2019). Psychological Predictors of Unhealthy Eating Attitudes in Young Adults. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00590>
- Kaisari, P. & Higgs, S. (2015). Social modelling of food intake. The role of familiarity of dining partners and food type. *Appetite*, 86, 19-24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.09.020>
- Libbey, H. P., Story, M. T., Neumark-Sztainer, D. R. & Boutelle, K. N. (2008). Teasing, disordered eating behaviors, and psychological morbidities among overweight adolescents. *Obesity Journal*, 16(2), 24-29. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.455>
- Lunner, K., Werthem, E. H., Thompson, J. K., Paxton, S. J., McDonald, F. & Halvaarson, K. S. (2000). A cross-cultural examination of weight-related teasing, body image, and eating disturbance in Swedish and Australian samples. *International Journal of Eating Disorders*, 28(4). [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(200012\)28:4<430::aid-eat11>3.0.co;2-y](https://doi.org/10.1002/1098-108x(200012)28:4<430::aid-eat11>3.0.co;2-y)
- Marín, V. (2002). Trastornos de la conducta alimentaria en escolares y adolescentes. *Revista Chilena de Nutrición*, 29(2). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000200002>



Martínez-Ramírez, C. O., Garfias Guzmán, R. G., Aveleyra Ojeda, E., y González Andrade, C. (2021). Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y su asociación con insatisfacción corporal y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Nutrición de la UAEM. *Revista de investigación*, 45(103), 65-82.

[https://www.researchgate.net/publication/368787083\\_Prevalencia\\_de\\_conductas\\_alimentarias\\_de\\_riesgo\\_y\\_su\\_asociacion\\_con\\_insatisfaccion\\_de\\_la\\_imagen\\_corporal\\_y\\_ansiedad\\_en\\_estudiantes\\_de\\_la\\_Facultad\\_de\\_Nutricion\\_de\\_la\\_UAEM](https://www.researchgate.net/publication/368787083_Prevalencia_de_conductas_alimentarias_de_riesgo_y_su_asociacion_con_insatisfaccion_de_la_imagen_corporal_y_ansiedad_en_estudiantes_de_la_Facultad_de_Nutricion_de_la_UAEM)

McFerran, B., Dahl, D., Fitzsimons, G., & Morales, C. (2009). I'll have what she's having: effects of social influence and body type on the food choices of others. *Journal of Consumer Research*, 36(6), 915–929. <https://doi.org/10.1086/644611>.

Montalvini, P. R., Lucero, M. y Baldi López, G. (2014). Estilos de apego y su relación con el patrón alimentación de restricción-sobrealimentación en dietantes crónicos. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 9(1-2), 8-11.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5760140>

Muñoz Pérez, O., García Zamora, P. G. y Almeida Perales, C. (2019). Factores determinantes de conductas alimentarias de riesgo y su prevalencia del área de ciencia de la salud. *Ibn-Sina Revista Electrónica Semestral en Ciencias de la Salud*, 10 (1).

<https://doi.org/10.48777/ibnsina.v10i1.504>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (12 de agosto de 2022). *Salud del adolescente y el adulto joven*. Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Ormanza Acosta, A. C. (2023). *Estereotipos de belleza y las conductas alimentarias de hombres jóvenes de 18 a 25 años usuarios de la red social Instagram en el periodo 2022-2023* (Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana). *Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana*.

<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24222>

Peña Salgado, N., López de Arco, S. y Liévano, Fiesco, M. (2014). Conductas alimentarias asociadas a TCA en estudiantes universitarios que asisten a un centro de formación

deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(2), 29-38.

<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.7203>

Pérez Lizaur, A. B., Castro Becerra, A. L., Palacios González, B., y Flores Galicia, I. (2014).

*Sistema mexicano de alimentos equivalentes* (4ª ed.). Fomento de Nutrición y Salud, A.C. / Ogali.

Polivy J., Herman, C.P., Younger, J.C. & Erskine, B. (1979). Effects of a model on eating behavior: the induction of a restrained eating style. *Journal of Personality*, 47(1).

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1979.tb00617.x>

Polivy, J., Herman, P. Mills, J. S. (2020). What is a restrained eating and how we identify it?

*Appetite*, 155. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104820>

Ribes, E. (1992). Factores macro y micro-sociales participantes en la regulación del comportamiento psicológico. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 18, 39-55.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2389107>

Ribes, E. (2018). *El estudio científico de la conducta individual: Una introducción a la Teoría de la Psicología*. Manual Moderno. [https://archive.org/details/el-estudio-cientifico-de-la-conducta-individual-una-introduccion-a-la-teoria-de-](https://archive.org/details/el-estudio-cientifico-de-la-conducta-individual-una-introduccion-a-la-teoria-de)

[conducta-individual-una-introduccion-a-la-teoria-de-](https://archive.org/details/el-estudio-cientifico-de-la-conducta-individual-una-introduccion-a-la-teoria-de)

Rivarola, M. F. & Rovella, A. T. (2014). *Restricción alimentaria e imagen corporal. Diferencias de género*. En VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

<https://www.aacademica.org/000-035/252.pdf>

Robinson, E. & Higgs, S. (2013). Food choices un the presence of healthy and unhealthy eating partners. *British Journal of Nutrition*, 109, 765-771.

<https://doi.org/10.1017/S0007114512002000>

Robinson, E., Tobias, T., Shaw, L., Freeman, E., y Higgs, S. (2011). Social matching of food intake and the need for social acceptance. *Appetite*, 56(3), 747-752.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.03.001>

Rosenthal, B., & Marx, R. D. (1979). Modeling influences on the eating behavior of successful and unsuccessful dieters and untreated normal weight individuals. *Addictive Behaviors*, 4(3), 215-221. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(79\)90030-3](https://doi.org/10.1016/0306-4603(79)90030-3)

Roth, D. A., Herman, C. P., Polivy J. & Pliner, P. (2001). Self-presentational conflict in social eating situation: a normative perspective. *Appetite*, 36, 165-171. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0388>

Ruddock, H. K., Brunstrom, J. M., Vartanian, L. R. & Higgs, S. (2019). A systematic review and meta-analysis of the social facilitation of eating. *American Journal of Clinical Nutrition*, 110(4), 842-861. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz155>

Salvy, S., Jarrin, D., Paluch, R., Irfan, N., & Pliner, P. (2007). Effects of social influence on eating in couples, friends, and strangers. *Appetite*, 49, 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.12.004>

Sánchez-Carracedo, D. (2021). El estigma de la obesidad y su impacto en la salud: una revisión narrativa. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 69, 868-877. [10.1016/j.endinu.2021.12.002](https://doi.org/10.1016/j.endinu.2021.12.002)

Saucedo Molina, T. J., Zaragoza Cortés, J., Villalón, L., Peña Irecta, A. y León Hernández, R. (2015). Prevalencia de factores de riesgo asociados a trastornos alimentarios en estudiantes universitarios hidalguenses. *Psicología y Salud*, 25(2), 243-252. [https://www.researchgate.net/publication/290447893\\_Prevalencia\\_de\\_factores\\_de\\_riesgo\\_a\\_sociados\\_a\\_trastornos\\_alimentarios\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_hidalguenses](https://www.researchgate.net/publication/290447893_Prevalencia_de_factores_de_riesgo_a_sociados_a_trastornos_alimentarios_en_estudiantes_universitarios_hidalguenses)

Secretaría de Salud de México. (02 de enero de 2017). *Anorexia un trastorno de la conducta alimentaria*. Secretaría de Salud Blog. <https://www.gob.mx/salud/articulos/29920#:~:text=En%20M%C3%A9xico%2C%20cada%20a%C3%B1o%20se%20registran%20cerca%20de,se%20presenta%20tanto%20en%20mujeres%20como%20en%20hombres>.

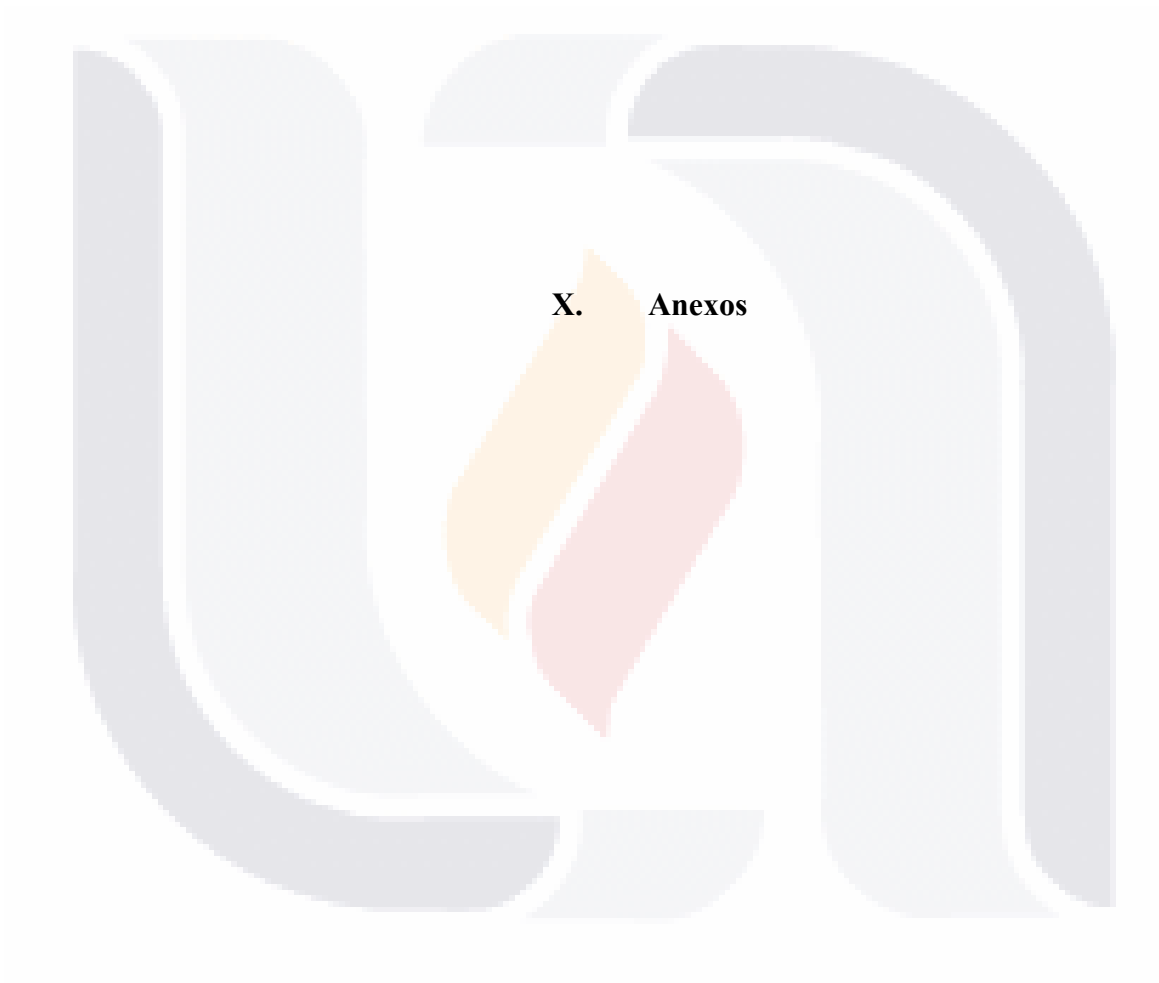
Suwalska, J., & Bogdański, P. (2021). Social modeling and eating behavior—a narrative review. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041209>

- Troschianko, E. T. & Leon, M. (2020). *Treating Eating: A Dynamical Systems Model of Eating Disorder*. *Frontiers in Psychology*, 11(1801). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01801>
- Unikel-Santoncini, C., Díaz de León Vázquez, C. y Rivera Márquez, J. A. (2016). Conductas alimentarias de riesgo y correlatos psicosociales en estudiantes universitarios de primer ingreso con sobrepeso y obesidad. *Salud Mental*, 39(3), 141-148. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2016.012>
- Unikel-Santoncini, C., Nuño-Gutiérrez, B., Celis-de la Rosa, A., Saucedo-Molina, T. J., Trujillo-Chi Vacuán, E. M., García-Castro, F., & Trejo-Franco, J. (2010). Conductas alimentarias de riesgo: Prevalencia en estudiantes mexicanas de 15 a 19 años. *Revista de Investigación Clínica*, 62(5), 424–432. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revinvcli/nn-2010/nn105g.pdf>
- Vacio Muro, M. A. (2011). Análisis experimental de la conducta alimentaria: Evaluación de la influencia social en el consumo de adolescentes (Tesis doctoral, Universidad de Guadalajara). *Repositorio CUCBA UdeG*. [http://repositorio.cucba.udg.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4704/Vacio\\_Muro\\_Ma\\_De\\_Los\\_Angeles.pdf](http://repositorio.cucba.udg.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4704/Vacio_Muro_Ma_De_Los_Angeles.pdf)
- Vacio Muro, M. A. (2020). Estudio del comportamiento alimentario de adolescentes por medio de diseños experimentales con medidas repetidas y modelos multinivel (Tesina, Centro de Investigación en Matemáticas, A.C.). *Repositorio Institucional CIMAT*. <https://cimat.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1008/1105/1/AGS%20TE%2064.pdf>
- Vacio Muro, M. A. y Pérez-Almonacid, R. (2021). La regulación del consumo alimentario por la interacción con otros: lo que sugiere la investigación básica con diseños intra-sujetos. En V. H. González Becerra., J. O. González Cantero. & A. Abundis Gutiérrez (Coords.), *Comportamiento y salud Investigación traslacional y aplicada* (pp. 60-78), Qartuppi. [https://www.researchgate.net/publication/356816844\\_La\\_regulacion\\_del\\_consumo\\_alimentario\\_por\\_la\\_interaccion\\_con\\_otros\\_lo\\_que\\_sugiere\\_la\\_investigacion\\_basica\\_con\\_disenos\\_intra-sujeto](https://www.researchgate.net/publication/356816844_La_regulacion_del_consumo_alimentario_por_la_interaccion_con_otros_lo_que_sugiere_la_investigacion_basica_con_disenos_intra-sujeto)

- Váldez-Ruiz, J. F., Vacio Muro, A., & Pérez-Almonacid, R. (en prensa). *Influencia de las normas parentales en la alimentación saludable de niños con sobrepeso: un análisis experimental intensivo*. Universidad Autónoma de Aguascalientes.
- Vartanian, L. R., Herman, C. P. & Polivy, J. (2020). Modeling of food intake among restrained and unrestrained eaters. *Appetite*, 155. <https://doi.org/10.21149/8000>
- Vartanian, L. R., Sokol, N., Herman, C. P. & Polivy, J. (2013). Social models provide a norm of appropriate food intake for young women. *PLoS ONE*, 8(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079268>
- Vartanian, L. R., Spanos, S., Herman, C. P. & Polivy, J. (2017). Conflicting internal and external eating cues: Impact on food intake and attributions. *Health Psychology*, 36, 365–369. <https://doi.org/10.1037/hea0000447>
- Vartanian, L., Herman, C. P. & Polivy, J. (2007). Consumption stereotypes and impression management: How you are what you eat. *Appetite*, 48, 265–277. [10.1016/j.appet.2006.10.008](https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.008)
- Vartanian, L., Spanos, S., Herman, C. P. & Polivy, J. (2015) Modeling of food intake: a meta-analytic review. *Social Influence*, 10(3), 119-136. <https://doi.org/10.1080/15534510.2015.1008037>
- Vázquez, R., Fuentes, E., Báez R., M., Álvarez, G. y Mancilla, J.M. (2002). Influencia de los modelos estéticos corporales en la presencia de sintomatología de trastorno alimentario. *Psicología y Salud*, 12(1), 72-82. <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA115973166&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=14051109&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7Ecfa70af5&aty=open-web-entry>
- Villalobos A., Unikel, C., Hernández-Serrato, M. I. y Bojórquez, I. (2020). Evolución de las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos, 2006-2018. *Salud Pública Mex*, 62(6), 734-744. <https://doi.org/10.21149/11545>

Wang, S. B., Fox, K. R., Boccagno, C., Hooley, J. M., Patrick, M., Nock, M. K., & Haynos, A. F. (2021). Functional assessment of restrictive eating: A three-study clinically heterogeneous and transdiagnostic investigation. *Journal of Abnormal Psychology, 130*(7), 761-774.  
<https://doi.org/10.1037/abn0000700>





**X. Anexos**

## **Anexo A. Consentimiento informado para la participación en el proyecto de investigación**

Aguascalientes, Ags., a \_\_\_\_\_

### **Presentación de la investigación**

El presente estudio corresponde al proyecto de tesis desarrollado por la Lic. en Psicología Luz Jimena Galindo de Luna para obtener el grado de maestra en Investigación en Psicología, el propósito del estudio es degustar y evaluar distintas opciones de alimentos, que se pretende se oferten en las diferentes cafeterías ubicadas dentro de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Se pretende evaluar 12 buffets distintos, por lo que los participantes asistirán 12 días continuos a la degustación de los alimentos. La investigación constará de 12 sesiones de alimentación que serán videograbadas. La participación de la o el estudiante será bajo las siguientes condiciones:

### **Sobre la participación de los estudiantes**

Los datos recabados serán estrictamente confidenciales y con fines científicos. La participación es totalmente voluntaria y en cualquier momento el o la participante puede abandonar la investigación. El o la participante no recibirá compensación económica por su participación.

### **Riesgos**

Se garantiza el resguardo de los datos personales, evitando en todo momento que personas ajenas al equipo de trabajo puedan acceder a la información.

Además, los alimentos consumidos serán de alta calidad y los menús estarán diseñados con base en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE), a fin de proporcionar comida equilibrada y saludable, por lo que no se proporcionarán alimentos extraños o ajenos a la comida cotidiana. Asimismo, el consumo de alimentos no tendrá costo alguno.



Finalmente, se cuidará que el o la participante no sea alérgico a ningún alimento, por lo que la participación de este estudio no representa riesgo alguno para la salud física o psicológica.

### **Revocación del consentimiento**

Dado que la participación en el estudio es voluntaria, el o la participante tendrá la libertad de abandonar el estudio, así como denegar el uso de la información proporcionada, aun cuando la investigación ya esté en curso, sin consecuencia alguna.

### **Declaración de consentimiento**

Por medio de la presente, el o la estudiante acepta participar voluntariamente en el proyecto de investigación y se compromete a asistir durante 12 días ininterrumpidos a consumir sus alimentos dentro de las instalaciones de la Universidad Autónoma de Aguascalientes y evaluar la calidad de los alimentos.

Además, el o la estudiante autoriza que las 12 sesiones de alimentación sean videograbadas, con el fin de que la investigadora genere los registros correspondientes y posteriormente pueda realizar el análisis de los datos. Asimismo, se tiene el conocimiento de que los datos obtenidos serán utilizados para fines exclusivos de la investigación, por lo que los datos personales serán resguardados en todo momento.

A partir de lo anterior, el o la estudiante declara que ha recibido información sobre las actividades y fines del presente estudio y que ha comprendido en qué consiste la participación de los estudiantes. También, el o la estudiante declara que ha tenido oportunidad de preguntar y se ha aclarado cualquier duda. Por todo lo anterior, se acepta voluntariamente participar en esta investigación.

---

Nombre y firma del participante

## **Anexo B. Protocolo de Entrenamiento para Confederados**

El protocolo tiene como objetivo entrenar a los confederados (quiénes son aliados del investigador) respecto al patrón de consumo alimentario (qué comer, cómo comer y cuánto comer), según la norma de idoneidad (inhibitoria o de aumento) que modelarán en las sesiones experimentales, así como el tipo de interacciones lingüísticas que podrán establecer con los participantes.

El entrenamiento se compone de dos fases: la primera busca que el confederado conozca y comprenda el patrón de consumo alimentario que deberá de modelar durante su participación. Por su parte, la segunda fase se centra en ofrecer instrucciones específicas para mantener conversaciones que no estén vinculadas a la comida ni a la situación de alimentación durante el desarrollo del experimento.

Al final del documento encontrarás un glosario de los conceptos teóricos involucrados en este manual de entrenamiento.

### **FASE 1: Patrón de consumo alimentario según la norma alimentaria**

En esta fase, se busca que el confederado comprenda el patrón de consumo alimentario (la duración del consumo, cantidad y tipo de alimentos que debe consumir) que deberá modelar, según sea la norma alimentaria: inhibitoria o de aumento.

**INDICACIONES:** Durante los primeros tres días de tu participación, comerás tus alimentos conforme a la norma inhibitoria. Implementarás este patrón con tres participantes distintos, en tres momentos distintos del día: 1) de 1:30 pm a 2:00 pm; 2) de 2:00 pm a 2:30 pm; y 3) de 2:30 pm a 3:00 pm.

En los días 4, 5 y 6 de tu participación, comerás tus alimentos conforme a la norma de aumento. De la misma manera que los tres días anteriores, implementarás este patrón con tres participantes diferentes, en tres momentos distintos del día.

#### **1. Norma inhibitoria**

La norma inhibitoria se caracteriza por un consumo de una sola porción de platillos bajos en calorías.

El patrón de consumo se establecerá a partir de los siguientes criterios:

- *Tipo de alimento (platillo):* Platillos “poco” calóricos (marcados en color verde).
- *Cantidad (porciones):* Selecciona exclusivamente una porción del plato fuerte, la guarnición y bebida.

Como ejemplo, en el menú 1 elige el filete de pollo a la plancha y el arroz blanco con verduras, acompañados de una botella de agua natural.

- *Duración (tiempo):* Consumir los alimentos y bebidas en 20 minutos.

**NOTA:** Los platillos que consumas en el primer horario de participación, serán los mismos que consumirás para los siguientes dos horarios.

<b>Platillos presentados en modalidad buffet</b>		
<b>Menú 1 (viernes)</b>	<b>Menú 2 (sábado)</b>	<b>Menú 3 (lunes)</b>
<b>Plato fuerte</b>		
Filete de pollo a la plancha	Alambre de res	Filete de res a la plancha
<b>Guarnición</b>		
Verduras al vapor	Rajas a la mexicana	Verduras salteadas al sartén
<b>Bebidas</b>		
Agua natural	Agua natural	Agua natural

## 2. Norma de aumento

La norma de aumento se caracteriza por el consumo de porciones de alimentos ricos en calorías, así como por la ingesta de bebidas con alto contenido calórico.

El patrón de consumo se establecerá a partir de los siguientes criterios:

- *Tipo de alimento (platillo)*: Platillos “muy” calóricos (comida rápida marcada en color rojo). Evitar en todo momento los platillos marcados en color verde.
- *Cantidad (porciones)*: Selecciona una única porción del platillo correspondiente a la categoría de comida rápida y podrás elegir un segundo platillo, ya sea de la categoría plato fuerte o guarnición. En cuanto a la bebida, puedes optar por agua de sabor o refresco.  
Como ejemplo, en el menú 1, elige las costillas de cerdo y las tortitas de papa. Además, elige un refresco.
- *Duración (tiempo)*: Consumir los alimentos y bebidas en 20 minutos.

**NOTA:** Los platillos que consumas en el primer horario de participación, serán los mismos que consumirás para los siguientes dos horarios.

---

**Platillos presentados en modalidad buffet**

---

**Menú 1 (miércoles)**

**Menú 2 (jueves)**

**Menú 3 (viernes)**

---

**Plato fuerte**

---

Costillas de cerdo

Discada

Trocito de cerdo en salsa  
roja

---

**Guarnición/comida  
rápida**

---

Tortitas de papa

Flautas

Arroz rojo con verduras

---

**Bebidas**

---

Refresco

Refresco

Refresco

---

**FASE 2: Pautas a seguir para la interacción lingüística (conversación) durante el experimento**

El objetivo de esta fase es entrenar al confederado en el tipo de conversación que puede mantener con los participantes. Los temas de conversación que deben evitarse son aquellos que estén relacionados con la comida y la situación de alimentación. Por lo que se deberán seguir las siguientes pautas:

1. No propiciar conversaciones en torno a la comida o bien, en torno a situaciones de alimentación:

- TESIS TESIS TESIS TESIS TESIS
- Evita iniciar conversaciones sobre preferencias de alimentos o el sabor o apariencia de la comida. También debes evitar hacer comentarios sobre la situación en la que se encuentran comiendo u opinar sobre las condiciones bajo las que ingerirán los alimentos.
  - Preferentemente, trata de enfocar tus conversaciones en otras áreas de interés, como la carrera que estudian, la universidad, el clima u otros temas no relacionados con la alimentación.

2. Haz uso de **interacciones no valorativas**, las cuales se caracterizan por la ausencia de juicios o valoraciones hacia los alimentos o la situación de alimentación. Por ejemplo, hacer comentarios de cortesía; platicar sobre temas ajenos al alimento o la situación de alimentación; realizar comentarios para romper el hielo. **Ejemplos de frases no valorativas:**

- “Buenas tardes”
- “Gracias”
- “Por favor”
- “¡Buen provecho!”
- “¡Que lo disfrutes!”
- “Con permiso”
- “Salud”
- “¿Me podrías pasar (servilleta, plato, vaso)?”
- “Voy a buscar (cubiertos, servilleta, vaso, plato)”

3. Evita hacer uso de **interacciones valorativas**, las cuales se refieren a las interacciones que hacen valoraciones o juicios respecto a los alimentos y/o a la misma situación de alimentación. Por ejemplo, sobre cómo debería ser el alimento o sobre cuál es la forma en la que se debería comer. **Ejemplos de frases valorativas:**

- “Esto no me gustó, mejor comeré esto”

- “Voy por más \_\_\_\_\_”
- “Después de esto voy a comer \_\_\_\_\_”
- “Esto tiene mucha grasa”
- “Esto tiene mucha azúcar”
- “Yo solamente tomo refresco sin azúcar”
- “Comes muy saludable”
- "Qué bueno que elegiste \_\_\_\_\_, es muy saludable"
- “Yo no comería \_\_\_\_\_”
- “Es mejor comer alimentos que no sean fritos”
- “Yo no como \_\_\_\_\_, no es saludable”
- "Es mejor evitar la comida rápida, tiene muchas calorías."
- "¿En serio estás comiendo eso? tiene demasiadas calorías”
- "A mí me gusta comer más saludable"
- "Yo como poco para no subir de peso"
- "Esa/o \_\_\_\_\_ se ve muy rica/o, estoy pensando en probarla la próxima vez"
- "Qué bueno que elegiste \_\_\_\_\_”
- “Podrías considerar comer \_\_\_\_\_”
- "Comparado con otros lugares, aquí hay muchas opciones saludables para elegir”
- "Tengo que acabarme todo”

En resumen, cuando hablen, asegúrate de que la plática sea sobre cosas diferentes a la comida, la apariencia física de la otra persona o su comportamiento (qué y cuánto come). Evita siempre juzgar cualquiera de estas cosas. En su lugar, habla de cosas como el clima, la universidad, o algún acontecimiento que no tenga que ver con el comportamiento de la persona o la alimentación

4. Si el otro inicia una conversación sobre comida o la situación de alimentación:

- Utiliza interacciones no valorativas e intenta redirigir la conversación hacia temas ajenos a la comida, sin que sea de forma abrupta.

5. No responder a interacciones valorativas:

- Evita responder de manera directa a preguntas o comentarios sobre la comida o la situación de alimentación. En lugar de dar respuestas valorativas, devuelve una pregunta al participante, por ejemplo, "*¿te parece que es así?*", "*¿piensas eso?*".
- Cambia el tema sin juzgar aspectos relacionados a la comida, la apariencia física de la otra persona o su comportamiento (qué y cuánto come).

### **Glosario de conceptos**

**Normas de idoneidad:** muestran la conveniencia de comer con moderación, principalmente para causar una buena impresión en los compañeros de alimentación (con quién se comparte la mesa), en aquellos que nos observan, e incluso en nosotros mismos.

**Norma de inhibición:** norma de idoneidad que indica la conveniencia de consumir alimentos en cantidades mínimas y poco calóricas. Se establece cuando los compañeros de alimentación comen poco.

**Norma de aumento:** norma de idoneidad que indica la conveniencia de consumir alimentos en mayores cantidades y altamente calóricos. La ingesta no debe ser mayor que la ingesta de los compañeros de alimentación. Esta norma se establece cuando los compañeros de alimentación comen en demasía.

**Patrón de consumo alimentario:** se compone de los alimentos consumidos (qué se come), su cantidad (cuánto se come) y el tiempo de ingesta (cuánto se tarda en comer).



**Anexo C. Menús**

<b>Plato fuerte</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Comida rápida</b>	<b>Complemento</b>	<b>Bebidas</b>
<b>Día 1</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fajitas de pollo</li> <li>• Milanesa de pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nopales a la mexicana</li> <li>• Espaguete rojo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burritos de deshebrada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillas</li> <li>• Bolillo</li> <li>• Totopos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refresco</li> <li>• Agua de limón</li> <li>• Agua natural</li> </ul>
<b>Día 2</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lomo de cerdo en salsa verde</li> <li>• Chuletas ahumadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calabacitas a la mexicana</li> <li>• Pure de papa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Molletes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillas</li> <li>• Bolillo</li> <li>• Totopos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refresco</li> <li>• Té helado</li> <li>• Agua natural</li> </ul>
<b>Día 3</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bistec a la mexicana</li> <li>• Chicharrón prensado rojo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Champiñones a la mexicana</li> <li>• Frijoles refritos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchiladas suizas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillas</li> <li>• Bolillo</li> <li>• Totopos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refresco</li> <li>• Agua de fresa</li> <li>• Agua natural</li> </ul>

**Día 4**

- |                                |                             |                        |             |                   |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------|-------------------|
| • Filete de pollo a la plancha | • Arroz blanco con verduras | Sincronizadas de jamón | • Tortillas | • Refresco        |
| • Pescado empanizado           | • Papas a la francesa       |                        | • Bolillo   | • Agua de Jamaica |
|                                |                             |                        | • Totopos   | • Agua natural    |

**Día 5**

- |                  |                             |              |             |                    |
|------------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------------|
| • Alambre de res | • Rajas a la mexicana       | Enfrijoladas | • Tortillas | • Refresco         |
| • Pollo frito    | • Papas gratinadas de queso |              | • Bolillo   | • Agua de horchata |
|                  |                             |              | • Totopos   | • Agua natural     |

**Día 6**

- |                              |                      |                  |             |                   |
|------------------------------|----------------------|------------------|-------------|-------------------|
| • Filete de res a la plancha | • Verduras salteadas | Nuggets de pollo | • Tortillas | • Refresco        |
| • Croquetas de atún          | • Ensalada de codito |                  | • Bolillo   | • Agua de naranja |
|                              |                      |                  | • Totopos   | • Agua natural    |

---

**Día 7**

- |                      |                            |                 |             |                |
|----------------------|----------------------------|-----------------|-------------|----------------|
| • Pescado empapelado | • Ensalada de queso fresco | Tacos de bistec | • Tortillas | • Refresco     |
| • Costilla de cerdo  | • Tortitas de papa         |                 | • Bolillo   | • Té helado    |
|                      |                            |                 | • Totopos   | • Agua natural |

---

**Día 8**

- |                     |                                   |         |             |                            |
|---------------------|-----------------------------------|---------|-------------|----------------------------|
| • Deshebrada de res | • Champiñones salteados al sartén | Flautas | • Tortillas | • Refresco                 |
| • Discada           | • Papas con chorizo               |         | • Bolillo   | • Agua de pepino con limón |
|                     |                                   |         | • Totopos   | • Agua natural             |

---

**Día 9**

- |                                   |                                 |               |             |                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| • Fajitas de res                  | • Calabazas gratinadas de queso | Enjitomatadas | • Tortillas | • Refresco      |
| • Trocito de cerdo en salsa verde | • Arroz rojo con verduras       |               | • Bolillo   | • Agua de limón |
|                                   |                                 |               | • Totopos   | • Agua natural  |

---

**Día 10**

---

- 
- |                             |                       |             |             |                  |
|-----------------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------------|
| • Tinga de pollo            | • Frijoles de la olla | Burritos de | • Tortillas | • Refresco       |
| • Chicharrón prensado verde | • Espagueti verde     | discada     | • Bolillo   | • Agua de sandía |
|                             |                       |             | • Totopos   | • Agua natural   |
- 

**Día 11**

- 
- |                        |                        |              |             |                 |
|------------------------|------------------------|--------------|-------------|-----------------|
| • Pollo en salsa verde | • Ensalada de verduras | • Enchiladas | • Tortillas | • Refresco      |
| • Tiras de pescado     | • Pasta cremosa        | rojas        | • Bolillo   | • Agua de fresa |
|                        |                        |              | • Totopos   | • Agua natural  |
- 

**Día 12**

- 
- |                              |                            |                  |             |                   |
|------------------------------|----------------------------|------------------|-------------|-------------------|
| • Alambre de res             | • Ensalada de queso panela | Sincronizadas de | • Tortillas | • Refresco        |
| • Filete de pollo empanizado | • Ensalada de atún         | pollo            | • Bolillo   | • Agua de Jamaica |
|                              |                            |                  | • Totopos   | • Agua natural    |
-

Anexo D. Menú Día 1

Plato fuerte

Fajitas de pollo

Ingredientes	Equivalentes	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)
180 g de pechuga de pollo a la plancha en tiras	6 eq de alimentos de origen animal con muy bajo aporte de grasa	240	42	6	-
½ taza de cebolla cocida (1 taza de cebolla cruda)	2 eq de verduras	50	4	-	8
½ taza de pimiento cocido (1 taza de pimiento crudo o fresco)	1 eq de verduras	25	2	-	4
1 diente de ajo	1 eq de alimentos libres de energía	-	-	-	-
2 cucharaditas de aceite vegetal	2 eq de grasas sin proteína	90	-	10	-

1 cucharadita de sal	1 eq de alimentos libres de energía	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>405</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>12</b>

**Filete empanizado de pollo**

<b>Ingredientes</b>	<b>Equivalentes</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>
150 g de pechuga de pollo a la plancha en tiras	5 eq de alimentos de origen animal con muy bajo aporte de grasa	200	35	5	-
2 cucharaditas de aceite vegetal	2 eq de grasas sin proteína	90	-	10	-
4 cucharadas de pan molido	1 ½ eq de cereales sin grasa	105	3	-	22.5
1 huevo entero	1 eq de alimentos de origen animal con moderado aporte de grasa	75	7	5	-
1 cucharadita de sal	1 eq de alimentos libres de energía	-	-	-	-

<b>Total</b>	<b>470</b>	<b>45</b>	<b>20</b>	<b>22.5</b>
--------------	------------	-----------	-----------	-------------

**Guarnición**

**Nopales a la mexicana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Equivalentes</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>
½ taza de nopales cocidos, picados	½ eq de verduras	12.5	1	-	2
¼ taza de cebolla rebanada cocida	½ eq de verduras	12.5	1	-	2
1 jitomate picado	1 eq de verduras	25	2	-	4
1 cucharada de cilantro	1 eq de alimentos libres de energía	-	-	-	-
1 cucharadita de sal	1 eq de alimentos libres de energía	-	-	-	-
1 cucharadita de aceite de oliva	1 eq de grasas sin proteína	45	-	5	-

<b>Total</b>		<b>95</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
<b>Spaghetti rojo</b>					
<b>Ingredientes</b>	<b>Equivalentes</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>
$\frac{2}{3}$ taza de spaghetti cocido (40 g de spaghetti crudo)	2 eq de cereales sin grasa	140	4	-	30
1 cucharadita de sal	1 eq de alimentos libres de energía	-	-	-	-
$\frac{2}{3}$ tazas de puré de jitomate	2 eq de verduras	50	4	-	8
3 cucharaditas de mantequilla	2 eq de grasas sin proteína	90	-	10	-
1 diente de ajo picado o en polvo	1 eq de alimentos libres de energía	-	-	-	-
<b>Total</b>		<b>280</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>88</b>



**Comida rápida**

Burritos de deshebrada

<b>Ingredientes</b>	<b>Equivalentes</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>
180 g de carne de res (promedio) deshebrada	6 eq de alimentos de origen animal con bajo aporte de grasa	330	42	18	-
½ cebolla rebanada	1 eq de verduras	25	2	-	4
2 jitomates	2 eq de verduras	50	4	-	8
½ taza de frijol promedio cocido	1 eq de leguminosas	120	8	1	20
2 cucharaditas de aceite vegetal	2 eq de grasas sin proteína	90	-	10	-
1 cucharadita de sal	1 eq de alimentos libres de energía	-	-	-	-
3 tortillas de harina	3 eq de cereales con grasa	345	6	15	45
<b>Total</b>		<b>960</b>	<b>62</b>	<b>44</b>	<b>77</b>

**Complemento**

**Tortilla**

(multiplicar los valores por la cantidad de porciones o piezas)

<b>Ingredientes</b>	<b>Equivalentes</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>
1 tortilla de maíz	1 eq de cereales sin grasa	70	2	-	15
<b>Total</b>		<b>70</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>15</b>

**Bolillo**

(multiplicar los valores por la cantidad de porciones o piezas)

<b>Ingredientes</b>	<b>Equivalentes</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>
1 bolillo	3 eq de cereales sin grasa	210	6	-	45
<b>Total</b>		<b>210</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>45</b>

**Totopos**

(multiplicar los valores por la cantidad de porciones o piezas)

<b>Ingredientes</b>	<b>Equivalentes</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>
25 g de totopos de maíz	1 eq de cereales sin grasa	115	2	5	15
<b>Total</b>		<b>115</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>15</b>

**Bebidas**

**Refresco**

(multiplicar los valores por la cantidad de porciones o piezas)

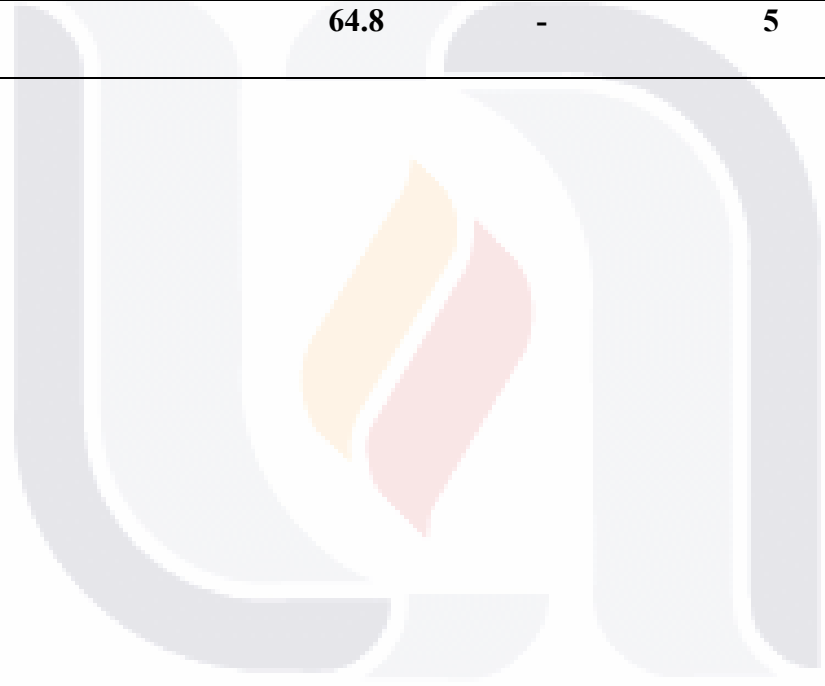
<b>Ingredientes</b>	<b>Equivalentes</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>
1 lata de refresco (92 ml aprox.)	4 eq de azúcares sin grasa	160	-	-	40
<b>Total</b>		<b>160</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>

**Agua de limón**

(multiplicar los valores por la cantidad de porciones o piezas)

<b>Ingredientes</b>	<b>Equivalentes</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>
---------------------	---------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	--------------------------------

¼ taza de jugo de limón	⅓ eq de frutas	19.8	-	-	4.95
Agua natural	-	-	-	-	-
2 cucharaditas de azúcar blanca	1 eq de azúcar sin proteína	45	-	5	-
<b>Total</b>		<b>64.8</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>4.95</b>



## Anexo E. Listado de preferencias alimentarias

### Sección 1

#### Antes de comenzar

¡Hola! Antes de empezar, me gustaría hablarte sobre tu posible participación en el proyecto:

#### 1. ¿En qué consiste tu participación?

El presente estudio pretende proponer nuevas opciones de platillos en las diferentes cafeterías ubicadas en la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Para lograrlo, invitamos a aquellas personas interesadas a participar en la degustación y evaluación de 12 menús diferentes, uno diferente para cada día, con el fin de enriquecer la variedad culinaria ofrecida en estos espacios.

#### 2. Actividades a realizar

1. Permitir que un Lic. en Nutrición tome tu talla y peso. Esta información será de utilidad para describir a los participantes.
2. Asistir a las instalaciones de la UAA a consumir los alimentos durante 12 días continuos **sin excepción, en el horario y fecha asignados**. Cada día tendrás oportunidad de disfrutar de un menú diferente.
3. No consumir alimentos o golosinas 4 horas antes del horario asignado para comer. Esto con la finalidad de que puedas degustar los alimentos.
4. Después de cada degustación, evaluarás el menú considerando el sabor y presentación de los platillos.

#### 3. Requisitos

- Estudiar alguna licenciatura o ingeniería en la UAA.
- No ser alérgico a algún alimento o estar bajo un régimen alimentario o a dieta.
- Tener disponible el horario y las fechas que abarcan los calendarios en los que se servirán los alimentos (entre 1:00 y 3:00pm). Esto debido a que tu participación puede ser en cualquiera de las opciones.

- Autorizar la videograbación durante los 12 días. Esto con la finalidad de comprobar que probaste todos los menús.

**4. Cronograma de participación**

Tu participación podrá realizarse en un único calendario y en alguno de los tres horarios preestablecidos:

Horarios	Calendario 1											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Horario 1:</b> 1:30 a 2:00 pm	Lun 19 febrero	Miér 21 febrero	Jue 22 febrero	Vier 23 febrero	Sáb 24 febrero	Lun 26 febrero	Miér 28 febrero	Jue 29 febrero	Vier 01 marzo	Sáb 02 marzo	Lun 04 marzo	Miér 06 marzo
<b>Horario 2:</b> 2:00 a 2:30 pm	Calendario 2											
<b>Horario 3:</b> 2:30 a 3:00 pm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Lun 11 marzo	Miér 13 marzo	Jue 14 marzo	Vier 15 marzo	Sáb 16 marzo	Lun 18 marzo	Miér 20 marzo	Jue 21 marzo	Vier 22 marzo	Sáb 23 marzo	Lun 25 marzo	Miér 27 marzo

Después de conocer en qué consiste tu participación, ¿deseas participar?

- a) Sí
- b) No

**Sección 2**

**Listado de preferencias alimentarias**

**Nombre:**

---

**Edad (años cumplidos):**

- 1. 18 años
- 2. 19 años
- 3. 20 años
- 4. 21 años
- 5. 22 años
- 6. 23 años
- 7. 24 años

8. 25 años
9. 26 años
10. 27 años
11. 28 años
12. 29 años
13. 30 años
14. 31 años
15. 32 años
16. 33 años
17. 34 años
18. 35 años
19. 36-40 años
20. Más de 40 años

Licenciatura o ingeniería que cursas en la actualidad

---

Número telefónico

---

¿A qué hora sueles desayunar?

- a) Antes de las 8:00 am
- b) 8:00 am
- c) 9:00 am
- d) 10:00 am
- e) 11:00 am
- f) Después de las 12:00 pm
- g) No tengo horario establecido para desayunar

1. ¿A qué hora sueles comer?

- a) Antes de las 12:00 pm
- b) 12:00 pm
- c) 1:00 pm
- d) 2:00 pm
- e) 3:00 pm
- f) Después de las 4:00 pm
- g) No tengo horario establecido para comer

¿Actualmente realizas alguna dieta?

- a) Sí
- b) No

¿Presentas alguna condición médica que te impida comer ciertos alimentos?

- c) Sí
- d) No

Indica cuál \_\_\_\_\_

¿Sueles evitar el consumo de ciertos alimentos durante la temporada de Cuaresma?

- a) Sí
- b) No

Indica cuál/es \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación, se presenta un listado de: 1) carnes y embutidos; 2) frutas y verduras; 3) legumbres y cereales; 4) lácteos, quesos y aderezos; 5) especias para condimentar e; 6) ingredientes para cocinar. Por favor marca aquellos que consumes y aquellos que no consumes.



---

**Carne y embutidos**

---

<b>Lo consumo</b>	<b>No lo consumo</b>
-------------------	----------------------

- |                      |  |
|----------------------|--|
| Pollo                |  |
| Carne de res         |  |
| Carne de puerco      |  |
| Chicharrón de puerco |  |
| Tocino               |  |
| Chorizo              |  |
| Pescado tilapia      |  |
| Atún en agua         |  |
| Huevo                |  |
| Jamón de pavo        |  |
| Salchicha            |  |

**Frutas y verduras**

<b>Lo consumo</b>	<b>No lo consumo</b>
-------------------	----------------------

- |         |  |
|---------|--|
| Sandía  |  |
| Fresa   |  |
| Limón   |  |
| Pepino  |  |
| Naranja |  |
| Piña    |  |
| Jamaica |  |
-

Jitomate
Cebolla
Lechuga
Zanahoria
Papa
Calabaza
Tomate verde (tomatillo)
Champiñón
Pimiento morrón
Nopal
Elote
Chícharo
Cilantro
Perejil
Chile poblano
Chile jalapeño
Chile guajillo
Chile serrano

**Lácteos, quesos y aderezos**

	<b>Lo consumo</b>	<b>No lo consumo</b>
Leche semidescremada		
Crema Agría		

Media crema	
Queso crema	
Queso fresco	
Queso panela	
Queso mozzarella	
Queso manchego	
Queso asadero	
Cátsup	
<b>Legumbres y cereales</b>	
<b>Lo consumo</b> <b>No lo consumo</b>	
Frijol	
Arroz	
Espagueti	
Pasta de codito	
Tortillas de maíz	
Tortillas de harina	
Bolillo	
Totopos	
Empanizador	
<b>Especias para condimentar</b>	
<b>Lo consumo</b> <b>No lo consumo</b>	
Té de manzanilla	

---

Té verde

---

Ajo

---

Pimienta

---

Comino

---

Orégano

---

Hojas de laurel

---

Consomé de pollo

---

**Ingredientes para cocinar**

---

**Lo consumo**

---

**No lo consumo**

---

Sal

---

Azúcar

---

Mantequilla

---

Aceite vegetal

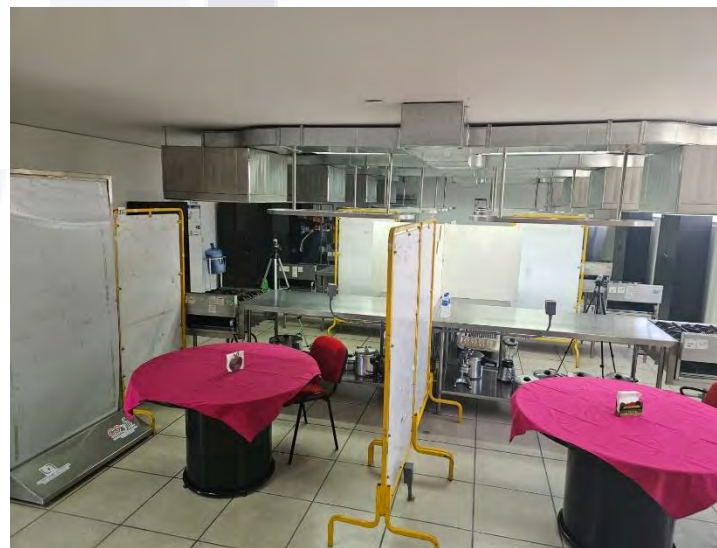
---

Aceite de oliva

---

**¡Gracias por tu participación!**
















**ANEXO F. Acomodo del laboratorio y los alimentos**

































Anexo G. Escala de valoración de los alimentos

Nombre: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** En el primer recuadro enlista los alimentos que consumiste, luego marca con una “X” la opción que represente tu grado de satisfacción con los alimentos. En la última columna puedes señalar alguna observación si lo deseas.

Menú				
1				
Fajitas de pollo	Sabor	Cantidad	Temperatura	Observaciones
				
				
				
Filete de pollo empanizado	Sabor	Cantidad	Temperatura	Observaciones
				
				

				
	<b>Sabor</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Nopales a la mexicana</b>				
				
				
	<b>Sabor</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Espagueti rojo</b>				
				
				
	<b>Sabor</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Temperatura</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Burritos de deshebrada</b>				
				
				

**Anexo H. Formato de registro de patrón de consumo**

**Participante:** \_\_\_\_\_

**Grupo experimental:** \_\_\_\_\_

---

**Menú 1**

---

**Fecha:**

**Hora inicio:**

**Hora fin:**

---

<b>Bebida</b>	<b>No. de porciones</b>	<b>Consumo esperado (ml)</b>	<b>Consumo observado (ml)</b>	<b>Platillo</b>	<b>No. de porciones</b>	<b>Consumo esperado (gr)</b>	<b>Consumo observado (gr)</b>	<b>Tiempo de consumo</b>
---------------	-------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------	-------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------

---