



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE CONSUMO DE ALIMENTOS CON  
PROPIEDADES QUE CONTRIBUYAN A CALMAR LA ANSIEDAD

AUTOR

Doménica Alejandra Villacís Játiva

AÑO

2020



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE CONSUMO DE ALIMENTOS CON  
PROPIEDADES QUE CONTRIBUYAN A CALMAR LA ANSIEDAD

Trabajo de titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos  
para optar por el título de  
Licenciada en Gastronomía

Profesor Guía

Carolina Pérez Novoa

Autor

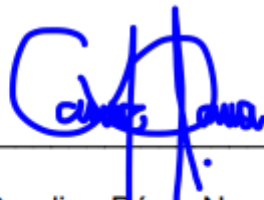
Doménica Alejandra Villacís Játiva

Año

2020

## DECLARACIÓN PROFESOR GUÍA

Declaro haber dirigido el trabajo, Elaboración de una *Guía de Consumo de Alimentos con Propiedades que Contribuyan a Calmar la Ansiedad*, a través de reuniones periódicas con la estudiante DOMÉNICA ALEJANDRA VILLACÍS JÁTIVA, en el semestre 2020-20, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'C. F. Novoa', written over a horizontal line.

Carolina Férrez Novoa

CI: 1718653585

## DECLARACIÓN PROFESOR CORRECTOR

Declaro haber revisado este trabajo, elaboración de una guía de consumo de alimentos con propiedades que contribuyan a calmar la ansiedad, de la estudiante DOMÉNICA ALEJANDRA VILLACÍS JÁTIVA, en el semestre 2020-20, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Byron Revelo

CI: 0401512678

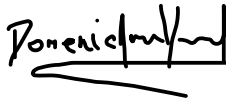
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Byron Revelo', is written over a horizontal line.

## DECLARACIÓN ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.

Doménica Villacís

CI: 1724060635

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Doménica Villacís', written over a horizontal line.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia que me apoyó y ayudó durante la realización de la tesis, a mi tutora Carolina Pérez por su buena guía. Y a mi novio que siempre estuvo apoyándome en el proceso.

## DEDICATORIA

Para todas las personas que tienen ansiedad y utilizan la comida para calmarla. Para los chefs que estén interesados en la salud mental y quieran hacer platillos que brinden calma a sus clientes.

## RESUMEN

La ansiedad por la comida o comer por ansiedad es una conducta normal, no necesariamente patológica, que aparece por la necesidad de sentir tranquilidad por medio de la alimentación. Las causas de esta ansiedad son varias, ya que cada persona tiende a actuar de distintas maneras en la misma situación, al tener ansiedad aparecen varios síntomas que pueden resultar desagradables para el individuo, por lo cual, se busca acallar esos síntomas. Esa búsqueda por tranquilidad lleva al individuo a consumir alimentos que desencadenan una serie de decisiones que pueden llegar a ser perjudiciales para la salud, por ejemplo, el alto consumo de comida chatarra. En el presente trabajo se verán los alimentos que pueden remplazar a la comida chatarra, por las propiedades que estos presenten para poder calmar los síntomas de la ansiedad sin necesidad de un consumo inadecuado de grasas y azúcares, y formas de presentar un plato para que los clientes sientan calma poniendo en juego los colores y las texturas de los alimentos. Para saber cuáles son estos alimentos y la importancia de la presentación de la comida, se realizaron entrevistas a expertos en el área de psicología, nutrición, gastronomía y neuromarketing. Al analizar sus respuestas se pudo llegar a la conclusión de que la mayoría de los productos de origen vegetal pueden ayudar a bajar los síntomas de la ansiedad por los nutrientes que actúan en el organismo y el sistema nervioso, lo cual influye en un mejor manejo de las emociones negativas y un buen funcionamiento del todo el organismo. Además de ayudar con el buen funcionamiento del organismo, un consumo balanceado de frutas, vegetales y grasas saludables ayuda a mantener una buena salud y una satisfacción en las personas a largo plazo que ayudará a bajar notoriamente la necesidad de comer por sentimientos negativos. También que el buen contraste de colores y el orden en los platos puede generar calma en los clientes, por lo que es recomendable evitar la saturación de colores y elementos al momento de servir un alimento.



## ABSTRACT

Anxiety for food or eating for anxiety is a normal behavior, not necessarily pathological, that appears for the need to feel calm through feeding. There are several causes for anxiety, since each person acts different to the same situation, by having anxiety several symptoms appear that can result unpleasant for the people, which is why they seek to silence these symptoms. The seek of tranquility makes the individual to consume food that trigger series of decisions that can be harmful to the health, for example, high consumption of junk food. In this work you are going to see the food that can replace the junk food, for the properties these have to help reduce the symptoms of anxiety without having to eat food high in fat and sugar, and the ways you can present a dish that gives the customer tranquility playing with the colors and textures of the food. To find out what these foods are and the importance of the presentation of the food, interviews were done with several experts in the areas of psychology, nutrition, gastronomy and neuromarketing. After the analysis of the answers our experts give, could reach the conclusion that the most products of vegetable origin help reducing the symptoms of anxiety for the nutrients that act in the organism and the nervous system which influences in a better way of dealing with negative feelings and helps to have a better functioning organism. Besides helping with the good function of the organism, balanced consumption of fruits, vegetables, and healthy fat it helps with the health and a long-term satisfaction which helps to go down noticeably the necessity of eating for emotions. Also, the good contrast of colors and the order in a plate can generate calm in the clients, so it is recommended avoid saturation of colors and food the moment a dish is served.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>OBJETIVOS</b> .....	2
Objetivo General .....	2
Objetivo Específico.....	2
<b>METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	2
<b>1. MARCO TEÓRICO</b> .....	4
<b>1.1. ANSIEDAD</b> .....	4
1.1.1. Definición .....	4
1.1.2. ¿Qué sucede a nivel cerebral? .....	7
1.1.3. Causas.....	11
1.1.4. Síntomas.....	13
1.1.5. Ingesta compulsiva .....	15
1.1.6. Otras conductas para calmar la ansiedad.....	17
<b>1.2. ALIMENTOS COMUNMENTE USADOS PARA CALMAR LA ANSIEDAD</b> .....	19
1.2.1. Formas de alimentación recomendadas.....	21
<b>1.3. MALA ALIMENTACIÓN</b> .....	24
1.3.1. Definición .....	24
1.3.2. Enfermedades.....	25
1.3.3. Problemas de autoestima .....	28
<b>1.4. BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b> .....	29
<b>1.5. ALIMENTOS SUSTITUTOS A LA COMIDA CHATARRA</b> ..	33
1.5.1. Propiedades organolépticas.....	34
<b>1.6. DIETAS RECOMENDADAS</b> .....	37
<b>1.7. FORMAS DE ALIMENTARSE PARA MANTENER EL EQUILIBRIO EMOCIONAL</b> .....	38

1.8. NEUROMARKETING Y USO DE COLORES EN LA COMIDA.....	40
<b>2. APLICACIÓN DE TECNICAS DE INVESTIGACIÓN ...</b>	<b>43</b>
2.1. Propuesta Metodológica.....	43
2.1.1. Zona de estudio: .....	43
2.1.2. Grupos de estudio:.....	43
2.1.3. Metodología de la investigación.....	45
2.1.4. Diseño de instrumentos de investigación .....	47
2.2. Presentación de resultados .....	49
2.2.1. Resultado de entrevistas .....	49
<b>3. TERCER CAPITULO.....</b>	<b>76</b>
3.1. Introducción.....	76
3.2. Objetivos .....	77
3.3. Metodología.....	77
3.4. Índice de la guía.....	77
3.5. Contenido de la guía .....	78
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>87</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>88</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>89</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>96</b>

## INTRODUCCIÓN

¿Qué se puede comer para reducir la ansiedad? ¿Cómo se puede cuidar la salud, aunque una persona coma por ansiedad? ¿Cómo presentar un plato que brinde tranquilidad al cliente? Todas estas preguntas son resueltas en el trabajo a continuación. La ansiedad es un sentimiento muy normal, según la OMS de un 10% a un 20% de adolescentes padece de ansiedad actualmente (OMS, 2018). Comer por ansiedad es una conducta que se utiliza mucho por las personas que padecen de esta sensación ya que la comida brinda tranquilidad, seguridad y calma a los individuos. Buscar esa calma es lo que genera la ingesta de comida, por lo general, comida alta en azúcares, grasas y carbohidratos simples. El consumo excesivo de esta comida es la que genera problemas de salud en el futuro, y trae una satisfacción momentánea a la persona por lo que, al acabarse el sentimiento positivo por comer la persona va a volver a su estado de insatisfacción. Conocer que alimentos saludables pueden ser consumidos para calmar la sensación de ansiedad, ayudar a la salud, y brindar una satisfacción a largo plazo es uno de los objetivos de este trabajo. Al mismo tiempo al conocer los alimentos que se deben utilizar, los profesionales de gastronomía encontrarán formas de como presentar su comida de una forma que no sature el plato, y que no tenga una carga visual fuerte logrando un balance entre colores, cantidad y texturas dentro del plato, para que el cliente al recibir el plato sienta tranquilidad y calma. Se abordarán todos estos temas en el desarrollo del trabajo y al final se encontrará una guía de consumo de alimentos donde se resalta lo más importante del trabajo.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Elaborar una guía de consumo de alimentos con propiedades que contribuyan a calmar la ansiedad para brindar una opción saludable a la gente que la sufre.

### **Objetivo Específico**

- Desarrollar un marco teórico mediante una investigación documental sobre alimentación y ansiedad para poder conocer el tema de la tesis.
- Realizar una investigación de campo sobre alimentos que contribuyan a calmar la ansiedad para poder elaborar una guía de consumo.
- Crear una guía de consumo de alimentos con propiedades que contribuyan a calmar la ansiedad para que, las personas que la padecen tengan una opción saludable para su alimentación.

## **METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

Este proyecto corresponde a una investigación cualitativa, que es un método investigativo o de estudio que se realiza a través de interpretaciones, información, y evaluación que se obtiene mediante entrevistas, memorias, conversaciones, entre otros (Raffino,2019), debido a que la investigación se va a realizar tomando en cuenta opiniones y vivencias de distintas personas. La ansiedad es un caso muy común que afecta a varias personas, ya que cuatro de cada cien personas en el mundo sufren de un trastorno depresivo y tres de cada cien, uno de ansiedad, según la PAHO.

El método analítico científico que se basa en la experimentación y la lógica, que analiza cada uno de sus elementos básicos del tema a investigar (Raffino, 2019). Se utilizará en el capítulo I, debido a que se realizará una investigación sobre la ansiedad para tener un mejor entendimiento sobre el tema y se realizará un marco teórico sobre el mismo.

El método inductivo es una forma de obtener conclusiones generales por medio de la observación, la contrastación, la clasificación y la derivación (Definición de, 2015). Se utilizará en el capítulo II, diagnóstico de la ansiedad hacia los alimentos, debido a que se hará un estudio más a fondo para llegar a conclusiones generales sobre los alimentos que se deben consumir cuando se sufre de ansiedad y el porqué de cada alimento.

El método deductivo se refiere a hallar la conclusión implícita dentro de las premisas, las conclusiones resultan verdaderas si las premisas y el razonamiento tienen validez (Definición de, 2015). Se utilizará en el capítulo III, debido a que a partir de las conclusiones generales obtenidas del capítulo II, se presentará una solución que es una guía de alimentos que contribuyan a calmar la ansiedad.

## **1. MARCO TEÓRICO**

### **1.1. ANSIEDAD**

#### **1.1.1. Definición**

El término de la ansiedad aparece en la antigua Roma y es utilizado por un autor desconocido, esto se sabe por la palabra en latín *anxietas* que fue encontrada en algunos escritos antiguos (Sarudiansky, 2012). La palabra ansiedad aparece por primera vez en un libro de psicología en el año 1926, cuando el neurólogo y padre del psicoanálisis Sigmund Freud la introduce a la psicología. Se comienza a notar el continuo uso de la palabra ansiedad en libros de psicología desde el año 1936 cuando la palabra ansiedad se traduce del alemán (*angst*) y al inglés (*anxiety*). Desde entonces ha habido varias confusiones con la terminología correcta de la palabra, ya que varios autores le dieron connotaciones diferentes a la palabra ansiedad, esto se debe a la confusión de términos con angustia y miedo, al mismo tiempo los autores tienen diferentes escuelas de psicología, diferentes ideologías, los enfoques que abordan al analizar esta palabra, y por las distintas teorías realizadas (Tobal, 2015, p. 3).

Según Freud, en sus teorías sobre la ansiedad primero dictaminó que la ansiedad estaba relacionada con los impulsos de la persona y que la sensación de ansiedad se debía a la energía sexual reprimida de un individuo. Pero al no estar contento él mismo con su teoría, volvió a indagar y sacar su segunda teoría en la que percibía la ansiedad como una respuesta interna a algún peligro eminente que le sirve de alerta a la persona. Freud dividía la ansiedad en 3 tipos: la ansiedad real que se desarrollaba por el miedo; la ansiedad neurótica que percibe las cosas como una amenaza; y, la ansiedad moral que aparece en modo de vergüenza (Tobal, 2015, p. 4).

Por otro lado, Watson prefería que la ansiedad se la remplazara con el término miedo o temor ya que para él eran términos similares porque consideraba a la ansiedad como un subtipo de miedo. El miedo o ansiedad es una respuesta conductual y fisiológica a un estímulo externo, dando como resultado un impulso aprendido (Tobal, 2015, p.4).

Según la Real Academia Española, la ansiedad proviene de latín *anxietas* y significa “Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo” o “Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos” (RAE, 2019). Con esta definición se evidencia que a la ansiedad se la asocia con la angustia e inquietud de una persona, sin embargo, hace falta saber qué es lo que causa esta angustia al individuo y como aparece la sensación de ansia.

“La ansiedad es uno de los temas más investigados sobre salud mental a nivel mundial” (Sarudiansky, 2013, p. 20, 22). La ansiedad es un patrón de conducta complejo al que se lo puede definir como la preocupación, temor o miedo hacía algo que podría suceder, pero sin una evidente amenaza o peligro real es decir aparece sin tener algo que lo provoque. Esta ansiedad puede aparecer en forma de crisis para el individuo, y en casos extremos puede provocar pánico (Gross, 2007, p. 826) (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003).

Se dice que la ansiedad es capaz de prever una posible amenaza o peligro, dándole así una gran capacidad de respuesta al individuo, no obstante, si la ansiedad es más intensa, larga, o frecuente del rango normal, y si aparece sin una amenaza real, esta puede llegar a ser patológica afectando el nivel emocional y funcional de una persona (Sierra, Ortega, y Zubeidat, 2003). El nivel de respuesta de una persona al sufrir de ansiedad es justamente de forma fisiológica y biológica ayudando así a que el individuo esté preparado para lo que sea necesario, como por ejemplo el aumento de ritmo cardíaco sirve para un



mayor bombeo de sangre a los músculos o las pupilas dilatadas que sirven para mejorar la vista de la persona (Sarudiansky, 2013, p. 22).

Los trastornos de ansiedad son varios y se provocan por distintas maneras, pero tienen en común la sensación de miedo y angustia característicos de la ansiedad, estos trastornos son:

- Fobias: es un miedo extremo hacia u objeto o situación, donde el individuo sabe que su miedo es excesivo e ilógico, pero aun así experimenta terror. Al tener fobia una persona, esta es incapaz de controlar el miedo y puede generar síntomas de ansiedad, y depresión. Hay varios tipos de fobias, por ejemplo: fobia a objetos, animales, lugares, o situaciones, agorafobia, fobia social, fobia por impulsión, entre otras (Aragónés, 2013) (Groos, 2007, p. 826).
- Ansiedad generalizada: es cuando se tienen una preocupación en exceso y que es persistente. Esta ansiedad se caracteriza por ser de gran intensidad y duración, ya que el individuo se preocupa por situaciones que ocurren a diario y esto provoca un afecto negativo en la persona en sus emociones y pensamientos. Esta ansiedad es difícil de controlar y se podría decir que los individuos experimentan insatisfacción constante (Bados, 2005) (Pasantes, 2017, p. 47).
- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC): este trastorno es considerado el más grave dentro de los problemas de ansiedad, esto se debe a que la persona tiene pensamientos ajenos e inapropiados que son impulsivos y recurrentes lo cual comienza a generar la ansiedad, y ahí aparece la compulsión, que son actos, pensamientos o conductas repetitivas que intentan reducir los niveles de ansiedad. El TOC es la falta parcial o total de control del pensamiento y la conducta ya que la mayoría de las veces

el individuo no se da cuenta de que tiene este trastorno (Vallejo, 2001) (Gross, 2007, p. 828).

- Trastorno de estrés postraumático (TEPT): es la respuesta a un trauma o suceso traumático, donde el estrés puede causarse de forma física o psicológica. Generalmente las personas con TEPT tienen recuerdos intrusivos y vividos del suceso traumático que pueden llegar a durar 1 hora, lo que les provoca ansiedad, entre otros síntomas (Carvajal, 2002) (Gross, 2007, p. 834).
  
- Ataques de pánico: es una sensación de ansiedad extrema donde el individuo presenta síntomas fuertes de taquicardia, sudores, temblores y sensación de ahogamiento. Es común que en los ataques de pánico la persona tenga miedo a perder el control, miedo a morir, y necesidad de escapar de la situación que causo el pánico. Estos episodios de pánico pueden durar 10 minutos y presentan un miedo y malestar intenso (Botella, 2001) (Pasantes, 2007, p. 47).

Hoy en día la ansiedad es común, según la OMS de 10% a un 20% de los adolescentes padece de ansiedad (OMS, 2018). Se puede decir que a todas las personas les puede dar ansiedad en un nivel normal porque se considera que esta sensación de miedo es una respuesta adaptiva del ser humano que le ayuda a estar alerta en caso de peligro (Sierra, Ortega, y Zubeidat, 2003). Sin embargo, la ansiedad puede ser también de ámbito patológico por lo cual hay que estar conscientes de los síntomas, la duración, y la intensidad de esta sensación.

### **1.1.2. ¿Qué sucede a nivel cerebral?**

Al estar en contacto con una situación que genere ansiedad, el cerebro reacciona de diferentes maneras. Según estudios se tiene la certeza de que ciertas áreas

del cerebro se “iluminan” ante situaciones que generen ansiedad como por ejemplo las fobias (Pasante, 2017, p. 48).

Según varios autores las partes involucradas del cerebro que reaccionan a la ansiedad o que la generan son: la amígdala, el hipocampo, el hipotálamo, la corteza prefrontal y la corteza cerebral (Schlatter, 2003, p. 35) (Rodríguez, Mata y Moreno, 2007, p. 108) (Pasantes, 2017, p. 52).

La amígdala es responsable de procesar las emociones tanto negativas como positivas (Rodríguez, Mata y Moreno, 2007, p. 108), ya que esta es la que recibe señales de los sentidos, como olfato o vista, y eso le ayuda a percibir el peligro o amenaza (Pasantes, 2017, p. 52). Tras recibir la información la amígdala genera respuestas de forma conductual, del sistema nervioso y hormonal (Schlatter, 2003, p. 35). Un ejemplo de esas respuestas es: al ver como amenaza a un ladrón acercándose, la respuesta conductual sería un grito o salir corriendo, la respuesta del sistema nervioso sería sudoración o temblores y la respuesta hormonal sería un aumento de adrenalina en el cuerpo.

El hipocampo es el responsable de analizar situaciones de riesgo con situaciones similares recurriendo a la memoria, de lo que se ha escuchado, ha visto, aprendido o de experiencias anteriores y con ese análisis de situaciones agudiza los sentidos para poder mandar la información recopilada a la corteza prefrontal (Schlatter, 2003, p. 36) (Pasantes, 2017, p. 53). Por ejemplo, con el mismo caso del ladrón, el cerebro recuerda experiencias pasadas y compara la experiencia o recuerdo anterior con la actual para una vez procesada la información mandarla sintetizada a la corteza prefrontal.

La corteza cerebral es la encargada de tomar las decisiones después de que toda la información ya llegue procesada e integrada por la amígdala y la corteza prefrontal. En este caso la corteza prefrontal sirve para procesar toda la situación de manera consciente, esta parte del cerebro es la que genera pensamientos de

ansiedad ya que es encargada de analizar toda la información recopilada (Pasantes, 2017, p. 54). Cuando la corteza prefrontal comienza a analizar la información recopilada, piensa en todos los posibles escenarios ante la situación de peligro, dándole así al individuo la sensación de miedo y angustia.

El hipotálamo es conocido como el sistema nervioso autónomo, porque el control de esta parte del sistema nervioso no es voluntario. El hipotálamo libera las hormonas, como la adrenalina que ayuda a preparar el cuerpo para alguna de las situaciones esperadas u anticipadas en los momentos de ansiedad (Schlatter, 2003, p. 38), pero que a su vez es la causante de los sudores, taquicardia, entre otros síntomas (Pasantes, 2017, p. 54). La adrenalina es la causante de los síntomas fisiológicos de los que se hablara más adelante en detalle.

Al estar en situaciones de estrés o ansiedad se sensibilizan ciertas áreas como la corteza prefrontal por los altos niveles de dopamina que se libera generando una falta de control de impulsos, y llevando así a que un ansia por comer sea más evidente. Al mismo tiempo los sistemas corticales que son los reguladores en la toma de decisiones se sensibilizan y las decisiones ante la ansiedad son tomadas de manera más impulsiva (Rodríguez, Mata, & Moreno, 2007, p. 109).

Los neurotransmisores sirven como conectores entre neuronas por donde se transporta información de una neurona a otra. La serotonina es el neurotransmisor que se lo conoce como “mediador de ansiedad” (Pasantes, 2017, p. 54). Se lo llama así porque con varios estudios, los expertos lograron dictaminar que algunos fármacos, sobre todo antidepresivos, hacían reacción con el neurotransmisor y eso causaba que haya más tranquilidad en personas con síntomas de ansiedad, por lo que en casos graves de ansiedad los fármacos antidepresivos son una de las opciones que los profesionales optan por darle al paciente (Schlatter, 2003, p. 41) (Pasantes, 2017, p. 55).

Por otro lado, la noradrenalina se concentra en grandes cantidades en el “Locus coeruleus” que es un sector en el sistema nervioso, este sector sabe tener reacciones que dan alerta al cuerpo y el neurotransmisor es el encargado de mandar ese mensaje de alerta tanto por el sistema nervioso como por el sistema cardiovascular (Schlatter, 2003, p. 41).

El GABA es un inhibidor que está presente en las conexiones neuronales de la corteza y de la amígdala. Este inhibidor es importante porque al mantener una intensidad normal, la persona no percibe peligros no inminentes que generen ansiedad, sin embargo, si hay un mal funcionamiento de este inhibidor y la regulación de los estímulos de la ansiedad no son controlados, se puede llegar a tener un trastorno de ansiedad (Pasantes 2017, p. 54).

La función del cerebro es muy importante cuando la gente tiene ansiedad, porque controla las emociones del individuo, si se tiene un buen control emocional se puede evitar sufrir de ansiedad y así los sentimientos negativos causantes de estrés y angustia no afectaran tanto al nivel emocional y funcional del individuo. Hay que tomar en cuenta que, si se sufre de ansiedad a nivel patológico puede ser causa de alguno de los inhibidores y su mal funcionamiento, buscar ayuda psicológica o médica es una buena opción para estos casos.

También la toma de decisiones es parte fundamental, porque en sí, una buena decisión puede salvar al individuo de un posible peligro conservando así la integridad de la persona, esta decisión se logra hacer gracias al procesamiento de información realizado por el cerebro. El papel del cerebro es fundamental, como se puede ver varias partes están implicadas en la apreciación de la ansiedad, y gracias a las respuestas rápidas que el cerebro genera se puede decir que en cierto grado moderado es importante tener un mecanismo de defensa ante situaciones de riesgo.

### 1.1.3. Causas

La ansiedad se desata al responder a estímulos externos considerados amenazas o como respuesta a un desarrollo de condicionamiento. El condicionamiento es cuando algún trastorno, en este caso el de ansiedad, se desarrolla por algún tipo de aprendizaje. Este aprendizaje es realizado gracias a experiencias pasadas que desarrollan una respuesta emocional, por ejemplo, un niño se resbala y cae dentro de una piscina, si el niño no sabe nadar y comienza a ahogarse, en un futuro va a ser complicado que el niño quiera volver a intentar nadar hasta que pueda superar su miedo/ condicionamiento. La respuesta a estímulos externos se debe a situaciones que puedan presentarse como peligro ante el individuo, por ejemplo, un posible accidente si se realiza cierta acción.

Después de varios estudios de etiología realizados sobre la conducta que tienen las personas al sufrir ansiedad, en la época de los 70, la Psicología y la Biología se han sumado a los estudios para realizar los conceptos pertinentes. Con estas 3 instancias en la definición y entendimiento de la ansiedad se concluye que: “como el resto de las emociones en general, el miedo y la ansiedad se desarrollan a lo largo de la interacción de 3 influencias: la genética, la evolutiva y la del aprendizaje” (Mariano, Guimón, Echeburúa, Yllá, & Gonzáles de Rivera, sf, p. 3,4,5).

Expertos en Psicología dicen que la ansiedad puede ser causada por tres situaciones específicas, que desencadenan las distintas respuestas de una persona hacia situaciones que le generen tensión, estrés o ansiedad. Estos tres factores son: la experiencia directa de un trauma, la observación del individuo hacia otra persona que sufre de ansiedad (condicionamiento o aprendizaje) y la forma en la que se recepta información en situaciones de miedo.

La experiencia directa de un trauma es una causa que genera respuestas de angustia en la persona, haber presenciado la muerte, un accidente, algún

desastre natural, entre otros, puede generar la ansiedad en las personas y en algunos casos el síndrome de estrés postraumático (Carvajal, 2002). Estar expuestos a un trauma genera que la persona sienta ansiedad y miedo constantemente, un ejemplo claro de esta causa es el estrés postraumático ya que debido a lo vivenciado ahora la persona tiene a sufrir de ataques de ansiedad y pánico cada que recuerda o se encuentra en situaciones que se asemejen a su trauma.

Observar a personas que sufren ansiedad desde una edad temprana, puede conllevar a aprender su conducta y replicarla en situaciones similares (Mariano, et al., sf, p. 3). Si un niño ve que su mamá tiene síntomas de ansiedad, por ser una edad temprana no lo entiende, pero es posible que el niño también tenga ansiedad más adelante.

La forma en la que se recepta información quiere decir como el cerebro analiza la situación y cuáles son las repuestas que este va a generar, en ese proceso el cerebro piensa y analiza las distintas opciones que puede tener el escenario que le está causando miedo o angustia, entonces si la información es captada de forma negativa puede generar un cierto nivel de ansiedad moderada o una ansiedad más intensa.

Al sufrir de ansiedad también se pueden encontrar que hay causas que están relacionadas con trastornos de conducta alimenticia (TCA) como es la bulimia nerviosa, o el abandono de una dieta en personas que sufren de sobre peso. Esta ansiedad se genera por que se están restringiendo al momento de alimentarse lo que provoca malestar al individuo y puede provocar una ingesta mayor de alimentos, en este caso la gente que tiene bulimia nerviosa procederá a vomitar después lo consumido cuando su ansia allá cesado, por otro lado, las personas con sobre peso calmarán su ansia cuando hayan comido y parado su restricción. Otra causa es que varias de las personas que sufren de depresión también tienden a sufrir de ansiedad (Rodríguez, Mata, y Moreno, 2017, p. 102).

La insatisfacción por la imagen corporal es considerada como causa de la ansiedad, ya que al sentirse disgustado por el físico la persona desarrolla distintos sentimientos como angustia o enojo dando como resultado la ansiedad (Roizblatts, 2013, p. 387). La parte emocional influye de manera importante en las causas de la ansiedad, mientras más incómodo, insatisfecho, angustiado, estresado se siente una persona, hay más probabilidades de sufrir ansiedad por el efecto negativo que estos sentimientos tienen en la persona.

#### **1.1.4. Síntomas**

La ansiedad presenta varios síntomas, cada uno de los síntomas es diferente y actúa o se origina de distintas formas. Se las va a dividir en 3 categorías, que son los motores, fisiológicos y psicológicos (Schlatter, 2003, p. 12).

Los síntomas motores sobre todo en el caso de ansiedad se presentan por grandes niveles de tensión, se encuentran entre estos síntomas:

- Tensión muscular
- Sensaciones de inquietud
- Temblores o escalofríos
- Dolores de cabeza
- Dolor de pecho
- Cansancio excesivo
- Sensación de debilidad

(Mayo Clinic, sf) (Diaz, Quintana, & Vogel, 2012) (Pasantes, 2017, p. 47).

Los síntomas fisiológicos ocurren por una mayor actividad en el sistema nervioso, muy pocos de estos síntomas buscan ayudar al individuo a estar listo para situaciones de peligro. Los síntomas son:



- Sudoración (ayuda a controlar la temperatura corporal, evitando desequilibrios en el sistema nervioso)
- Mareo o náuseas
- Boca o garganta seca
- Hiperventilación
- Presión alta
- Vomito
- Adormecimiento de extremidades
- Taquicardia (Brinda más sangre al cerebro y músculos)
- Diarrea
- Hormigueo en las manos

(Mayo Clinic, sf) (Diaz, Quintana, & Vogel, 2012) (Pasantes, 2017, p. 47).

Los síntomas psicológicos son causados por el cerebro y las respuestas emocionales ante situaciones de ansia, entre los más comunes están:

- Falta de sueño (privación de dormir)
- Insomnio o problemas para conciliar el sueño rápidamente
- Estado de alerta
- Preocupación
- Nervios
- Angustia
- Irritabilidad
- Tristeza
- Problemas de concentración

En este estado de ansiedad otro síntoma psicológico importante es que el individuo busca evitar situaciones que le generen ansiedad, por ejemplo, si una persona tiene ansiedad social, esta persona va a evitar salir o convivir con demasiadas personas (Mayo Clinic, sf) (Diaz, Quintana y Vogel, 2012) (Pasantes, 2017, p. 58).

Es evidente que todos los síntomas generan incomodidad al individuo, estos síntomas aparecen cada que la persona está sintiendo ansiedad y desaparecen gradualmente cuando el “peligro” o preocupación ya no están presentes. La fuerza con la que se generen los propios síntomas de esta situación puede generar más niveles de ansiedad por lo fuertes y duraderos que puedan ser y la capacidad del individuo de sobre llevar la angustia.

No todos los síntomas se generan al mismo tiempo y no todas las personas vivencian todos los síntomas, pues hay personas que pueden sentir temblores y taquicardia, pero nunca hayan experimentado el vómito y los mareos y viceversa. El desarrollo de la sintomatología depende de cada tipo de persona y que tan intensa sea la sensación de ansiedad, el nivel de respuesta del organismo y la capacidad de manejar las emociones negativas.

#### **1.1.5. Ingesta compulsiva**

La ingesta de comida en niveles excesivos es uno de los métodos más comunes y conocidos por las personas y es uno de los que más se utiliza para aliviar la sensación de ansiedad. Esto se debe a que la comida está presente en el día a día y está más a la mano de todas las personas que deseen aplacar el sentimiento de ansiedad (Aduriz, 2018, p. 45). La comida se utiliza para traer sensación de calma porque la gente está acostumbrada a comer con relación a sus emociones y muy frecuentemente no se dan cuenta de ello. Cuando se come de manera emocional el “hambre” aparece de repente, perdura, aunque el estomago en sí este lleno, aparece en forma de antojos fuertes. La gente come cuando se siente enojada, triste, nerviosa, frustrada, desesperada, aburrída; varios de esos sentimientos se relacionan o son síntomas de la ansiedad (Ross, 2019).

La ansiedad puede causar un trastorno alimenticio, ya que se tienden a confundir las emociones con hambre (Calderón, Forns y Varea, 2010). La ansiedad por la comida es un comportamiento que afecta negativamente a la conducta alimentaria ya que es un deseo de consumir alimentos sin la sensación de hambre. Las causas de esta ansia por la comida se la dividen en cuatro partes:

La primera sería por los estímulos externos que molesten o preocupen a la persona, estos estímulos ocasionan respuestas aprendidas por observación u experiencias pasadas, dando como resultado la búsqueda de tranquilidad o calma induciendo a individuo a la ingesta de comida, lo mismo que pasa con las conductas de ansiedad.

La segunda es la búsqueda de bienestar de parte del individuo, al hablar netamente de la ingesta de comida, este bienestar se sabe obtener cuando hay una exposición al olor, sabor, y textura de los alimentos, el alimento genera placer y satisfacción a las personas por lo que buscar bienestar consumiéndolas es una forma casi involuntaria cuando se la realiza. Por otro lado, hay personas que conscientemente buscan su tranquilidad en la comida.

La tercera causa es la frustración del individuo, en este caso las personas en régimen de dietas son las más comunes en sufrir esta condición, porque al tener un impedimento de consumo de alimentos la frustración tiene a crecer y los lleva a buscar comida para calmar su frustración. Entrando así en un círculo vicioso, de culpa, frustración, ansiedad e ingesta excesiva de comida.

La cuarta causa se debe a que al comer se genera dopamina en el cerebro y eso brinda tranquilidad, felicidad, y satisfacción a las personas, por lo cual la comida puede resultar adictiva ya que se va a buscar ese tipo de satisfacción de manera más frecuente (Rodríguez, Mata, & Moreno, 2017, p. 108).

La ingesta compulsiva y sin control brinda un alivio momentáneo al individuo, este alivio se da porque el “atacón” ayuda a relajar la tensión y estrés. Todo en exceso es negativo, por lo que el sentimiento de alivio se irá, y lo remplazará sentimientos negativos, culpa y baja autoestima. Antes y después de esta conducta de ingesta hay malestar por parte del individuo por lo que el sentimiento que el individuo buscaba calmar se aumentó (Baeza, Balaguer, Guillamón, Coronas, & Belchi, 2008, p. 152).

La búsqueda de aplacar la ansiedad con la comida no es la mejor ni la más sana, porque además de consumir en grandes cantidades lo que brinda energía innecesaria al cuerpo y un aumento de grasa corporal, el tipo de comida que se consume tampoco es saludable lo que genera problemas no solo a nivel biológico sino también al psicológico (Fairburn, 2017, p. 22). Más adelante se explicará, cuáles son los alimentos más usados para calmar la ansiedad.

#### **1.1.6. Otras conductas para calmar la ansiedad**

Al tener un ataque de ansiedad las personas inmediatamente buscan una manera de aplacar los síntomas y sentimientos que este les genera. Por lo que con el pasar del tiempo se han distinguido varias actividades que contribuyen a tener una sensación de tranquilidad momentánea o definitiva. Hay distintas formas en las que las personas buscan calmar la ansiedad, cada una de ellas es diferente dependiendo del individuo y de la causa a su sentimiento de temor o angustia. Las actividades que calman la ansiedad son, comer, beber, fumar, hacer deporte, drogas, sexo, arañarse, restringirse, dormir, hiperactividad, uso de videojuegos o internet (Aduriz, 2018, p. 43) (Baeza, et al., 2008, p. 129, 148-152).

Beber alcohol, fumar y drogarse son métodos que utilizan algunas personas porque primero, esta sustancia que entra en su cuerpo genera placer, relajación, les activa y desinhibe. Por lo cual, los pensamientos y sentimientos negativos

que tengan desaparecen momentáneamente. Además de generar problemas para la salud, estos métodos pueden aumentar después los sentimientos negativos y la ansiedad, ya que el alcohol se caracteriza como depresor del sistema nervioso, y la droga después de un tiempo suele brindar bajones por el exceso de energía que desaparece del cuerpo del individuo (Baeza, et al., 2008, p. 131, 136, 139).

Por otro lado, existen las actividades que la gente realiza excesivamente para que la mente este ocupada o distraída para así evitar los síntomas de ansiedad o pensamientos negativos, estas actividades son: hacer ejercicio (vigorexia), relaciones sexuales, adormecimiento, hiperactividad, o el uso de internet, videojuegos, etc. Todas estas actividades se las realizan porque “combaten la ansiedad”, ya que, al mantenerse ocupados, pensando en algo o haciendo algo que requiera de tiempo y esfuerzo, la negatividad y la ansiedad desaparecen porque no hay tiempo para sobre pensar las cosas. Por ejemplo, si un individuo decide dormir o adormecerse, lo hará de forma voluntaria y todo el tiempo que sea posible para así evitar tener excesivas preocupaciones y evita la ansiedad, el estrés y la angustia. En cambio, con la hiperactividad la persona busca no tener tiempo libre, y busca mantenerse siempre ocupado con cuestiones del trabajo, tareas del hogar, tramites, entre otros, manteniendo así su mente ocupada y siempre trabajando para evitar sus problemas o temores (Baeza, et al., 2008, p. 110, 149 – 151).

Otra conducta al sufrir ansiedad es que la persona se restringe a si misma de varias situaciones sociales, o a la causa que le haga sufrir ansiedad. Al restringirse el individuo está evitando el peligro inminente y como resultado también evitaría la sensación de ansiedad. “Una primera solución, pues, para calmar la ansiedad es evitar despertarla” (Aduriz, 2018, p. 44). Un ejemplo de restricción sería, cuando una persona le da ansiedad estar en lugares muy concurridos de gente, para evitar su incomodidad no sale de la casa y evita a toda costa frecuentar esos lugares por lo cual se restringe para su beneficio.

## **1.2. ALIMENTOS COMUNMENTE USADOS PARA CALMAR LA ANSIEDAD**

Las personas que sufren de ansiedad y recurren a la ingesta compulsiva para apaciguar los síntomas de esta, comúnmente recurren a la comida chatarra. Esto lo hacen porque la comida chatarra se la denomina comida hedónica o placentera. Al observar o consumir la comida chatarra las personas experimentan una fuerte intensidad emocional positiva que ayuda a calmar la ansiedad que genera exactamente lo contrario (Motoki, Saito, Nouchi, Kawashima, & Sugiura, 2019).

Otro dato de referencia a un alto consumo de comida chatarra en personas que sufren de ansiedad es gracias a estudio realizado a niños con sobrepeso y obesidad, donde se pudo observar que los niños con un consumo alto de frutas y verduras no sufrían ansiedad o su ansiedad era escasa, mientras que por un consumo bajo de verduras y frutas los niños tenían niveles de ansiedad más altos (García-Falconi, Rivas, Hernández, García & Braqbien, 2016).

Según el libro de higiene y prevención de la ansiedad, y la clínica de ansiedad de Madrid, para tener buena salud, y al mismo tiempo prevenir el aumento de los síntomas de la ansiedad, la gente debe evitar el consumo de ciertos alimentos, los cuales se explicarán a continuación.

Se recomienda evitar el consumo de grasas saturadas, o alimentos altos en grasas, y productos de charcutería porque además de ser perjudiciales para la salud y favorecer a la obesidad, se presume que ayuda a activar o agravar algunos síntomas de la ansiedad, sobre todo por la parte emocional (Baeza, et al., 2008, p. 115).

Los estimulantes como el café, té, o alcohol son contraindicados para personas que tienden a sufrir de ansiedad. El café por su contenido de cafeína al inicio puede dar sensación de alerta, motivación, concentración, cuando se lo consume en dosis moderadas, pero si se sobre pasa la dosis se puede llegar a sentir inquietud, nerviosismo, insomnio, taquicardias, sudor, y estos síntomas pueden atribuir a sufrir de ansiedad y aumentar la intensidad de estos (Baeza, et al., 2008, p. 115, 134). Por otro lado, el alcohol es un depresor, al inicio puede brindar sensación de alegría, euforia, pero luego puede generar sentimientos negativos, dando como resultado un aumento en la ansiedad (Baeza, et al., 2008, p. 136, 138).

El exceso de sal disminuye la cantidad de potasio que hay en el cuerpo, esta disminución de potasio es contraindicada para gente que tienen ansiedad porque el potasio ayuda a un buen funcionamiento del sistema nervioso, y como se pudo ver en capítulos anteriores el sistema nervioso influye en el sentimiento o sensación de ansiedad. Al mismo tiempo, el exceso de azúcares puede dar energía no necesaria al cuerpo, y los edulcorantes pueden causar ansiedad (Baeza, et al., 2008, p. 116).

La comida chatarra es alta en sales, grasas y azúcares, esto le da al cerebro una sensación de satisfacción porque al comer esta comida se genera dopamina. “El consumo excesivo de alimentos ricos en grasa, azúcar y sal, provoca que el circuito neuronal que genera la sensación de bienestar reaccione cada vez con menor intensidad y por tanto crece la necesidad de consumir mayor cantidad de comida de este tipo para alcanzar el nivel anterior de recompensa y placer” (Drucker, 2018, p. 55).

Con los datos obtenidos se obtiene la conclusión de que la comida chatarra si es utilizada comúnmente para calmar los síntomas de ansiedad. La ingesta compulsiva de esta comida es notoria porque gente que sufre de sobre peso, normalmente tienen niveles más altos de ansiedad que una persona con peso

ideal. Al mismo tiempo al explicar los alimentos que se deben evitar tanto por salud como por ayuda a bajar los niveles de ansiedad, se logra ver que todos estos alimentos contienen una contribución caloría excesiva. “Una parte de la ansiedad que experimentamos puede ser debida al consumo de distintos estimulantes y a deficiencias en vitaminas o minerales concretos” (Baeza, et al., 2008).

### **1.2.1. Formas de alimentación recomendadas**

La ansiedad puede empeorar por la forma en que se ingieren los alimentos, por lo general la ansiedad genera que las personas busquen calma de manera impulsiva, esta búsqueda de calma puede provocar que la forma en la que se ingieren los alimentos no sea la adecuada, por el exceso en la cantidad ingerida, la rapidez utilizada, y el tipo de comida.

El exceso de comida no es recomendado, si una persona sigue comiendo en grandes cantidades, aunque su cuerpo ya haya sido satisfecho esto produce problemas en la salud, aumento de peso, y mal hábito alimenticio. Al tener ansiedad es normal comer, aunque el estómago este lleno, eso se debe a que no se controlan mucho las acciones cuando se tiene ansiedad, solo se busca inmediatamente la calma (Ross, 2019). Hay que aprender a dejar la alimentación excesiva y comer lo justo para acostumbrar al cuerpo a las cantidades necesarias y mejorar nuestro metabolismo.

Muchas personas comen velozmente, en casos cotidianos por apuro o falta de tiempo para comer. En el caso de la ansiedad la gente tiende a comer muy rápido, sin masticar mucho la comida y de vez en cuando hasta caminan o se mueven mucho al ingerir alimentos. Comer de manera rápida evita que el estómago pueda hacer una buena digestión por el tamaño de los pedazos de comida y por la falta de tiempo para digerir, dando como consecuencia una mala absorción de los nutrientes de la comida. Por eso varias personas que tienen



ansiedad a veces sufren de deficiencia de algunas vitaminas y se sienten enfermos del estomago después de este acto (Fairburn, 2017, p. 21).

En algunos casos de gente comiendo de forma impulsiva se encuentra que las respuestas a la pregunta “qué comes durante los atracones” es casi siempre la misma, comida que puede engordar, alta en grasas, golosinas, carbohidratos o “comida prohibida” (Fairburn, 2017, p. 21). Esto demuestra que la comida elegida para calmar la sensación de comer en estos casos no es saludable.

Las personas deberían comer de una manera más saludable para evitar futuros problemas a la salud. Se recomienda tener una buena alimentación, para ayudar a tener una mejor salud y absorción de nutrientes para el cuerpo, estos nutrientes son los que ayudaran a que el cerebro pueda manejar mejor las emociones, porque influyen en el sistema nervioso central. Por eso se recomienda no comer rápido ni caminando, que se mastique de una manera lenta y moderada, evitar comer en exceso, comer varias veces al día, y comer alimentos con menos grasas para asegurar una mejor digestión de los alimentos y una buena absorción de nutrientes (Baeza, et al., 2008, p. 121, 122).

Para mejorar la ansiedad hay ciertos nutrientes esenciales que ayudaran al sistema nervioso y al cuerpo en general a actuar mejor. Al mismo tiempo estos minerales y nutrientes ayudan no solo a reducir los niveles de ansiedad, sino que tienen varios beneficios para la salud de los individuos. Los nutrientes son: el calcio, el omega 3, magnesio, y la familia de la vitamina B (Baeza, et al., 2008, p. 118).

El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo, esto se debe por su presencia en el esqueleto. Este mineral tiene dos funciones en el cuerpo, la primera es la función esquelética que se encarga de los huesos y los dientes. La segunda es la función reguladora, esta función actúa de forma pasiva y activa. Cuando es de forma pasiva esta ayuda a regular las enzimas en el cuerpo, y

cuando es activa regula la concentración de calcio dando como resultado la modificación de las células y una mejor función de estas. El calcio es el segundo mensajero intracelular, esto lleva a que cumpla en la intervención de contracciones musculares, proteólisis, secreción en los neurotransmisores, entre otras. Se encuentra el calcio sobre todo en la leche y sus derivados, también hay Ca en frutas, verduras de hoja verde, legumbres, soja, y tofu (Martínez, 2016) (Baeza, et al., 2008, p. 118).

El omega 3 o los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (AGPICL) son importantes en la dieta de las personas, se ha demostrado que varios de los ácidos grasos de la familia de omega 3 tienen varios beneficios para la salud. El ácido eicosahexaenoico (DHA) abunda en el sistema nervioso y ayuda para un mejor desarrollo de este. El ácido eicosapentaenoico (EPA) en cambio ayuda al corazón desarrollando protección para el mismo. El DHA y el EPA tienen beneficios para la mejorar la salud cardiaca, el cáncer, la diabetes, artritis, entre otras enfermedades. Por otro lado, está el ácido alfa-linoleico (ALA), que es el que ayuda al DHA y al EPA a metabolizarse para así cumplir sus funciones dentro del organismo. El omega 3 esta poco presente en las dietas, pero se lo puede encontrar en aceite de canola o soya, pescados, frutos secos como la nuez, en la linaza, chía, sacha inchi y la salvia (Baeza, et al., 2008, p. 118) (Morales, Sanhueza, Valenzuela, Gonzales M, Gonzales E, Tapia, & Valenzuela, 2012).

El magnesio es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo, se encuentra sobre todo dentro de las células, en los huesos y algunos órganos, este mineral cumple varias funciones dentro del organismo y su presencia es importante para mantener una buena salud. El magnesio puede mejorar el metabolismo, ayudar al crecimiento, mantener estable la actividad nerviosa, dar un buen ritmo cardiaco, regula el azúcar en la sangre, se encarga de los músculos y mejora el sistema inmunológico. Se entiende que el magnesio cumple una función dentro del cuerpo que ayuda en casi todos los aspectos biológicos. Se encuentra magnesio en varios alimentos como, los vegetales verdes, nueces y frutos secos,

legumbres, granos integrales, frutas como manzana y naranja, tofu, aguacate, semillas de girasol, mariscos, pescados y carnes (Baeza, et al. 2008, p. 118) (Baca, Ríos, & Rojas, 2015).

Hay distintos tipos de vitamina B, la tiamina (B1), la riboflavina (B2), el niacina (B3), el ácido pantoténico (B5), triptófano (B6), biotina (B8), ácido fólico (B9), cobalamina (B12). Todas estas vitaminas son esenciales en el cuerpo humano, la vitamina B se caracteriza por ayudar a la creación de la serotonina y jugar un papel importante en el sistema nervioso. Cada una de estas vitaminas tiene su función, una síntesis breve de sus funciones sería: controla azúcar en la sangre, obtención de energía, ayuda a producir hormonas, refuerza el sistema inmune, refuerza el sistema nervioso y ayudan a que otras vitaminas cumplan su función. Según estudios la deficiencia de la vitamina B12 genera síntomas de ansiedad, depresión y de tensión. Los alimentos en los que hay vitamina B son: en granos integrales, panes, pasta, legumbres, hortalizas, frutas, hongos, pescado, huevos, carne, mariscos, lácteos, entre otros (Bystritsky, 2019) (Baeza, et al., 2008, p. 119, 120).

### **1.3. MALA ALIMENTACIÓN**

#### **1.3.1. Definición**

La mala alimentación es cuando al ingerir alimentos, estos no dan los nutrientes esenciales que se necesitan para que funcione bien el organismo y provocan problemas de salud. Se considera que una mala alimentación es tener una frecuencia de consumo alta de bebidas azucaradas, como gaseosas, energizantes, entre otros, también exceso de comida rápida, por ejemplo: hamburguesas, pizza, etc., o un exceso de comida chatarra por ejemplo los snacks (Macmillan, 2007). Los alimentos con cantidades altas de grasas saturadas son consideradas igualmente perjudiciales y no saludables. Finalmente, existe un nivel bajo de consumo de frutas y verduras que son las

que aportan los minerales y vitaminas necesarios para el cuerpo y su buen funcionamiento (Miqueleiz, Los tao, Ortega, Santos, Astasio, & Regidor, 2014).

Se puede decir que una mala alimentación es en si el consumo de “comida chatarra” este es un alimento con valor nutricional escaso, que, en cambio de vitaminas o minerales necesarios, ofrece una gran cantidad de calorías que no son necesarias en la dieta de las personas o mejor conocidas como “calorías vacías”. Dentro de la comida chatarra se engloban los alimentos altos en grasas, en sal o azúcar, las bebidas azucaradas, comida rápida, snacks, golosinas, y postres (Orjuela, 2017).

### **1.3.2. Enfermedades**

Una mala alimentación y la falta de ejercicio físico puede causar una serie de enfermedades, este tipo de enfermedades se relacionan con malos hábitos de alimentación, sedentarismo o inactividad física y se los conoce como enfermedades crónicas no transmisibles (Macmillan, 2007). Estas enfermedades son de una alta tasa de mortalidad a nivel mundial, ya que en el año 2014 se estimaba que los dos tercios de las muertes a nivel mundial eran causados por estas enfermedades (Catañas, & Bellido, 2014). No todas las enfermedades crónicas se deben a causas de alimentación, pero una gran parte de estas sí. Según la FAO, las enfermedades que se relacionan con factores nutricionales son: obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedad aterosclerótica, y osteoporosis (FAO, 2002).

La obesidad es una de las enfermedades más comunes por una mala alimentación y falta de actividad física, esta enfermedad se presenta cuando hay un aumento de grasa corporal, este aumento de triglicéridos se almacena en el tejido adiposo. Al incrementar el nivel de grasa corporal se produce un aumento de peso notorio. El aumento de peso se debe a un consumo de energía (alimentos) mayor al que utiliza el cuerpo y mayor al que se gasta diariamente.

Además de ser un cambio notorio en los individuos, se sabe que una persona tiene obesidad gracias al (IMC) índice de masa corporal (de Pablos, & Martínez, 2007) (Martínez, Esquivel, & Martínez, 2018, p. 111, 112). Es importante no confundir el sobre peso con la obesidad, si bien los dos presentan aumento de peso, son diferentes por el nivel de IMC y porque la obesidad está considerada como enfermedad crónica, las personas con obesidad tienen que presentar un IMC de 30 a 39,9, la obesidad mórbida tiene un IMC mayor a 40, en cambio, las personas con sobre peso tienen un IMC que va de 15 a 29,9 (Díaz, Rodríguez, & Monteón, 2008, p. 122). Tener obesidad puede ser un factor que desarrolle otras enfermedades como la diabetes, hipertensión o enfermedad cardiovascular, las enfermedades hepáticas y las osteomusculares (Díaz, Rodríguez, & Monteón, 2008, p. 113) (de Pablos, & Martínez, 2007) (FAO, 2002).

La hipertensión es una elevación en la presión arterial, eso significa que la frecuencia cardiaca aumenta más que los niveles normales. Se mide la presión arterial en mili metros de mercurio (mmHg), un nivel normal de presión puede ir de 120/80 mmHg a 140/90 mmHg, si la presión pasa de esos niveles ya se considera HTA (Hipertensión arterial) que puede causar la reducción de la esperanza de vida de un 20% a un 30%. La causa de la HTA no se conoce porque puede haber varios factores que la provoquen, lo que sí es certero es que la obesidad es un factor que ocasiona un peor pronóstico de salud al individuo. La obesidad o el sobrepeso se correlaciona con esta enfermedad, por las causas perjudiciales que la obesidad trae a la salud y también porque es el responsable de un 30% de los casos de HTA. Al mismo tiempo la HTA puede empeorar por el tabaquismo, la diabetes y otros problemas cardiacos (Camejo, 2016) (FAO, 2002).

La diabetes mellitus es una deficiencia relativa o total de la insulina, a esta deficiencia se la conoce como hiperglucemia. La inadecuada secreción de insulina por parte del páncreas hace que los niveles de glucosa en la sangre no sean controlados ni regulados. La diabetes genera que haya un mal metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos, por lo que es importante regular los niveles

de glucosa en la sangre cada que se ingiere algún alimento de estos. Existen algunos tipos de diabetes, pero los más comunes son: tipo 1 y tipo 2. La diabetes insulino dependiente (tipo 1) aparece en edades tempranas y se provoca por un fallo en el sistema inmunológico. Por otro lado, la diabetes no insulino dependiente se genera por distintas razones y aparece en edades más adultas, este tipo de diabetes se relaciona con la mala alimentación y la obesidad porque las grasas que se acumulan en el área abdominal hacen que se produzca más glucosa de la que el cuerpo necesita y así aumenta el nivel de azúcar en la sangre. A la diabetes tipo 2 también se la relaciona con enfermedades cardiovasculares y el alcoholismo. Para poder disminuir la enfermedad, se dice disminuir porque esta enfermedad no se cura, se recomienda una vida más activa con ejercicio y una alimentación que sea baja en grasas y rica en nutrientes (American Diabetes Association, 2012) (Herrera, 2011) (FAO, 2002).

Enfermedad aterosclerótica es una enfermedad cardiovascular, que puede llegar a causar la muerte por tener una afectación en las arterias medianas y algunas arterias pequeñas del corazón. La enfermedad coronaria a veces es causada por la arteriosclerosis, esta enfermedad es una de las primeras causas de muerte a nivel americano. Esta enfermedad cardiovascular, como otras enfermedades se las relaciona con la mala alimentación porque la obstrucción de las arterias se debe a las grasas que se depositan en las arterías, causando el taponamiento y su reducción. Al mismo tiempo, y al igual que otras de las enfermedades ya mencionadas, la arteriosclerosis tiene un factor de riesgo alto si el paciente tiene colesterol alto, diabetes, disfunción hormonal, no realiza ejercicio y es fumador (FAO, 2002).

La osteoporosis es una enfermedad de todo el esqueleto, esta enfermedad afecta a los huesos ya que existe una disminución en la masa ósea, es decir el hueso de las personas se vuelve frágil y es más propenso a sufrir de fracturas por la baja cantidad de masa ósea. Esta enfermedad tiene su pequeña relación con la alimentación, por el consumo de calcio que es el que ayuda a fortalecer y en algunos casos prevenir la osteoporosis. Tener un consumo de calcio

adecuado puede ayudar a evitar sufrir esta enfermedad, pero al mismo tiempo hay que estar conscientes de que la dieta debe tener un nivel de calcio regulado, ya que todo el exceso es malo. Al mismo tiempo tener una buena alimentación para que el cuerpo tenga nutrientes necesarios y ejercicio físico regular ayudara a la prevención de la osteoporosis (Sosa, & Gómez, 2010) (FAO, 2002).

### **1.3.3. Problemas de autoestima**

Una mala alimentación como se vio anteriormente puede provocar varios problemas en la salud, como por ejemplo la obesidad que es una de la más comunes. Pero tener una forma de alimentarse incorrecta también puede llevar a tener problemas de autoestima.

La autoestima es la forma en la que un individuo se percibe a sí mismo como se valora, como se juzga y la importancia que el mismo se tiene. Tener autoestima es tener confianza en uno mismo, en las capacidades y en la forma en la que se toman de decisiones. Por eso la autoestima saludable es importante, porque ayuda en el desarrollo del individuo y el mismo tiempo se relaciona con la salud mental de la persona (Álvarez, 2006, p. 25) (Serra, 2015, p. 30).

¿Como se relaciona la autoestima con la ansiedad y los problemas de la mala alimentación? Es simple, una persona al tener síntomas de ansiedad y hablando meramente de su conducta de ingesta compulsiva para calmar sus síntomas sufre de una baja autoestima. Se dice que tener una ingesta compulsiva trae consigo baja autoestima y esto se debe por el exceso de alimentos ingeridos. Como bien se sabe la mayoría del tiempo los alimentos usados en una ingesta compulsiva son altos en grasas y azúcares lo cual hace que el cuerpo comience a ganar peso. El aumento de peso y los cambios físicos notorios son los que generan insatisfacción en la persona.

Se puede decir que sentir insatisfacción por el cuerpo y peso es muy común, más de la mitad de los hombres y las mujeres adultas perciben su cuerpo de forma negativa. Por sus preocupaciones de imagen corporal, las personas que tienen a sufrir de este sentimiento de rechazo a su cuerpo también sufren de ansiedad, y depresión en la mayoría de los casos (Asuero, Avargues, Martin & Borda, 2012).

Alimentarse de manera errónea trae a la gente un sinfín de sentimientos distintos, porque si bien al inicio la ingesta compulsiva crea sensaciones de placer y calma, luego de la conducta compulsiva vienen sentimientos de culpa, vergüenza, tristeza y más ansiedad, todos estos sentimientos negativos llevan a que una persona tenga una autoestima deficiente (Fairburn, 2017).

Una alimentación saludable puede brindar un aumento de autoestima a las personas, ya que, cuidando la alimentación, escogiendo bien la comida, y evitando excesos de ingesta, el individuo no subirá de peso y no sufrirá cambios corporales que lo hagan sentir insatisfecho. Se ha comprobado que las personas que sufren de obesidad tienen a subir su autoestima cuando han perdido algo de peso (Álvarez, 2006, p. 45).

#### **1.4. BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

La alimentación es importante para todos los seres humanos, pero hay que aprender la diferencia entre comer y una alimentación saludable. No es lo mismo porque teniendo una alimentación saludable el cuerpo puede obtener todos los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento, en cambio solo comiendo por comer, a veces se es consciente de lo que se está consumiendo y el cuerpo no obtiene sus nutrientes. Comer y alimentarse bien se diferencian por la manera en cómo se ingieren los alimentos y el tipo de alimentos que se encuentran en la dieta (Costamagna & Fabro, 2014). Tener una alimentación saludable significa comer de manera:



- Equilibrada: que quiere decir con todos los nutrientes necesarios en la comida, equilibrando entre fibras, almidones, proteínas y azúcares.
- Con presencia de alimentos balanceados: que se correlaciona con el anterior punto ya que no todos los alimentos tienen todos los nutrientes, vitaminas o minerales, por lo que hay que tener variedad de productos en la alimentación.
- Con cantidades apropiadas: evitar comer en exceso, y también evitar la restricción de alimentos, es perjudicial para la salud causando enfermedades de desnutrición, obesidad, entre otros. La cantidad apropiada según el sexo, la edad y la altura se puede tener de forma certera visitando a un nutricionista que guíe en la alimentación apropiada.

Mucha gente cree que tener una buena alimentación es comer en grandes cantidades, o de manera frecuente todos los días, pero lo que no toma en cuenta es que tiene que consumir todos los grupos de alimentos para lograr tener buena alimentación ya que, aunque un individuo tenga alimentos todos los días no significa que este obteniendo todos los nutrientes y vitaminas necesarios (Costamagna & Fabro, 2014). “Una alimentación saludable es aquella que permite: el crecimiento y desarrollo del niño, el mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad del adulto y la supervivencia y el confort en el anciano” (Calañas & Bellido, 2006).

Parte de alimentarse bien es conocer que alimentos nos hacen daño o no a la salud, varios estudios han demostrado que un consumo alto en grasas saturadas y grasas trans contribuyen a problemas de memoria y aumenta riesgos de problemas de corazón y alzhéimer. Lo que comprueba que los alimentos con cantidades altas de grasa son perjudiciales para la salud y que pueden llegar a causar no solo enfermedades relacionadas con el peso o colesterol sino también

problemas en el sistema nervioso. Por otro lado, el consumo de vitamina E disminuye el riesgo de problemas de salud por su acción antioxidante en el cuerpo, un estudio demostró que tomar jugo de uva o arándanos todos los días ayuda a mejorar la memoria por los antioxidantes que estas frutas tienen. Sin embargo, a pesar de los beneficios de los alimentos con vitamina E, el exceso de consumo de una sola vitamina puede causar que las otras se absorban con dificultad, por lo que se recomienda siempre una alimentación balanceada entre frutas, verduras, granos y legumbres, al mismo tiempo es recomendable tener una dieta baja o nula en carnes (Barnard, 2013).

Alimentarse saludablemente tiene como objetivo brindar una mejor salud y satisfacción a los individuos. Que las personas se sientan física y mentalmente bien es gracias a la buena alimentación, porque aporta las calorías necesarias para las actividades del día, mejora la obtención de los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para un buen funcionamiento biológico, ayudan a mantener el peso ideal evitando así problemas de sobre peso o desnutrición y ayuda a prevenir y reducir las probabilidades de sufrir una de las enfermedades causadas por los malos hábitos de alimentación (Calañas, & Bellido, 2006). Tener una buena alimentación es recomendado por todos los expertos para poder prevenir y evitar posibles enfermedades a largo plazo.

Los grupos de alimentos son 6, cada uno de ellos tiene su importancia en la salud humana, pero cada uno debe consumirse en distintas cantidades, según la FAO (2010) estos grupos son:

- Cereales y leguminosas: Los cereales tienen de un 7 a un 9% de proteínas, y un contenido de agua del 12%. Las leguminosas por otro lado tienen hierro de un 2 a 9%, carbohidratos 25 a 35%, agua 50% y aportan vitamina C (de Alvarado-Ortiz, 2015, p. 63, 65).

- Vegetales: en este grupo entra las hortalizas, que aportan frescura por su cantidad de agua que es del 70 - 90%, fibra en un 3% y carbohidratos un 5 a 10%. Las verduras tienen vitamina c, magnesio, sodio, potasio y yodo (de Alvarado-Ortiz, 2015, p. 67).
  
- Frutas: son abundantes en agua, fibra y azúcares, los carbohidratos de las frutas van variando según el tipo. Brindan sodio, fosforo, potasio y magnesio al cuerpo (de Alvarado-Ortiz, 2015, p. 68).
  
- Huevo, leche y derivados: el huevo tiene proteína, agua y grasa, y la leche y sus derivados poseen grasa y lactosa, aunque también depende de la variedad de leche, esta aporta calcio (de Alvarado-Ortiz, 2015, p. 75, 76).
  
- Carnes, pescado, mariscos: las 3 brindan una alta fuente de proteínas. Las carnes tienen de un 15 a 22% de proteínas, agua de un 55 a 78% y minerales 1%. El pescado tiene un 20% de proteína, 70 a 85% de agua y la grasa depende del tipo de pescado, los minerales que tiene el pescado son yodo fosforo, calcio, potasio, cloro, flúor, magnesio, zinc, entre otros. Las vitaminas que aportan son de la familia de la vitamina B y vitamina C, además los pescados grasos tienen vitamina D y A (de Alvarado-Ortiz, 2015, p. 71, 73).
  
- Aceites, grasas, y azúcares: los aceites o grasas se dividen en las insaturadas (Buenas) y saturadas (malas). Las grasas buenas aportan energía. Las grasas malas hay que evitarlas (de Alvarado-Ortiz, 2015, p. 77).

Alimentarse bien además de brindar los nutrientes necesarios para el cuerpo, ayuda a la prevención de las enfermedades con factores nutricionales como la hipertensión, diabetes, obesidad ya vistas en capítulos anteriores. Todas estas enfermedades tienen una prevención común, una mejor alimentación. Se

recomienda reducir el nivel de sal ingerida, bajar el nivel de consumo de las hamburguesas, sopas o salsas que tienen grandes cantidades de sal. Aumentar la cantidad de fibra que se ingiere comiendo más frutas, cereales integrales, legumbres. Aumentar las grasas insaturadas (grasas buenas) que se encuentran en el pescado, aceite de girasol, aguacate, frutos secos, y disminuir las grasas saturadas. Comer proteínas de manera frecuente y reducir la cantidad de azúcares y dulces. Todas estas recomendaciones tienen que ir acompañadas de ejercicio físico para evitar el sedentarismo y la falta de gasto de calorías (Calaña, & Bellido, 2014).

### **1.5. ALIMENTOS SUSTITUTOS A LA COMIDA CHATARRA**

Para tener una alimentación rica en nutrientes, que contribuya a una buena salud, y que evite problemas de sueño, ansiedad, depresión o alteraciones de ánimo se recomienda comer alimentos que tengan hierro, selenio, calcio, ácido fólico, ácido graso, y vitamina b y antioxidantes (Fernández, Rodríguez, & López, 2017, p. 2).

Otro autor recomienda aumentar los niveles de consumo de: los lácteos que no tengan alta cantidad de grasa, como la leche descremada o quesos light, las carnes que tengan bajo contenido graso, aumentar el consumo de pescado, y proteínas en general. Consumir cereales integrales, legumbres y alta cantidad de verduras y frutas (Baeza, et al., 2008, p. 117).

A continuación, una lista de los alimentos que cumplen con algunos o con todos los requerimientos señalados por los autores.

- ✓ Leche
- ✓ Derivados de la leche
- ✓ Aceite de girasol
- ✓ Grano de mostaza
- ✓ Soya

- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Huevo
- ✓ Pescado
- ✓ Pollo
- ✓ Carne roja
- ✓ Tofu
- ✓ Mariscos
- ✓ Hígado
- ✓ Amaranto
- ✓ Verduras y Hortalizas: acelga, apio, espinaca, esparrago, albahaca, lechuga, etc.
- ✓ Cereales: arroz, cebada, avena, maíz, trigo, quinua, etc.
- ✓ Frutas: manzana, pera, mandarina, uva, higos, naranja, limón, fresa, aguacate.
- ✓ Legumbre: habas, frejol, garbanzo, lentejas, arveja, etc.
- ✓ Semillas: chía, linaza, girasol, sésamo, calabaza, etc.
- ✓ Frutos secos: nueces, almendras, avellanas, cacahuete, macadamia, maní, etc.

(Mendoza, & Calvo, 2010) (FAO, sf).

### **1.5.1. Propiedades organolépticas**

Según la real academia española de la lengua (RAE) la definición de propiedades organolépticas es: “Que puede ser percibido por los órganos de los sentidos” (RAE, 2019). Las propiedades organolépticas de los alimentos se perciben de manera visual, por el gusto, olfato, sonido y tacto. “La información sensorial, conducida por nervios sensitivos, llega a los centros nerviosos, ubicados en el sistema nervioso central. Allí es procesada y se elaboran respuestas motoras, que se manifiestan en diversidad de comportamientos” (Díaz. L, et. al, 2014, p. 109).

La vista es uno de los sentidos por donde primero entra la percepción de los alimentos. Ayuda a apreciar los colores, formas, aspecto, presentación si se trata de algún plato, diseños si se trata de productos envasados, cada una de estas cosas hace que un alimento sea más atractivo para un individuo o no. La capacidad de ver colores verdes en los alimentos es por la clorofila de los productos, colores rojos por los carotenos, violeta, rosado por la antocianina, cada color tiene sus químicos y pigmentos que lo forman. Pero también otra forma de obtener color de los alimentos es la reacción de Maillard que es la caramelización de los azúcares y proteínas, esta reacción da colores más dorados, que son llamativos para las personas. La vista es importante porque dependiendo a lo que la gente vea y como lo perciba se va a tener una reacción hacia ese alimento (Ministerio de Educación de la Nación, 2014, p. 124, 125, 126, 127). Un ejemplo de la importancia de la vista es cuando alguien ve un alimento que parece dañado, el instinto es rechazar ese alimento y desecharlo, en cambio sí se observa un alimento llamativo como por ejemplo un chocolate brillante, el individuo va a querer probarlo.

El sentido del gusto se desarrolla en la boca, y la parte más importante en la distinción de sabores es la lengua por sus papilas gustativas. Los sabores que se perciben son el dulce ubicado en la punta de la lengua, amargo en la parte posterior, salado en los lados de la lengua cerca de la punta, ácido ubicado a los lados de la lengua posterior y el umami que se encuentra justo en el centro. Ya que este sentido se desarrolla en la boca también se puede sentir el tamaño, la textura y la temperatura de un alimento. Para poder hacer bien la degustación de los sabores primero la saliva tiene que ayudar a diluir un poco del alimento para percibir su sabor. El sabor de un alimento es importante, toda persona prefiere sabores agradables a sabores putrefactos. Por eso una buena cocción y conservación de los alimentos ayudara a un mejor sabor (Díaz. L, et. al, 2014, p. 115, 116, 117). Un ejemplo es probar un pan recién horneado, y un pan ya guardado, el gusto se da cuenta de la diferencia por el sabor y la textura de este.

El sentido del olfato va de la mano con el gusto, esto se debe a que, al ingresar el alimento a la boca, también se va el olor a la nariz por la conexión entre la boca y la nariz. Oler ayuda a analizar el alimento y genera al mismo tiempo un recuerdo a largo plazo del aroma. Se dice que el humano puede percibir 10 000 compuestos diferentes, pero de todos estos compuestos el humano puede clasificarlos en 7 aromas principales. Floral, mentolado, pútrido, picante, etéreo (sutil), almizclado (viene del almizcle) y alcanforado (olor a acre). Por lo general el olor es lo primero que llega de un alimento, casi al mismo tiempo que la vista. Por lo que los olores también definen la reacción hacia los alimentos (Díaz. L, et. al, 2014, p. 112, 113). Por ejemplo, si se va a comprar pan, el olor a pan recién horneado es lo primero que percibe antes de entrar al local, ese rico olor es el que comienza el proceso sensorial seguido por la vista.

Oído, este sentido dentro de la alimentación es importante por la sensación del sonido que se produce al masticar o morder algo, este sonido se produce por ondas acústicas que van a los odios. La forma más común de involucrar este sentido en la alimentación es comiendo, al masticar o morder algo se diferencian las texturas de los alimentos y el sonido que este producirá. Pero otra forma de escuchar sonidos en la alimentación es al cocinar, los sonidos que produce la comida al ser cortada, ralada, frita. Estos sonidos producen bienestar en las personas y se podría decir que, sin los sonidos de los alimentos, comer no sería lo mismo porque varios productos y cocciones se caracterizan por su textura y sonido (Díaz. L, et al, 2014, p. 123, 124). Un ejemplo de la importancia de los sonidos es al comer paras fritas de funda, su crac característico es una parte fundamental del producto al comerlo.

Por último, pero no menos importante el tacto, si bien el tacto no está muy involucrado al momento de comer, es posible percibir la textura de algunos alimentos antes de comerlos, este sentido es importante sobre todo al rato de cocinar, si se siente que algún alimento que por naturaleza es duro, está más blando de lo normal hay que fijarse en el producto y ver si se utiliza o no para la comida. Igualmente, en el tacto entra la parte de las texturas de los alimentos,

sobre todo de los alimentos que sean más sólidos y consistentes (Díaz. L, et. al, 2014, p. 124). Un ejemplo claro de esta situación sería, sentir una manzana, por lo general las manzanas son duras, pero si hay una parte blanda puede ser que la manzana comenzó a dañarse.

## **1.6. DIETAS RECOMENDADAS**

Una dieta recomendada para evitar la ansiedad y trastornos de ánimo es la dieta alcalina. Esta consiste en tener una alimentación con productos alcalinos en un 80% y el 20% restante con comida no alcalina. Esta dieta es utilizada para regular el PH que necesita el cuerpo, es importante que en el estómago haya un PH alcalino para evitar que se acidifique mucho por los ácidos que suelta el estómago al momento de hacer digestión, al mismo tiempo es importante que el PH de la sangre este bien regulado para un buen funcionamiento del organismo. Esta dieta ayuda a mejorar el ánimo, y reduce el estrés, irritabilidad y ansiedad, esto se debe a que, al reducir la acidez del cuerpo, los órganos comienzan a funcionar mejor, incluyendo en esta mejora al sistema nervioso, logrando así eliminar los sentimientos negativos. Otros beneficios de esta dieta son: una mejor digestión, brinda beneficios al corazón, mejora la salud reforzando el sistema inmunológico y evita la falta de nutrientes. Para realizar esta dieta se debe tener en cuenta un consumo de vegetales y frutas, y cereales integrales. Esta dieta se enfoca en una alimentación saludable, evitando los enlatados, comida chatarra y todo lo que tenga grandes cantidades de sodio y azúcar. Hay que evitar los estimulantes como café, té negro, sodas, alcohol, se busca disminuir la cantidad de carne roja que se consume. Al mismo tiempo es recomendable reducir las carnes blancas también y eliminar los lácteos y sus derivados (Crear salud, 2019) (Bolet, & Massip, 2015).

Recomendado por la clínica mayo ubicada en Minnesota - Estados Unidos, hay una dieta que recomienda un consumo alto de hidratos de carbono complejos. Se dice que estos hidratos de carbono ayudan a aumentar la producción de serotonina en el cerebro lo cual brinda tranquilidad y satisfacción al individuo. No



hay que confundir los hidratos de carbono simples de los complejos. Los simples son los alimentos o bebidas que tienen altas cantidades de azúcar, mientras que los complejos son los granos integrales como la avena, los cereales, quinua, entre otros. Aumentando a las recomendaciones de la dieta, esta aconseja tener una buena alimentación en el desayuno que sea rica en proteínas ya que con una buena ingesta en la mañana se podrá mantener al individuo lleno y con energía por un periodo de tiempo más largo, evitando así que haya un consumo excesivo de comida más adelante. También recomiendan un consumo alto de agua, y una reducción o anulación de bebidas alcohólicas por sus acciones depresoras en el sistema nervioso. Como se ha visto en otros capítulos se pide la restricción de consumo de estimulantes como la cafeína y un aumento en alimentos saludables. Esta dieta, aunque no sea muy específica pide un consumo de omega 3 y frutas y vegetales en medidas moderadas, para obtener los nutrientes que necesita el cuerpo y el sistema nervioso, es importante tener una buena alimentación porque la alimentación tiene un papel fundamental en el ánimo (Sawchuk, 2017).

### **1.7. FORMAS DE ALIMENTARSE PARA MANTENER EL EQUILIBRIO EMOCIONAL**

La alimentación es una parte fundamental para los humanos, no solo brinda nutrientes, minerales y vitaminas necesarias para una buena salud, también brinda el impulso energético necesario para el cuerpo. Para tener un equilibrio en las emociones, hay que tener consciencia de la forma de comer, y los productos que se ingieren. Hoy en día es normal ir a comer, aunque no haya existencia de la sensación de hambre, esto se lo hace porque toca o por sentir placer, al mismo tiempo se toma agua sin sentir sed. La comida al ser valiosa en el día a día, tiene que ser buena para el cuerpo. Esto significa, brindar los nutrientes y energía necesarios y brindar una buena sensación al cuerpo, sentirse bien después de alimentarse es: no sentirse extremadamente lleno y sentirse satisfecho y tranquilo. En la sociedad actual la comida se consume por

placer, con apuro, y se come cualquier cosa. La comida chatarra, por ejemplo, es la más consumida por la rapidez con la que se puede conseguir e ingerir, y por la satisfacción de sabor que brinda, esta comida da un placer solo superficial y momentáneo. Pero lo que las personas no toman en cuenta es que la comida chatarra es solo agradable al paladar, mientras que hace daño al cuerpo y provoca enfermedades (Portilla, 2009, p. 16, 28, 67).

“La estrategia es reducir el placer inmediato para aumentar el permanente” (Portilla, 2009, p. 28). Con esta frase el autor expresa la necesidad de bajar el consumo inconsciente por parte de las personas y traer de nuevo una alimentación que genere equilibrio y bienestar. Esta alimentación comienza por las acciones, comer lento, en calma, en un ambiente pacífico, con hambre, respirando paulatinamente, saboreando la comida y masticando despacio, es un comienzo excelente para que los cuerpos puedan asimilar mejor los nutrientes y se sientan satisfechos. Comer de manera desmedida para sentir placer es una de las acciones que se debe evitar. Al realizar estas acciones se comienza un ciclo de alimentación más saludable, pero falta la parte más importante que es una comida equilibrada (Portilla, 2009, pp. 29, 36).

Según el doctor Portilla existen 3 tipos de grupos al hablar de alimentos, estos grupos se relacionan con el Ying y el Yang. Al hablar del Ying se dice que los alimentos que estén dentro de este grupo son perjudiciales si se los consume en exceso y crean varios problemas a nivel físico, y mental, por otro lado, el Yang contiene alimentos que “endurecen” los órganos e igual causan desequilibrios físicos y mentales. Lo más recomendado y lógico es comer de una forma equilibrada, no comer en exceso alimentos del grupo ying, ni alimentos del grupo yang. La solución tampoco es comer exceso de un grupo y luego del otro para llegar al equilibrio, el equilibrio se logra con el tercer grupo de alimentos que se los llama “alimentos equilibrados”. A continuación, unos ejemplos de estos 3 grupos de alimentos y algunos de sus efectos hacia el individuo (Portilla, 2009, pp. 68,70).

Alimentos Ying: alcohol, azúcares, leche, frutas. Estos alimentos de forma excesiva causa debilidad, enfermedades, depresión, timidez, entre otros.

Alimentos Yang: carne roja, mariscos, pescado, huevo, aves. El yang causa hiperactividad, rigidez, ansiedad, nervios, irritabilidad, etc.

Alimentos equilibrados: raíces, verduras, legumbres, cereales. Estos alimentos son los recomendados para su consumo para lograr el equilibrio emocional, brindan nutrientes y son buenos para la salud.

(Portilla, 2009, pp. 68,70).

## **1.8. NEUROMARKETING Y USO DE COLORES EN LA COMIDA**

La psicología del color es un estado de conciencia donde al observar el color se incorpora no solo la visión, también va de la mano con el olfato y el gusto, por lo que estos sentidos combinados generan e impulsan emociones y reacciones hacia lo que se ve, y se expresa a través de la conducta como gestos o actitudes. Los colores generan una influencia importante en las emociones y esto hace que la gente experimente cambios de ánimo, esos cambios de ánimo son los causantes de cómo se percibe un alimento y si es que se decide consumirlo o no según el sentimiento que se sienta. La psicología del color es como hace sentir un color y también lo que representa para cada persona, la gastronomía y el color son estrechamente relacionados con las tradiciones y costumbres de cada familia, y de cada país. Es importante conocer de la psicología del color para que el cliente sienta un impacto al verlo, se dice que cuando el color es correcto este llega a la persona de una manera significativa (Quijano y Kadamani, 2010) (Vera, 2010).

Hay varias interpretaciones de los colores y los estados de ánimo que estos pueden provocar, no es 100% exacto ya que cada color depende de la experiencia de cada individuo y como este lo perciba (Ciotti, 2019).

*Amarillo:* se lo suele relacionar con optimismo, alegría y al usarlo ayuda a disminuir la atención al color rojo y a absorber el frío del color azul. Un ejemplo de comida que usa este color es Mc Donald (Ciotti, 2019) (Vera, 2010).

*Rojo:* genera emoción, miedo, odio, amor todo esto depende del contexto, al mismo tiempo es llamativo y si se lo combina con un amarillo fuerte puede generar hambre y ansiedad. Un ejemplo del uso de color rojo en marcas de comida es KFC o Coca Cola. (Ciotti, 2019) (Vera, 2010).

*Naranja:* El naranja es amigable y se lo relaciona más con festividades que con alimentos. Un ejemplo es Fanta que usa el color naranja (Ciotti, 2019) (Vera, 2010).

*Morado:* El color morado no se lo relaciona con comida porque se lo considera como un color que genera creatividad (Ciotti, 2019) (Vera, 2010).

*Azul:* el azul casi nunca se asocia con comida porque no es un color que se encuentre en un alimento natural, pero en marcas podemos decir que es un color que hace sentir tranquilidad y confianza. Un ejemplo son las galletas oreo que usan azul en su empaque (Ciotti,2019) (Vera, 2010).

*Verde:* Brinda una sensación de paz, se relaciona con el ciclo vegetal y la comida saludable. El color verde claro es más aceptado que el verde oscuro por los individuos. En la comida podemos encontrar mucho verde en la mayoría de los vegetales (Ciotti, 2019) (Vera, 2010).

*Blanco*: Se relaciona con higiene y calma, no se lo relaciona mucho con la comida, pero este color se puede utilizar en la vajilla por la sensación de calma que causa al comensal (Vera, 2010).

## 2. APLICACIÓN DE TECNICAS DE INVESTIGACIÓN

### 2.1. Propuesta Metodológica

#### 2.1.1. Zona de estudio:

Se realizará el estudio en la ciudad de Quito, Ecuador.

#### 2.1.2. Grupos de estudio:

- **Expertos:** en esta investigación los expertos que brindarán información inicial sobre el tema son psicólogos y nutricionistas.

La señora Verónica Játiva, la entrevistada en el área de psicología. Es psicóloga clínica y trabaja de coordinadora del DCE y psicóloga en el colegio Tomás Moro, también atiende en la consulta en el centro Serviterapias. Se eligió a esta persona porque ha trabajado como psicóloga varios años y por el conocimiento sobre el tema de la ansiedad y las emociones.

El entrevistado será el señor Wagner Villacís, es psicólogo clínico, tiene una consulta privada de atención psicológica y es profesor de psicología de la Universidad de las Américas. Fue coordinador del Centro de Psicología de la UDLA y trabajó en la intervención en crisis a nivel latinoamericano. Se seleccionó este entrevistado por su trayectoria en el campo de la psicología y el conocimiento sobre el tema a tratar en esta investigación.

La entrevistada en el área de nutrición es Andrea Aleaga, es nutricionista y trabaja como profesora de nutrición en la Escuela de Gastronomía UDLA y en la Facultad de Medicina de la misma universidad. Fue escogida para la entrevista por su trayectoria en el campo de la nutrición, y por su

conocimiento sobre la composición de los alimentos, las propiedades y la importancia de la alimentación saludable.

La entrevistada Nohely Auz, es licenciada en nutrición humana. Trabaja en una consulta privada y también es la encargada de la nutrición en un equipo de cirugía bariátrica en Quito. Se la ha elegido para la entrevista por su experiencia como nutricionista, y el conocimiento sobre el tema a tratar.

- **Gestores:** ayudaran en las entrevistas sobre el tema de los alimentos, un chef y un experto en psicología del consumidor y neuromarketing.

El profesional entrevistado es el chef Byron Revelo, su título profesional es Msc Hospitality Management. Fue escogido para la entrevista por su trayectoria profesional, es profesor y chef en la Escuela de Gastronomía UDLA. También el chef tiene mucha experiencia en el campo de la alimentación saludable y un gran conocimiento sobre la comida saludable y sus beneficios. Ha realizado investigaciones en el campo de alimentación basada en vegetales y sus beneficios para la salud a nivel física, mental y emocional.

El entrevistado sobre los colores en los alimentos y en la publicidad y el marketing es Cristian Perlaza, un fotógrafo gastronómico que ha sido escogido para la entrevista sobre su conocimiento sobre el color en los alimentos y las emociones, ya que da cursos sobre la emoción de los colores, y por su trayectoria profesional como fotógrafo en el área de gastronomía.

### 2.1.3. Metodología de la investigación

Tabla No 1. Técnicas de investigación.

Objetivo	Variable	Indicador	Técnica	Fuente de información
<i>Elaborar una guía de consumo de alimentos con propiedades que contribuyan a calmar la ansiedad para brindar una opción saludable a la gente que la sufre.</i>	Conducta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducta de ingesta compulsiva</li> <li>• Alimentos comúnmente usados para calmar ansiedad</li> <li>• Alimentación y estados de ánimo</li> </ul>	Entrevista	<i>Psicólogos</i> <i>Wagner Villacís</i>  <i>Verónica Játiva</i>
<i>Elaborar una guía de consumo de alimentos con propiedades que contribuyan a calmar la ansiedad para brindar una opción saludable a la gente que la sufre.</i>	Alimentación Alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos de consumo</li> <li>• Componentes de los alimentos</li> <li>• Recomendaciones de alimentación</li> <li>• Alimentos usados para calmar ansiedad</li> </ul>	Entrevista.	<i>Nutricionistas</i> <i>Nohely Auz</i>  <i>Andrea Aleaga</i>
<i>Elaborar una guía de consumo de alimentos con</i>	Gastronomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación saludable</li> <li>•</li> </ul>	Entrevista.	<i>Chefs</i>



<p><i>propiedades que contribuyan a calmar la ansiedad para brindar una opción saludable a la gente que la sufre.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recomendaciones de alimentos</li> <li>• Combinaciones de ingredientes</li> </ul>		<p><i>Byron Revelo</i></p>
<p><i>Elaborar una guía de consumo de alimentos con propiedades que contribuyan a calmar la ansiedad para brindar una opción saludable a la gente que la sufre.</i></p>	<p>Estímulos sensoriales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos visuales y estados de ánimo</li> <li>• Estímulos sensoriales</li> <li>• Colores en lo alimentos</li> </ul>	<p>Entrevista</p>	<p><i>Publicidad y Neuro marketing</i></p> <p><i>Cristian Perlaza</i></p>

## **2.1.4. Diseño de instrumentos de investigación**

### **2.1.4.1. Entrevista a profesionales de la salud mental**

1. ¿Qué opina sobre la influencia de la alimentación en los estados de ánimo?
2. ¿Qué conductas suelen utilizar las personas para calmar la ansiedad?
3. ¿Qué tan frecuentemente, las personas que sienten ansiedad recurren a una conducta alimenticia para calmarla?
4. ¿A qué se debe la ingesta compulsiva producida por la ansiedad?
5. ¿Cuáles son los alimentos que ha escuchado que utilizan sus pacientes para calmar la ansiedad?
6. ¿Por qué utilizan esos alimentos mencionados?
7. ¿Qué alternativas de alimentación saludable conoce para las personas que comen por ansiedad?
8. ¿Qué recomendaciones sobre hábitos o formas de alimentarse que puedan calmar la ansiedad, Ud. conoce?

### **2.1.4.2. Entrevista a profesionales de nutrición**

1. ¿Qué opina sobre la influencia de la alimentación en los estados de ánimo?
2. ¿Qué problemas alimenticios puede tener una persona con ansiedad?
3. ¿Qué alimentos normalmente consumen las personas cuando sufren de ansiedad?
4. ¿Qué hábitos de consumo alimenticio recomienda para personas que tienen ansiedad?
5. ¿Qué alimentos pueden ayudar a calmar la ansiedad y por qué?
6. ¿Cuáles son los componentes de los alimentos que ayudan a calmar la ansiedad?
7. ¿Los alimentos pueden perder sus propiedades calmantes si se realiza alguna cocción o combinación con otro ingrediente?

### **2.1.4.3. Entrevista a profesionales de gastronomía**

1. ¿Qué opina sobre la influencia de la alimentación en los estados de ánimo?
2. ¿Qué opina sobre la ingesta excesiva de comida por personas que tienen ansiedad?
3. ¿Cuáles son sus consejos para tener una alimentación más saludable para una persona que tiene ansiedad?
4. ¿Qué alimentos considera usted que puedan calmar la ansiedad?
5. ¿Cómo hacer más atractivo un alimento saludable dirigido a calmar la ansiedad?
6. ¿Qué combinaciones de ingredientes se podrían hacer para darle más aceptación a la comida saludable?
7. ¿Qué presentaciones en los platos recomienda usted para influir en el estado de ánimo o calmar la ansiedad de un cliente?
8. ¿Cómo considera Ud. que la comida saludable podría ganar protagonismo frente a la comida chatarra?

### **2.1.4.4. Entrevista a profesional de Neuro Marketing**

1. ¿Qué opina sobre la influencia de la alimentación en los estados de ánimo?
2. ¿Qué opina sobre la influencia de los estímulos externos como los colores o formas en los estados de ánimo?
3. ¿Qué elementos visuales usa el neuromarketing para influir en los estados de ánimo?
4. ¿Cuáles son los estímulos sensoriales que debe mostrar un producto y así lograr la satisfacción del cliente?
5. ¿Qué colores en alimentos, vajilla y presentación se recomendaría para brindar calma o tranquilidad al consumidor?

## 2.2. Presentación de resultados

### 2.2.1. Resultado de entrevistas

#### Entrevista a profesionales de la salud mental

**Pregunta 1:** ¿Qué opina sobre la influencia de la alimentación en los estados de ánimo?

**Respuesta de Verónica Játiva:** Existe una influencia de la alimentación en el estado de ánimo, aunque no sea directa o lineal, puede ser una variable importante en la expresión emocional del sujeto. Como somos seres integrales, lo que afecta a una dimensión del ser afecta a otra. Entonces la dimensión física en la que es clave la nutrición para su desarrollo se constituye en un aspecto biológico que puede afectar la dimensión psicológica. Sea que los alimentos afecten en el estado de ánimo positiva o negativamente. Cuando hablamos de estados de ánimos estos pueden estar relacionados a muchas variables, y una de ellas puede ser la calidad y cantidad de nutrientes que una persona consume que pueden causar alteraciones en el sistema nervioso dependiendo de la cantidad y frecuencia, así como la falta de nutrientes que ayuden a elevar la serotonina o las endorfinas. En la psicología es importante descartar primero el problema orgánico y biológico para entonces centrarnos en la vida emocional. Algo indispensable es una psico-educación de las personas partiendo del autoconocimiento, por ejemplo, partir de una consulta médica que le permita decidir conscientemente que alimentos pueden ser más beneficiosos que otros.

**Respuesta de Wagner Villacís:** La alimentación tiene una gran influencia, desde distintos puntos de vista. En primer lugar, comer y la comida, han sido factores muy importantes en los procesos de socialización del ser humano, tanto como especie, como desde la perspectiva del desarrollo individual. Quiero decir que comer no solamente tiene un valor nutricional, sino que además tiene mucha carga simbólica, preparar los alimentos concentra a las familias alrededor del

hogar. Comer, puede ser una conducta ritualizada que se utiliza para celebrar muchos acontecimientos humanos, porque produce mucho bienestar, tanto a nivel físico como emocional. Desde otra perspectiva, cuando las personas se sienten mal emocionalmente, suelen recurrir a la conducta de comer para calmar su malestar. Muchas veces también suelen dejar de comer, pierden el apetito. Estas reacciones se explican porque el funcionamiento del ser humano es integral, es decir que el comportamiento social y las reacciones emocionales y cognitivas tienen una base fisiológica.

**Análisis:** El ansia por comer afecta la conducta alimentaria por el reforzamiento negativo, que es intentar evitar o escapar de estados de ánimo negativos o el hambre en exceso. Por lo tanto, comer cuando se siente ansioso es un método que ayuda a brindar calma desasiéndose de la negatividad y así cambiando los hábitos de alimentación por las emociones (Rodríguez, Mata y Moreno, 2007).

La alimentación influye en los estados de ánimo, como han dicho los entrevistados la comida afecta a varios niveles de la persona, no solo de forma biológica sino también mental por los nutrientes y vitaminas que los alimentos brindan. La importancia de la alimentación se remonta desde la antigüedad y sigue hasta la actualidad, por lo que al comer se puede llegar a sentir distintas cosas, en los casos de ansiedad comer puede brindar calma a las personas.

**Pregunta 2:** ¿Qué conductas suelen utilizar las personas para calmar la ansiedad?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Verónica Játiva):** Es común que se busque calmar la ansiedad buscando elementos externos. Por eso muchas personas, fuman o comen, generalmente dulces o comida que genere cierta saciedad o tranquilidad; otras personas pueden ingerir drogas también para evadir la ansiedad, evitando la realidad y no resolviendo los problemas de base. Otras personas han descubierto que pueden disminuir los niveles de ansiedad haciendo actividades personales como caminar, hacer ejercicio, practicar la

atención plena, el yoga, respirar, canalizar sus emociones mediante expresiones artísticas etc.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Wagner Villacís):** Las personas pueden utilizar diferentes tipos de conducta para esto. Por ejemplo, pueden hacer ejercicio, comer, hablar con otras personas, buscar apoyo emocional, entre otras. Hacer ejercicio y comer es muy común ya que esas conductas producen endorfinas, que son hormonas responsables del bienestar emocional.

**Análisis:** Hay varias formas de reducir la ansiedad o calmarla, como por ejemplo ejercicio, beber, dormir o fumar, cada una de estas formas se la realiza dependiendo de la persona y de su necesidad. Entre estas conductas se puede ver que hay unas que le mantienen al individuo siempre ocupado, mientras en otras se enfoca en alejarse de la realidad. El punto de recurrir a estas conductas es para sentirse mejor en el ámbito emocional y generar calma. Entre las conductas que la gente utiliza para calmar la ansiedad es común encontrar la ingesta de comida, que se la utiliza por la búsqueda de bienestar generado por las endorfinas y la saciedad que brindan ciertos tipos de alimentos. “Todo lo que rodea al acto de comer puede llegar a tranquilizar, incluido el tiempo en efectuar la compra, el tiempo en cocinar, e incluso el tiempo de la sobremesa, permanecer en el mismo lugar en el que se come” (Aduriz, 2018).

**Pregunta 3:** ¿Qué tan frecuentemente, las personas que sienten ansiedad recurren a una conducta alimenticia para calmarla?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Verónica Játiva):** Es común que una persona que no sabe gestionar sus emociones pueda recurrir a alimentarse para bajar su ansiedad, no siempre es un proceso consciente, puede haberse vuelto automático y se haya transformado en un hábito. Por lo que la persona no reconoce esta emoción básica con facilidad, por este motivo es imperioso el autoconocimiento, la introspección personal y/o la terapia psicológica en caso no mejore luego de un análisis personal. Como no siempre la necesidad es

alimentarse o nutrirse adecuadamente, esto puede generar síntomas relacionadas con la conducta alimentaria, siendo una alerta que habla de la vida en general de la persona. También los malos hábitos alimenticios generan un círculo vicioso en el que la alimentación provoca malestar y exacerba los problemas del diario vivir.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Wagner Villacís):** Es muy frecuente, según varios estudios podría ser la conducta más recurrente por las personas para calmar la ansiedad.

**Análisis:** La ingesta de alimentos con el fin de calmar la ansiedad se lo realiza frecuentemente por ser una actividad común y de fácil acceso. Las personas que comen por emociones son las más frecuentes en la utilización de esta conducta. Se puede decir que varias personas sienten el deseo de comer cuando se ponen tristes, nerviosos, frustrados, cansados o desesperados (Ross, 2019). Al momento de tener estrés o ansiedad el cerebro, sobre todo la corteza prefrontal se sensibiliza por lo que las acciones son más rápidas e irracionales, al comer se puede saciar la necesidad creada, pero la comida también tiene un factor sensibilizante para el cerebro por lo que al mezclar las dos se aumenta la capacidad de sentir ansiedad y se vuelve un hábito frecuente (Rodríguez, et al., 2007).

**Pregunta 4:** ¿A qué se debe la ingesta compulsiva producida por la ansiedad?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Verónica Játiva):** Se debe a muchas razones, como por ejemplo a emociones no procesadas, es decir a emociones o sentimientos no habladas, no dialogadas, o descargadas. Entonces el malestar no tramitado a través del lenguaje o de otras técnicas de descarga pueden generar una necesidad de aplacar el estado de ánimo ansioso buscando de manera externa satisfacción. También puede ser un condicionamiento para obtener una gratificación inmediata cuando en general no encontramos otras gratificaciones, o cuando la persona ha acostumbrado a su organismo a una

deficiente alimentación, esto genera ansiedad en el sujeto y provoca una circularidad en las conductas.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Wagner Villacís):** Justamente a que la conducta de comer genera endorfinas, que produce calma. Sin embargo, el alivio es temporal, ya que la ansiedad se produce, generalmente, por un proceso psicológico. Es decir, que la persona vive una situación que ha sido significativa de alguna manera para generar ansiedad, y la solución también debería ser un proceso psicológico. Comer produce un alivio temporal, químico, pero no sé resuelve el problema. Luego del alivio aparece nuevamente la ansiedad y la persona necesita comer nuevamente. Y así se construye un círculo vicioso entre ansiedad, comer y más ansiedad. Mientras más tiempo pasa de esta forma, se incrementa la ansiedad y la necesidad de calmarla de alguna forma.

**Análisis:** La búsqueda de calma es la razón por la que comer por ansiedad es utilizada, al tener sentimientos de angustia, miedo o tristeza causados por la ansiedad la persona busca reprimir estos sentimientos de manera rápida por lo cual ingieren alimentos, pero al recurrir a esta conducta solo están generando una costumbre no sana y que no les ayudara a largo plazo. Según Sonia Rodríguez, José Mata y Silvia Moreno (2007) hay 4 teorías sobre la ansiedad por comer, la primera es por el reforzamiento negativo que busca evitar los sentimientos negativos y el hambre, la segunda teoría es por la exposición de la persona a las propiedades que son satisfactorias de los alimentos, lo cual lleva a la persona a alimentarse por bienestar, la teoría número 3 es la necesidad de comer y la frustración por no hacerlo, el sentimiento de ansiedad aparece por la auto privación de alimento por lo cual la persona siente más ganas de comer, y finalmente la teoría número cuatro es que el ansia por la comida aparece y permanece por las sustancias adictivas de la misma (Rodríguez, Mata y Moreno, 2007).



**Pregunta 5:** ¿Cuáles son los alimentos que ha escuchado que utilizan sus pacientes para calmar la ansiedad?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Verónica Játiva):** Chocolate, galletas, sodas, pan, comida chatarra u otros alimentos. Generalmente alimentos con azúcar o carbohidratos.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Wagner Villacís):** Chocolate, porque genera endorfinas. En general comida con sabor muy agradable. Comida chatarra.

**Análisis:** Alimentos que son altos en azúcares y grasas son los más utilizados por la gente que tiene la conducta de comer por ansiedad, esto se debe a la sensación de satisfacción momentánea que estos brindan al momento de ingerirlos. Es común escuchar que la gente con ansiedad recurre a comida chatarra por la atracción visual que esta genera en las personas. En un estudio realizado sobre la ansiedad y la atención visual a la comida, se demuestra que la ansiedad aumenta la atención a comida que sea más llamativa por su empaque, o por su presentación con relación a la comida saludable (Motoki, et al., 2019).

**Pregunta 6:** ¿Por qué utilizan esos alimentos mencionados?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Verónica Játiva):** Porque pueden dar una sensación de llenura y temporal satisfacción, además que influyen en los niveles de glucosa del cuerpo, junto con otros cambios en los neurotransmisores como la serotonina.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Wagner Villacís):** Por el efecto endofítico en primer lugar, porque puede ser de fácil acceso y por qué desconocen otras alternativas.

**Análisis:** Usar la comida chatarra para frenar la ansiedad se debe a la sensación de satisfacción al comerla por la liberación de endorfinas hacia el cerebro que brinda la sensación de calma.

Los alimentos sirven para satisfacer una necesidad (el hambre), sirven como estímulo psicológico, como vehículo de nutrientes, estímulo emocional y como integrador social. Además, que un alimento es mayormente aceptado por las propiedades organolépticas que este posee, por lo que la comida chatarra tiene más aceptación por su sabor agradable en boca (Martínez, Esquivel, Martínez, 2018, p. 14)

**Pregunta 7:** ¿Qué alternativas de alimentación saludable conoce para las personas que comen por ansiedad?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Verónica Játiva):** Hay que dialogar con un profesional, o también, puede tomar la decisión consciente de optar por reemplazar esos alimentos por otros que sean nutritivos y le aporten positivamente al organismo, por sus componentes como por ejemplo, las avellanas, la chía, el aguacate, la piña, las almendras, el chocolate amargo mayor 70%, el salmón, la espinaca, la avena, el yogurt natural, los arándanos, las naranjas, la soja, las hojas de nabo, las semillas de calabaza, los pistachos, la linaza, las semillas de girasol, el apio, las uvas, la manzana.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Wagner Villacís):** Pienso que en general la comida puede generar calma. Sinceramente, desconozco esas opciones concretas.

**Análisis:** Hay un gran desconocimiento de los alimentos saludables que podría ayudar a calmar la ansiedad y que podrían reemplazar a la comida chatarra, por esta razón muchos de los individuos no saben cómo cambiar su hábito alimenticio. Los alimentos que podría ayudar a calmar la ansiedad son aquellos

que brinden una cantidad considerable de sus nutrientes para un equilibrio en el organismo. Los nutrientes recomendados para ingerir son el calcio, magnesio, omega 3, y la familia de la vitamina B, esto se debe a que en cantidades correctas cada uno de estos nutrientes influye de forma positiva en el organismo y el sistema nervioso ayudando a bajar la sensación de ansiedad. Varios expertos dicen que una deficiencia de nutrientes puede llegar a afectar el sistema nervioso y provocar más problemas de control de emociones (Baeza, et al., 2008, p. 118, 119, 120).

**Pregunta 8:** ¿Qué recomendaciones sobre hábitos o formas de alimentarse que puedan calmar la ansiedad, Ud. conoce?

***Respuesta de persona entrevistada #1 (Verónica Játiva):*** Primero es importante tener horarios establecidos, el orden y las rutinas son positivas para la persona en general porque dan estructura y organización y es recomendable para el organismo y su digestión. Comer evitando los celulares o la televisión porque no se está de esa forma ciento por ciento presente en el acto de nutrirnos y alimentarnos conscientemente. El compartir la comida con la familia, amigos o personas cercanas en un ambiente relajado y cálido, ayudará siempre a una mejor digestión. El comer disfrutando del tiempo de compartir en familia, así como de la comida sin presiones de tiempo ayudara a el proceso digestivo sea óptimo.

***Respuesta de persona entrevistada #2 (Wagner Villacís):*** Comer en los horarios normales. No fuera de horarios. Fragmentar la dieta en el día. De tres a cinco veces. No comer comida chatarra, aunque no he sabido recomendar opciones de comida saludable, solo he recomendado comer comida de casa.

***Análisis:*** La forma en la que las personas se alimentan es importante para poder asimilar bien los alimentos y que los nutrientes que estos brindan se absorban de manera correcta en el organismo. Para poder lograr la buena absorción de nutrientes hay que comer de forma pausada, para que se mastiquen bien los

alimentos y sean más fáciles de digerir. Al mismo tiempo buscar un ambiente donde no haya estrés ni tensión sirve para una mejor alimentación y mejora la recepción de nutrientes. Si es que los hábitos alimenticios son los correctos y se sabe cómo alimentarse será más fácil manejar los estados de ánimo con una buena alimentación y un correcto hábito alimenticio (Baeza, et al., 2008, p. 121).

## **Entrevista a profesionales de nutrición**

**Pregunta 1:** ¿Qué opina sobre la influencia de la alimentación en los estados de ánimo?

***Respuesta de persona entrevistada #1 (Nohely Auz):*** Los alimentos si pueden influir en la alimentación de las personas; hay apegos a ciertos alimentos porque se relacionan con un evento emocional que vivió alguien. También genéticamente se observa un gusto similar de alimentos entre familiares. Esto puede afectar el estado de ánimo de las personas. Hay gente que por sentirse triste prefiere comer dulces, otras personas por llenar un vacío emocional se apegan a la comida, porque les produce una sensación de saciedad, lastimosamente esto es perjudicial para estas personas, por el exceso de comida y calorías.

***Respuesta de persona entrevistada #2 (Andrea Aleaga):*** Existe una relación bidireccional entre la alimentación y los estados de ánimo, la alimentación tiene la capacidad de influir en el estado de ánimo de una persona y éste a su vez puede condicionar la elección y comportamiento alimentario. Se ha demostrado que un bajo consumo de ácidos grasos poliinsaturados, específicamente omega 3, proteínas, minerales como manganeso, cobre, zinc pueden generar sintomatología depresiva y aumentar los niveles de ansiedad. Así mismo, una elección alimentaria basada en alimentos procesados y alta en hidratos de carbono se relaciona con estados de ansiedad. Además, la calidad del sueño también se ha visto relacionada con el estado psicológico de una persona y éste depende en gran medida de la calidad alimentaria, una ingesta adecuada de

alimentos fuente de selenio, vitamina C y calcio puede mejorar el sueño y por ende el estado emocional.

**Análisis:** Hay varias teorías sobre la alimentación emocional: en el estudio de las emociones y la conducta alimentaria se proponen 4 teorías las cuales son: Las emociones desagradables inducen la alimentación para regular dichas emociones; las emociones intensas suprimen la ingesta de alimento; las emociones agradables y desagradables dificultan el control cognoscitivo de la conducta alimentaria y; el control de la elección de los alimentos depende de las emociones inducidas por el propio alimento (Reidl, y Peña, 2015). La alimentación tiende a influenciar en las emociones porque todo el cuerpo funciona según los nutrientes que obtiene y la falta de ellos puede afectar al organismo y el sistema nervioso.

**Pregunta 2:** ¿Qué problemas alimenticios puede tener una persona con ansiedad?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Nohely Auz):** Se observa principalmente sobrepeso y obesidad. En otros casos también se observa poco apetito que puede causar desnutrición.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Andrea Aleaga):** Los problemas alimenticios dependen de las características de la ansiedad, es decir si es un “comedor emocional” puede aumentar su consumo de alimentos en respuesta a emociones desagradables, y este mal hábito luego se puede llevar incluso cuando tienen emociones agradables y si es un “comedor no emocional” generalmente no alteran sus elecciones alimentarias o en ocasiones se ha visto que pueden suprimir la ingesta de alimentos ante situaciones que consideren como desagradables. La ansiedad tiene la capacidad de generar alteraciones en el comportamiento alimentario, así como alterar la percepción de los alimentos. Muchas veces relacionamos el momento de comer con un momento de relajación, seguridad, protección y hasta de cuidado, se dice que es parte del

comportamiento que hemos heredado de antepasados, “comer cuando nos sentimos seguros”, desde épocas primitivas, el ser humano consumía en plenitud y tranquilidad sus alimentos, únicamente en momentos de seguridad. Ahora, si bien es cierto ya no corremos los riesgos que solíamos tener en el pasado, el estrés y la ansiedad han ocupado ese lugar. En la selección de nuestros alimentos influyen varios factores en los que se encuentran: gustos, preferencias, cultura, antojos, ingresos económicos, disponibilidad y acceso; a estos se suma la seguridad que percibimos del entorno por lo que la ansiedad puede despertar la sensación de inseguridad y ésta propicia cambios en los hábitos de alimentación, como respuesta al estado de alerta en el que se encuentra la persona.

**Análisis:** Los problemas alimenticios de las personas que tienen ansiedad pueden ser dos, hay la gente que realiza la sobre ingesta de comida por lo cual existe un sobre peso en las personas que podría llegar a ser obesidad en algunos casos, por el otro lado gente que tiene ansiedad también puede restringirse de la comida y sufrir de mal nutrición y peso bajo. El caso más común es el de sobre peso y la obesidad, hay varios estudios que afirman que los que tienen obesidad tienen a sufrir de ansiedad antes y después de obtener la enfermedad. “Numerosas investigaciones indican que la obesidad frecuentemente coexiste con otras patologías como depresión, problemas de conducta, trastornos de ansiedad, (...)” (Calderón, Forns, Varea, 2010).

**Pregunta 3:** ¿Qué alimentos normalmente consumen las personas cuando sufren de ansiedad?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Nohely Auz):** Usualmente consumen dulces, entre chocolates, pasteles, galletas, chicles, caramelos, café o frituras.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Andrea Aleaga):** La elección de los alimentos está delimitada por 3 elementos básicamente, lo cognitivo, conductual y afectivo, ésta última es la más crítica, ya que depende de la asociatividad que

tenga la persona con los alimentos. Como digo, muchas veces recurrimos a los alimentos en búsqueda de auto generarnos momentos de seguridad y control de la situación por la que estemos atravesando, si en etapas infantiles nos premiaban con helados, chocolates, snacks en general, es muy probable que tengamos alguna asociatividad de “recompensa” con esos alimentos, es decir recurriríamos a esos alimentos en específico en la edad adulta como un mecanismo de auto motivarnos o de generar el momento de bienestar que teníamos cuando los recibíamos, por eso se habla de la importancia del acompañamiento psicológico cuando se ha detectado este tipo de comportamiento en las personas, tratando de identificar el significado que tienen esos alimentos en la vida de la persona, ya que si bien es cierto que los alimentos deben generarnos momentos de bienestar, no podemos usarlos como un recurso para ocultar las emociones.

**Análisis:** El consumo de la comida chatarra al tener ansiedad puede venir de las costumbres aprendidas desde pequeños, como ha dicho la entrevistada se considera a la comida chatarra como recompensa. Entonces al sentir ansiedad como el cuerpo busca sentirse bien recurre a sus recuerdos y experiencias pasadas de bienestar y el hipocampo con esas memorias recolectadas procede a mandar el mensaje al cerebro que termina tomando la decisión de que comer (Schlatter, 2003, p. 36). Al alimentarnos con comida que es alta en azúcar y grasas las personas sienten satisfacción por su sabor, pero es un placer momentáneo y perjudicial para la salud. La comida chatarra es la más consumida por la rapidez con la que se puede conseguir e ingerir, por lo cual si se siente ansiedad la gente recurre a ella (Portilla, año).

**Pregunta 4:** ¿Qué hábitos de consumo alimenticio recomienda para personas que tienen ansiedad?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Nohely Auz):** Se recomienda una alimentación equilibrada, que evitan exceso de azúcar y grasa, que realicen actividad física y si es posible tener una cita con psicología.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Andrea Aleaga):** En general trabajar en hábitos de alimentación y estilos de vida saludable, incorporando el acompañamiento psicológico en el proceso. En cuanto al ejercicio, se ha visto que éste tiene la capacidad de activar un gen muscular (PCG-1 $\alpha$ 1) que bloquea el transporte de un metabolito (Quinurenina) que puede causar inflamación en el cerebro y a su vez causar estados de depresión y ansiedad.

El estrés, aumenta la presencia de cortisol, una hormona, que tiene la capacidad de estimular la presencia de la quinurenina, y ésta a su vez altera la neurotransmisión del glutamato, un neurotransmisor que interviene en la sinapsis del cerebro, lo que termina influyendo en el comportamiento del individuo. Ahora, el ejercicio, ayuda a controlar el estrés, lo que disminuye la producción de cortisol y estimula la producción del gen muscular que mencioné, lo que convierte a la quinurenina en una sustancia (ácido quinurénico) que no tiene la capacidad de ingresar al cerebro, bloqueando así el cambio en el estado de ánimo.

No se recomienda recurrir a fuentes de carbohidratos simples, es decir si estoy con ansiedad recurrir a caramelos, harinas blancas, snacks, es pésima idea ya que estos no dan aportes de fibra, o proteínas. No todos los alimentos se absorben a la misma velocidad, los carbohidratos simples tienen la capacidad de ingresar a nuestra boca e iniciar proceso de digestión (predigestión), al pasar al intestino se secretan los jugos pancreáticos y esos jugos aceleran el proceso de absorción de los carbohidratos, al no encontrarse otras fuentes de macronutrientes, la absorción de estos carbohidratos se dispara porque el cuerpo no tiene nada más que digerir. Entonces los monosacáridos ingresan bruscamente y generan picos de glucosa, es decir en vez de una curva pequeña de absorción se generan picos. Esos picos estimulan la resistencia a la insulina. La insulina se libera a través del páncreas al torrente sanguíneo cuando hay presencia de carbohidratos, los monosacáridos están en el torrente sanguíneo en forma de glucosa. Por la gran presencia de glucosa en el torrente sanguíneo se envía insulina, pero la insulina no llega a tiempo por la velocidad de la glucosa



y por lo cual la insulina no va a tener acción y quedara la glucosa libre en el torrente sanguíneo generando daño a la salud. La energía de los hidratos de carbonos simples son limitadas, entonces no se tendrá energía al dejar de comerlos, cuando se para el consumo el aporte de energía se suspende y se tiene un bajón que está por debajo de límites de la normalidad. Esto genera sensación de hambre porque el cuerpo siente que se muere, siente una descompensación brusca y necesita de urgencia recuperar niveles normales de glucosa, lo que genera mecanismos de protección y recuperación de glucosa, como la ansiedad. Entonces la persona ansiosa tiene ingesta de carbohidratos simples y el ciclo de ansiedad y bajones en el estado de ánimo y físico se mantiene.

**Análisis:** Un buen método para tener un hábito alimenticio saludable es cambiando la dieta a una con alimentos más balanceados, es decir, agregar legumbres, verduras, frutas, carbohidratos, grasas saludables y proteínas en sus cantidades adecuadas, y realizando ejercicio físico de acompañamiento ya que este ayuda a las personas a generar genes, y hormonas que ayudan a generar un cambio de ánimo positivo en el cerebro. La ansiedad es notable en los hábitos alimenticios y en el aumento de peso de las personas, estos malos hábitos se saben acompañar con sedentarismo por lo cual además de cambiar los hábitos alimenticios tienen que agregarse nuevos hábitos que acompañen la alimentación (García-Falconi, Rivas, Hernández, García y Braqbien, 2016). Tener hábitos de vida saludable en general puede ser un factor que influya positivamente en el desarrollo y padecimiento de la ansiedad por las hormonas secretadas el cerebro tendría un mejor funcionamiento y evitaría de manera más frecuente el estado de ánimo negativo. Como ha dicho la entrevistada la glucosa en niveles altos en la sangre causado por los carbohidratos que se consumen son un generador de ansiedad por lo que la buena alimentación y una presencia de nutrientes, vitaminas y proteínas amplia en la dieta ayudara a mantener un equilibrio de forma física y mental en los individuos.

**Pregunta 5:** ¿Qué alimentos pueden ayudar a calmar la ansiedad y por qué?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Nohely Auz):** No hay evidencia que alimentos ayudan a controlar la ansiedad, pero se recomienda evitar comida alta en azúcar, frituras, alimentos procesados, embutidos y más bien consumir alimentos naturales y alta en frutas y vegetales y carnes baja en grasa.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Andrea Aleaga):** Se habla de aumentar la ingesta de alimentos fuente de triptófano, es decir aumentar el consumo de frutos secos como nueces, pistachos, almendras, semillas como linaza, chía, girasol, sésamo, leguminosas como fréjol, lenteja y especialmente el garbanzo, cereales integrales, quinua, amaranto, avena, huevo, lácteos, carnes, plátano, chocolate negro, entre otros. El triptófano se considera como un antidepresivo natural porque estimula la producción de serotonina, un neurotransmisor reconocido por su influencia en el estado de “felicidad” de las personas y el control del apetito. También estimula la producción de melatonina, hormona cerebral, que regula el sueño.

**Análisis:** Alimentos que sean altos en grasas, y en azúcar están contraindicados o se recomienda que se consuman en cantidades bajas, no solo por la ansiedad sino también por el bienestar de la salud en general ya que ni las grasas malas ni los azúcares tienen nutrientes esenciales para el organismo. También se recomienda evitar la cafeína o cualquier tipo de estimulante para no sobre activar el sistema nervioso y causar más probabilidades de ansiedad (Baeza, et al., 2008, p. 115). El triptófano es necesario para poder simplificar las proteínas, al mismo tiempo se lo conoce por tener la función de regular los estados de ánimo por estar relacionada con la serotonina que es la que ayuda con varias funciones como la memoria, esta relación entre la serotonina y el triptófano muestra que los dos componentes pueden regular el estado de ánimo gracias a su conexión con el sistema nervioso central, los alimentos que tienen triptófano son los frutos secos, los cereales, granos, entre otros (Parada. R, sf).

**Pregunta 6:** ¿Cuáles son los componentes de los alimentos que ayudan a calmar la ansiedad?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Nohely Auz):** No hay nutrientes claros, pero se pueden optar por aquellos que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Como el calcio, omega 3, magnesio y vitamina B.

**Respuesta de persona entrevistada #2 (Andrea Aleaga):** Si se desea garantizar la absorción del triptófano, es importante acompañar la ingesta de las fuentes alimentarias de este aminoácido con fuentes de carbohidratos. Los carbohidratos estimulan la producción de insulina y ésta a su vez al cotransportador de sodio que facilita el ingreso de la glucosa a la sangre y además ayudará a la transportación de aminoácidos, entre estos el triptófano, pero si la dieta es alta en proteínas los otros aminoácidos provenientes de esa dieta “pelearán” entre ellos por su transportación, lo que no garantiza que el triptófano sea transportado en la cantidad adecuada para la activación de sus funciones. Las neuronas en el cerebro son muy afines a la glucosa, ya que necesitan de la misma para funcionar correctamente, al aumentar el nivel de glucosa en sangre como producto de la ingesta de carbohidratos, se eleva la producción de insulina, como mencioné, y esta aumenta la receptividad de la glucosa en el cerebro facilitando el ingreso del triptófano, el cuerpo reconoce la función del carbohidrato en la absorción del triptófano (para la generación de momentos de bienestar) por eso se dice que cuando las personas que sufren de ansiedad, caen en “craving” o en antojos específicos, tienden a sentir la necesidad de consumir altas cantidades de carbohidratos.

**Análisis:** Los componentes que se recomiendan para el sistema inmune son el calcio, el magnesio, la vitamina b, por sus funciones en el ser humano y cómo influye cada uno en el sistema nervioso, el calcio ayuda con los neurotransmisores, el magnesio mantiene estable la actividad nerviosa del cerebro, y la vitamina b ayuda a la creación de la serotonina, así que cualquier alimento que tenga estos componentes podría ayudar a la persona a estabilizar sus estados de ánimo. El triptófano como ya se mencionó antes tiene efectos

antidepresivos y cumple una función en la regulación de los estados de ánimo por lo que la ingesta de este es crucial y es recomendable comerla con carbohidratos para su buena transportación al cerebro, este componente se lo ha utilizado para tratar varios trastornos que tengan que ver con el sistema nervioso (Parada. R, sf).

**Pregunta 7:** ¿Los alimentos pueden perder sus propiedades calmantes si se realiza alguna cocción o combinación con otro ingrediente?

***Respuesta de persona entrevistada #1 (Nohely Auz):*** Los nutrientes que se evaporan con las cocciones son las vitaminas del complejo B, o lo que son hidrosolubles, los minerales y las vitaminas liposolubles como la A-D-E-K no se dañan con la cocción. Se debe evitar sobre cocinar los alimentos o añadir grasas saturadas a las preparaciones ya que aumentarían la posibilidad de sobrepeso y obesidad en los consumidores. Se deben preferir preparaciones al vapor, cocinados, salteados, horneados y a la plancha.

***Respuesta de persona entrevistada #2 (Andrea Aleaga):*** Pérdida de este aminoácido (triptófano) cuando la cocción de los alimentos fuente supera los 140°C. También se recomienda no abusar del consumo de hierbas medicinales junto con alimentos fuentes de triptófano.

***Análisis:*** Los alimentos al momento de ser preparados pueden sufrir pérdida de sus nutrientes por la forma en cómo se los cocina, hay que estar atentos a los métodos de cocción para que al momento de consumir un alimento se pueda aprovechar de sus nutrientes lo mejor posible. Algunas de las acciones que causan la pérdida de nutrientes en los alimentos son: moler o picar mucho los alimentos, utilizar temperaturas muy elevadas de cocción, cocer los alimentos por tiempos muy largos, quitar la cascara de los alimentos, y utilizar cantidades de agua mayores a la necesaria (Sánchez, 2009).

## Entrevista a profesionales de gastronomía

**Pregunta 1:** ¿Qué opina sobre la influencia de la alimentación en los estados de ánimo?

***Respuesta de persona entrevistada #1 (Byron Revelo):*** Muy importantes, como ya está demostrado tenemos otros órganos donde están presentes neuronas parecidas a las del cerebro, estas al encontrarse en la parte abdominal, influye directamente en nuestro estado de ánimo, por eso es importante no ingerir comida la cual ha pasado por procesos de traumas o de sufrimientos para no llenarnos de eso. Por lo tanto, lo más importante es comer comida viva, como son las frutas y los vegetales en general.

***Análisis:*** Varios estudios han demostrado que los alimentos tienen una influencia en los estados de ánimo de las personas, esta influencia viene desde la parte biológica de un individuo, pero al mismo tiempo el lado psicológico influye. Por la parte de la biología se dice que el organismo que es el encargado de absorber los nutrientes, los nutrientes son los que ayudan a un buen funcionamiento del sistema nervioso y de los órganos, un buen funcionamiento ayuda a la regulación del ánimo. El lado psicológico hace que se responda a las emociones de distintas maneras, y una de esas es volviendo a la memoria para saber qué hacer en caso de emociones negativas o positivas. Hacer esto es recurrir a la alimentación emocional con el fin de cambiar las emociones sean tanto positivas como negativas (Barcia, Pico, Reyna, & Vélez, 2019). Hay que comer de manera saludable para poder tener una satisfacción de placer a largo plazo y no solo momentánea.

**Pregunta 2:** ¿Qué opina sobre la ingesta excesiva de comida por personas que tienen ansiedad?

***Respuesta de persona entrevistada #1 (Byron Revelo):*** Todos esos desordenes se pueden presentar por no contar con la micro y macro biota adecuada para el cuerpo humano, nosotros poblamos la macro y microbiota, con

los alimentos que les suministramos al cuerpo, la que nos permite mantenernos en un estado de balance y equilibrio no solo a nivel físico, sino también mental y emocional con los microorganismos que nos ofrecen los productos integrales de origen vegetal. Las personas comen mucha comida porque tienen un desbalance en sus cuerpos, y no ingieren los alimentos beneficiosos para el cuerpo humano.

**Análisis:** Los microorganismos que el cuerpo obtiene de los alimentos que se consumen ayudan a que el organismo se equilibre, el consumo de alimentos genera energía que contribuye a un buen funcionamiento del sistema respiratorio, nervioso, inmunológico, digestivo y endocrino por lo que se puede concluir que al tener un funcionamiento adecuado del cuerpo la estabilidad tanto física como mental estará bien. La sensación de hambre que aparece es porque el cuerpo pide los nutrientes o la energía para cumplir con sus funciones diarias, y si la alimentación es deficiente o no brinda todos los nutrientes esenciales al cuerpo esto puede causar la necesidad de comer más de lo necesario, por lo cual las personas deberían preocuparse más de los alimentos que ingieren y en su cantidad (Barcia, et al., 2019).

**Pregunta 3:** ¿Cuáles son sus consejos para tener una alimentación más saludable para una persona que tiene ansiedad?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Byron Revelo):** Implementar en su dieta diaria mayor cantidad de productos integrales de origen vegetal, y bajar el consumo de productos de origen animal.

**Análisis:** Cambiar la dieta es uno de los consejos más recomendados para la gente que tiende a sufrir de ansiedad, esto se debe a que el cambio a una alimentación más saludable afecta de manera positiva al cuerpo. Los productos de origen vegetal tienen beneficios para el cuerpo por los componentes que estos aportan, además brinda energía necesaria para realizar las actividades necesarias del día a día. Alimentarse de una mejor manera incluye el aumento de comida de origen vegetal y la disminución de grasas, azúcares, y proteínas.

Hay que tomar en cuenta que una buena alimentación no se basa en la cantidad sino en la calidad de los alimentos que se ingieren (Costamanga, & Fabro, 2014).

**Pregunta 4:** ¿Qué alimentos considera usted que puedan calmar la ansiedad?

***Respuesta de persona entrevistada #1 (Byron Revelo):*** En el libro del doctor Neal Barnard *Power foods for the brain*, el doctor recomienda consumir frutas frescas y semillas para alimentar bien al cuerpo y que esto ayude con estos problemas, en general mantener una alimentación a base de productos integrales de origen vegetal.

***Análisis:*** Los alimentos recomendados son los que contienen altos niveles de calcio, hierro, magnesio, entre otros, estos nutrientes y vitaminas tienen propiedades distintas que ayudan a evitar los trastornos de ánimo, por su influencia en los neurotransmisores, en la iniciación de la serotonina y el triptófano. Igualmente se han hecho estudios sobre como cada uno de ellos afecta el inicio de los síntomas de la ansiedad. Los alimentos que tienen estos componentes son justamente los cereales integrales, las verduras, y frutas, y algunos productos de origen animal, aunque se recomienda no consumir en grandes cantidades la carne roja (Fernández, Rodríguez, & López, 2017, p. 2).

**Pregunta 5:** ¿Cómo hacer más atractivo un alimento saludable dirigido a calmar la ansiedad?

***Respuesta de persona entrevistada #1 (Byron Revelo):*** Yo creo que presentando alimentos vivos y frescos en el plato a cualquier persona primero le va a dar ganas de consumirlos, y como dije anteriormente, todos los productos integrales de origen vegetal sirvan para tratar todo tipo de enfermedades.

***Análisis:*** Para llamar la atención de las personas hay que utilizar colores y formas llamativas, las verduras y frutas tienen distintos colores y sabores que pueden ayudar a que una persona se sienta atraída al plato, ver a los vegetales

vivos, es decir sin un método de cocción que altere los alimentos ayuda a que se vea llamativa la comida y al mismo tiempo que mantenga sus nutrientes. “Las frutas y verduras están entre los alimentos más llamativos por la variedad de formas, colores, texturas y, por supuesto, por la amplia gama de sabores” (Uscátegui, 2013).

**Pregunta 6:** ¿Qué combinaciones de ingredientes se podrían hacer para darle más aceptación a la comida saludable?

***Respuesta de persona entrevistada #1 (Byron Revelo):*** Todos los que son de origen vegetal mientras sean integrales, combinar colores y texturas en el plato, recordar que se deben comer todos los grupos de vegetales que existen para mantener una alimentación balanceada, recordemos que los nutrientes que necesita el cuerpo humano están presentes en todos los alimentos de origen vegetal y no en uno solo en específico.

***Análisis:*** Una buena combinación de los alimentos de origen vegetal es suficiente para que la comida saludable sea buena, esto se debe a que la comida tiene que ser agradable para todo el cuerpo no solo para el paladar, por lo que hay que tener conciencia de que es lo que se decide comer y que tan beneficioso va a ser para el individuo, por eso si tenemos una combinación de vegetales que sea agradable para la vista, el paladar, y los órganos internos de nuestro cuerpo se puede decir que se está alimentando de una manera saludable y que por las repercusiones positivas de la alimentación, la comida saludable puede llegar a tener la aceptación necesaria para un aumento en su consumo. Además, que si se logra la aceptación de una alimentación más balanceada las personas van a notar que la satisfacción que sienten al comer va a ser más duradera que la alimentación que tenían a base de comida chatarra que brinda una satisfacción que es solo superficial y momentánea (Portilla, año, p. 28).

**Pregunta 7:** ¿Qué presentaciones en los platos recomienda usted para influir en el estado de ánimo o calmar la ansiedad de un cliente?



**Respuesta de persona entrevistada #1 (Byron Revelo):** Colores vivos y comida fresca.

**Análisis:** El color de los alimentos puede influir de forma positiva a como un individuo se siente, en un estudio sobre el uso de los colores como método terapéutico demostró que al comer alimentos que tengan el color que necesita el organismo, este puede absorberlo ya que los colores de la comida tienen una fuerte influencia en las funciones psicofisiológicas. “Dicho proceso consiste en que primero ingerimos visualmente la ubicación de la comida, que produce un efecto en el cerebro a través de la retina del ojo cuando la miramos, después la absorbemos durante la digestión” (Reyes, Álvarez, 2001). Por otro lado, presentar comida fresca en un plato puede brindar

**Pregunta 8:** ¿Cómo considera Ud. que la comida saludable podría ganar protagonismo frente a la comida chatarra?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Byron Revelo):** Haciéndoles conocer a las personas la importancia de una alimentación saludables y sus implicaciones sobre la salud en los humanos.

**Análisis:** La información bien proporcionada a los individuos puede ayudar a que la gente comprenda porque es preferible un consumo de comida que sea saludable y que la prefiera encima de la comida que es alta el azúcar o grasa. Así la gente en general no solo las personas que tienen ansiedad podrían tener una mejor salud, y un organismo en mejor funcionamiento. El conocimiento es una parte importante del proceso para obtener una alimentación saludable y balanceada, por eso es importante que se hable de manera más abierta sobre el daño del consumo de comida chatarra y los beneficios de cambiar la dieta.

## Entrevista a profesional de neuromarketing

**Pregunta 1:** ¿Qué opina sobre la influencia de la alimentación en los estados de ánimo?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Cristian Perlaza):** La influencia de la alimentación en los estados ánimo puede venir de emociones o de manera hormonal. Emocionalmente los alimentos generan sentimientos, sensaciones, recuerdos según cada persona, un alimento puede generar felicidad por un recuerdo de la niñez, o por recuerdos familiares, pero, así como puede generar felicidad también este trae sensaciones negativas al comer por los recuerdos negativos. Hormonalmente generan igual sentimientos de felicidad, pero de otra manera, por ejemplo, el chocolate amargo es bueno por lo que da felicidad, esta felicidad se genera por las respuestas positivas del cerebro. Al responder a la comida de manera hormonal podemos decir que los alimentos nos generan felicidad por sus componentes y su efecto en el cuerpo, por este lado podemos comer cuando un alimento nos da ganas, pero orgánicamente esa carga de grasa o azúcar alta que brinda felicidad puede terminar dando sentimiento de enojo o ansiedad después de su efecto.

**Análisis:** Las emociones provocadas por un alimento se deben a los componentes de estos alimentos, existen componentes en la comida que hacen que el individuo se sienta con un estado de ánimo positivo como por ejemplo el chocolate ya que genera más serotonina para el cerebro y esto brinda la sensación de felicidad. Por otro lado, las emociones a causa de la alimentación también se deben a la carga emocional que este alimento representa para cada persona, si es que algún alimento era dado a un niño en forma de recompensa por hacer algo bueno, ese mismo alimento causara emociones positivas al momento de consumirlo. “(...) los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria, y a su vez la alimentación puede modificar las emociones y estados de ánimo” (Reidl, y Peña, 2015).

**Pregunta 2:** ¿Qué opina sobre la influencia de los estímulos externos como los colores o formas en los estados de ánimo?

***Respuesta de persona entrevistada #1 (Cristian Perlaza):*** Los estímulos externos tienen mucho que ver en los estados de ánimo. La psicología del color ayuda a que con colores se estimule al cerebro de una manera receptiva por el color y los recuerdos estimulan el cerebro de otra manera. Los recuerdos son denominados engramas, estos son recuerdos de gran carga emocional relacionados con sucesos negativos, un ejemplo es un niño en bicicleta que se cae o golpea contra un carro, en ese momento hay dolor, angustia y el cerebro automáticamente memoriza el suceso y si se ve cierto color que recuerde de su accidente este puede generar malestar por el recuerdo negativo. La psicología del color por otro lado se centra en cómo los colores generan estímulos, por ejemplo, el azul que da tranquilidad, el verde que se asocia con naturaleza, y el amarillo o rojo que se los asocia con alimentos, urgencia o peligro. Es importante conocer la psicología del color, y manejar bien los colores para con ellos poder abrir apetito y generar felicidad en torno a la comida.

***Análisis:*** Los estímulos como los colores pueden llegar a afectar en el estado de ánimo de forma positiva o negativa, según Vera (2010) al ver un color las personas tienen a reaccionar a ellos según lo que ellos perciban, la percepción del color depende del individuo ya que puede estar ligado a recuerdos o experiencias, pero comúnmente se le da a cada color un significado general sobre los sentimientos un buen ejemplo es el color azul que ya fue explicado por el entrevistado. Los colores tienen influencia en los estados de ánimo por las sensaciones o emociones que generan en una persona, por eso en el neuromarketing y la publicidad se busca usar colores según el producto y el mensaje que se quiera dar al consumidor. Por eso mismo la psicología del color habla de cómo el color hace sentir a una persona y cómo este sentimiento genera un impulso o reacción hacia lo que se ve (Vera, 2010).

**Pregunta 3:** ¿Qué elementos visuales usa el neuromarketing para influir en los estados de ánimo?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Cristian Perlaza):** En Neuromarketing se usan varias estrategias, en la parte de ventas generales siempre se recomienda escuchar a las personas antes de hablar, sabiendo la información sobre esa persona hay como usar las señales. Saber vender depende de la persona y la situación por ejemplo a los hombres no les interesa mucho que le hablen de más, por otro lado, a las mujeres les interesa saber más detalles, aunque hablar mucho o poco también sabe depender del tema, por ejemplo, un hombre no quisiera escuchar una explicación larga sobre maquillaje, pero si sobre una computadora. Esto enfocado en los alimentos funciona por los colores, si es en publicidad o en general el producto protagonista debe notarse o resaltar. Los ambientes no deben robar la atención del alimento. El cerebro confía más en lo natural que en lo ficticio, por ejemplo, en un comercial de hamburguesas la mayoría de las personas van a opinar que son falsas porque al comprarlas no se ven igual que a la publicidad. Para atraer a las personas se puede utilizar el factor humano, en fotos, o videos, se puede utilizar los ojos, la boca, las manos, y las emociones en torno a la comida. Si hay una foto que muestra la emoción de la persona recibiendo la hamburguesa, el cerebro se conecta más por las emociones de manera visual.

**Análisis:** El neuromarketing en general utiliza varias técnicas para que el consumidor este satisfecho, la satisfacción del consumidor brinda sentimientos positivos a las personas lo que hace a los consumidores más receptivos al producto. Enfocando el neuromarketing a los alimentos, se utiliza mucho lo visual a través de fotografías o videos. Lo que se busca transmitir a través de las imágenes es el producto y el impacto que este puede llegar a tener en las personas a través de los colores y métodos visuales que atraigan al consumidor. El color en los alimentos es el que determina si es consumible o no y por eso la gente al ver los colores de los alimentos, genera un juicio donde deciden si van o no a consumir la comida solo por como luce. Un ejemplo del uso de los colores para despertar emociones es el rojo y el amarillo que causa hambre, estrés y ansiedad, una marca conocida por usar ese tipo de colores es Mc Donald. (Quijano, y Kadamani, 2010).

**Pregunta 4:** ¿Cuáles son los estímulos sensoriales que debe mostrar un producto y así lograr la satisfacción del cliente?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Cristian Perlaza):** La comida entra por los ojos, luego el olfato, seguido del gusto y por último por lo emocional. En presencia de alimento por medio de foto o video, se destaca el visual, por lo que hay que tener en cuenta una buena calidad de imagen y si es en persona un producto atractivo y de calidad. El olfativo es más difícil de comunicar por foto, pero si se pone humo para “visualizar” el olfato, el cerebro tiene una relación o idea básica de lo que ve y genera un recuerdo sensorial, en persona es más fácil apelar por el lado olfativo. El gustativo va con lo olfativo, se hace agua la boca al oler y luego al comer provoca satisfacción. Igual si los alimentos están relacionados con los recuerdos de amigos, familia o felicidad la emoción es más fuerte.

**Análisis:** Los estímulos sensoriales tienen que ver con los 5 sentidos, por lo que se busca estimular emociones o sentimientos basadas en la vista, olfato, oído, gusto y tacto. En el caso de la vista los colores juegan un papel fundamental, seguido de la presentación de la comida o producto alimenticio. Hay que procurar que lo utilizado en la presentación o publicidad de un producto alimenticio sea agradable para la vista, ya que se tiene que buscar la empatía con el consumidor, o segmento al que se dirige el producto. En este caso como el segmento es gente con ansiedad hay que tomar en cuenta la psicología del color para que los colores usados lleguen con el mensaje correcto al individuo. Al mismo tiempo los otros 4 sentidos funcionan para llegar a una persona de manera emocional, ya que todo lo que pasa por los sentidos queda grabado en el cerebro lo cual es importante usar para que un cliente este satisfecho y se generen emociones positivas y receptivas sobre el alimento/producto por lo que el uso de todos los sentidos en la creación y venta de productos ayudará a una satisfacción mayor entre los consumidores (De Garcillán López, 2015).

**Pregunta 5:** ¿Qué colores en alimentos, vajilla y presentación se recomendaría para brindar calma o tranquilidad al consumidor?

**Respuesta de persona entrevistada #1 (Cristian Perlaza):** Los colores según la psicología del color son: blanco, verde claro, azul en un buen contraste ya que no va mucho con los alimentos, pero con una buena mezcla de colores puede traer tranquilidad. Los colores que hay que utilizar poco son el rojo, el amarillo, y el naranja, si el alimento tiene ya ese color hay que buscar un contraste, por ejemplo, si hay una sopa naranja, el plato y el entorno deben ser blancos y puede haber un plato de verduras verdes al fondo, eso genera un buen contraste de colores. Hay que crear un ambiente tranquilo, los restaurantes se pueden sectorizar en 2 momentos, el primero donde hay mucha gente, mucha bulla, muy saturado, y el otro es un lugar tranquilo con colores claros, organizado, vajilla blanca. El primer lugar no es recomendado para gente con ansiedad, al igual que las presentaciones de los platos, hay que buscar no sobresaturar de colores un plato, debe tener un buen equilibrio de colores. La clave de la tranquilidad está en la cantidad de cosas que utilizan. Acompañar colores densos con colores tranquilos para contrastar y generar elegancia. No usar elementos tan pesados, para que el alimento no se vea caótico.

**Análisis:** Como fue antes mencionado la importancia de una buena combinación de colores es la que puede influir de manera positiva o negativa a una persona, si utilizamos la psicología del color y la aplicamos a los alimentos y a la manera en la que llega al consumidor podemos lograr que un producto o un plato brinden una sensación de calma o tranquilidad a las personas antes de comer. Tener un ambiente organizado, un plato de comida no saturado con colores y comida es importante, mientras tengas los alimentos necesarios en el plato no hay necesidad de sobrecargar la vista del consumidor. Usar el color blanco en vajilla es lo más recomendable por ser un color tranquilo, que demuestra higiene y calma. Tener colores muy fuertes en un producto o alimento no es muy recomendado por el impacto visual fuerte que crea en las personas, por eso hay que buscar buenos contrastes entre colores y formas para que las personas sientan emociones positivas y eviten la ansiedad al momento de comer (Vera, 2010).

### 3. TERCER CAPITULO

#### 3.1. Introducción

¿Cómo se puede mejorar la alimentación, si una persona sufre de ansiedad por comer? La guía de consumo de alimentos es una pauta para concientizar a las personas sobre la alimentación saludable y al mismo tiempo es una guía donde las personas pueden encontrar alternativas de comida que pueda contribuir de manera positiva a las emociones y por lo tanto a las personas que comen por ansiedad sin afectar a la salud y remplazando la comida que es alta en azúcar y grasas. La guía es realizada con la finalidad de ayudar a las personas que comen por ansiedad, mostrando y aconsejando métodos de alimentación y alimentos que resulten beneficiosos para la salud y que al mismo tiempo ayuden a aplacar la sensación de ansiedad por comer para evitar la ingesta innecesaria de alimentos. Esta guía también sirve como herramienta para los profesionales de la alimentación, como son los gastrónomos o chefs, para que puedan comprender qué tipo de alimentos y de qué manera presentarlos para generar calma y emociones positivas en sus clientes.

Al revisar la guía se encontrará información sobre la ansiedad, porque la gente come por ansiedad, la importancia de la buena alimentación, como esta nos ayuda no solo con la salud sino también con los estados de ánimo y los sentimientos positivos o negativos, los alimentos que debemos evitar consumir si tenemos ansiedad, y los alimentos que son recomendados para el consumo y como poder presentar un plato que brinde tranquilidad al momento de verlo y al comerlo. Está guía es presentada de una forma más interactiva con la información necesaria y concreta para que las personas puedan tener un entendimiento rápido de la guía y puedan poner en práctica la alimentación saludable y ver un bajo considerable en la ansiedad, el peso y un aumento de satisfacción en las personas. De la misma manera, los profesionales de la gastronomía podrán poner en práctica la preparación y presentación de alimentos para brindar calma y emociones positivas al consumidor.

### **3.2. Objetivos**

- ✓ Ayudar a las personas que comen por ansiedad a tener una alimentación más saludable.
- ✓ Brindar opciones saludables de alimentación para reemplazar la comida chatarra.
- ✓ Ofrecer una herramienta a los profesionales de gastronomía para la preparación y presentación de platos con el potencial de calmar la ansiedad.

### **3.3. Metodología**

La información que se utiliza en la guía de alimentos es obtenida con recopilación bibliográfica de libros sobre psicología, nutrición, alimentos y sabiduría andina, también la información es adquirida de documentos científicos y organizaciones. Al mismo tiempo la información y temas a tratar en la guía fueron explicados por varios expertos en el ámbito de psicología, nutrición, gastronomía, publicidad y neuromarketing, a través de entrevistas realizadas vía online.

### **3.4. Índice de la guía**

- a. Introducción
- b. Qué es la ansiedad
- c. Por qué se come por ansiedad
- d. Importancia de la buena alimentación en el equilibrio de las emociones
- e. Alimentos que se deben evitar y por qué
- f. Alimentos recomendados
- g. Métodos de cocción
- h. Formas de presentar un plato para influir en las emociones



### 3.5. Contenido de la guía



Figura 1. Portada de la guía de alimentos que contribuyan a calmar la ansiedad.



Figura 2. Introducción de la guía.

Página 3 - Agregar título de página




## ¿Qué es ansiedad?

La ansiedad es la preocupación, temor o miedo hacia algo que podría suceder, pero sin una evidente amenaza.

Sirve por la capacidad de respuesta que le da a un individuo, pero se vuelve patológico cuando es más intensa y frecuente de lo normal.

Figura 3. ¿Qué es la ansiedad?

Página 4 - Agregar título de página



## ¿Por qué se come por ansiedad?

- Gente esta acostumbrada a comer por sus emociones.
- Estímulos externos que generan molestia en el individuo.
- La persona busca bienestar por medio de la comida.
- Frustración por régimen de dieta o por impedir el consumo de comida.
- La dopamina que libera el cerebro al momento de comer.

Figura 4. ¿Por qué se come por ansiedad?

Página 5 - Agregar título de página



## La importancia de la buena alimentación

Una buena alimentación influye en la salud de las personas y puede ayudar a bajar los síntomas de la ansiedad. Esto se logra ya que los alimentos como vegetales, frutas y cereales tienen los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para un buen funcionamiento del organismo y del sistema nervioso.

Con un funcionamiento óptimo del sistema nervioso los síntomas de ansiedad pueden ser controlados más fácilmente.

Figura 5. La importancia de la buena alimentación.

Página 6 - Agregar título de página

## Buenos hábitos alimenticios

- Es recomendable tener horarios de alimentación, comer de 3 a 5 veces al día.
- Comer lento, pausado, masticando bien los alimentos para una buena digestión.
- Evitar comer en exceso y ambientes de tensión y estrés.
- Realizar actividad física.
- Bajar el consumo de grasas saturadas.



Figura 6. Buenos hábitos alimenticios.

Página 7 - Agregar título de página

## Alimentos que se deben evitar

	<p><b>ESTIMULANTES</b></p> <p>Bebidas con cafeína como el café, bebidas energizantes, y té negro.</p>		<p><b>CARBOHIDRATOS</b></p> <p>Caramelos, golosinas, harinas blancas, snacks,</p>
	<p><b>COMIDA ALTA EN AZÚCAR</b></p> <p>Galletas, pasteles, chocolates altos en azúcar y cualquier tipo de dulce.</p>		<p><b>COMIDA ALTA EN GRASAS</b></p> <p>Pizzas, hamburguesas, papas fritas, snacks como doritos, hotdogs, entre otros.</p>

Figura 7. Alimentos que se deben evitar.

Página 8 - Agregar título de página

## ¿Por qué no se deben consumir esos alimentos?

<p><b>COMIDA ALTA EN GRASA Y AZÚCAR</b></p>	<p>Al consumir comida alta en grasa, azúcar y sal la persona siente bienestar momentáneo. Eso causa que el circuito neuronal reaccione con menos intensidad y crea una necesidad de mayor consumo de comida.</p>
<p><b>ESTIMULANTES</b></p>	<p>La cafeína en dosis grandes puede causar, inquietud, insomnio, sudores, temblores, entre otros síntomas. Sentir esto al tomar mucha cafeína puede empeorar los síntomas de la ansiedad y aumentarlos.</p>
<p><b>CARBOHIDRATOS SIMPLES</b></p>	<p>Los carbohidratos simples por su composición aumentan el azúcar en la sangre, creando picos muy altos de glucosa, que luego genera un bajón en las personas que les causa hambre y ansiedad.</p>

Figura 8. ¿Por qué no se deben consumir esos alimentos?

Página 9 - Agregar título de página

## Alimentos Recomendados

Aportan vitaminas, minerales, fibras, nutrientes esenciales, y energía suficiente para que haya un funcionamiento óptimo del organismo.

Cada grupo beneficia a la baja de síntomas de la ansiedad por su función en el sistema nervioso y el bienestar que brinda al cuerpo de manera estable y a largo plazo.



FRUTAS - VERDURAS - LEGUMBRES - CEREALES - GRASAS

Figura 9. Alimentos Recomendados.

Página 10 - Agregar título de página

## Nutrientes

**CALCIO**  
Tiene gran presencia en los huesos. Esta presente en el sistema nervioso, esto ayuda a regular la ansiedad.

**OMEGA 3**  
Algunos componentes del Omega 3 contribuyen a un mejor funcionamiento del sistema nervioso .

**VITAMINA B**  
Ayuda a la creación de la serotonina (hormona de la felicidad) y tiene presencia en el sistema nervioso.

**MAGNESIO**  
Para la ansiedad es importante porque mantiene estable la actividad nerviosa.



Figura 10. Nutrientes.

Página 11 - Agregar título de página

**FRUTAS**  
Plátano, naranja, uva, manzana, pera, limón, fresa, mandarina.

**VERDURAS**  
Espinaca, espárrago, albahaca, lechuga, zanahoria, espinaca.

**CEREALES**  
Trigo, avena, arroz, cebada, maíz, quinua, amaranto.

Ejemplos



Figura 11. Ejemplos de alimentos saludables.

Página 12 - Agregar título de página



**PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL**  
Garbanzo, habas, fréjol, lenteja, arveja, soja.

**GRASAS SALUDABLES**  
Aguacate, aceite canola, frutos secos, aceite oliva, aceitunas, semillas.

**PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL**  
Leche, pescado, carne, pollo, huevos, mariscos.

*Ejemplos*

Figura 12. Ejemplos de alimentos saludables.

Página 13 - Agregar título de página



*Triptófano*

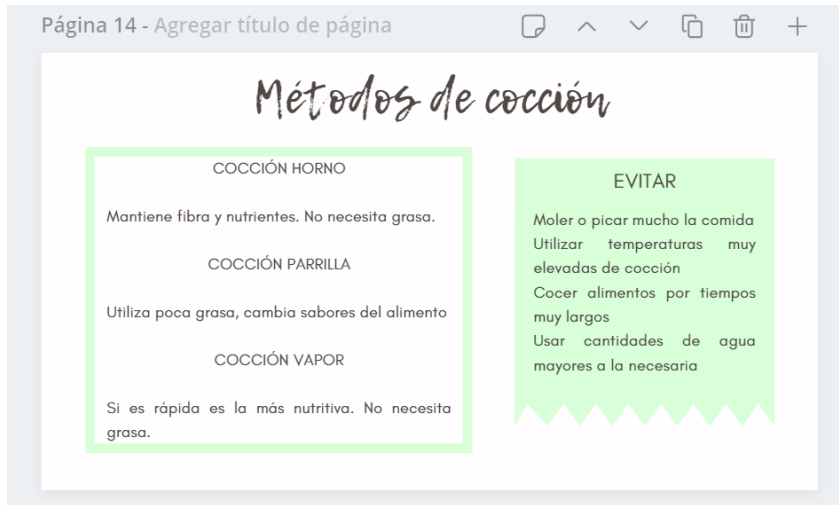
**QUE ES**  
Es un aminoácido importante para el organismo, que no se puede producir por el cuerpo humano. Por lo que hay que consumirlo

**POR QUÉ**  
Ayuda a simplificar las proteínas. Carbohidratos ayudan al rápido transporte del triptófano. Regula los estados de ánimo por la relación con la serotonina.

**EJEMPLO DE ALIMENTOS**  
Nueces, almendra, linaza, chia, girasol, fréjol, lenteja, avena, huevo, plátano, chocolate negro.

Figura 13. Triptófano.

Página 14 - Agregar título de página



*Métodos de cocción*

**COCCIÓN HORNO**  
Mantiene fibra y nutrientes. No necesita grasa.

**COCCIÓN PARRILLA**  
Utiliza poca grasa, cambia sabores del alimento

**COCCIÓN VAPOR**  
Si es rápida es la más nutritiva. No necesita grasa.

**EVITAR**  
Moler o picar mucho la comida  
Utilizar temperaturas muy elevadas de cocción  
Cocer alimentos por tiempos muy largos  
Usar cantidades de agua mayores a la necesaria

Figura 14. Métodos de cocción.



Figura 15. Métodos de cocción.



Figura 16. ¿Cómo presentar un plato para influir en las emociones?




Figura 17. Importancia de la vista.

Página 18 - Agregar título de página

**COLORES**

Colores influyen en las emociones y en el ánimo. Los colores en la comida influyen por como se perciben, esto va a depender de cada persona, por su aprendizaje en casa y sus experiencias previas.



**ORDEN**

El plato de comida no debe estar saturado con colores y comida para no sobrecargar la vista del consumidor. Un plato más ordenado puede brindar calma en relación a un plato sobre saturado.




Figura 18. Los colores y el orden en un plato.

Página 19 - Agregar título de página

**Amarillo:** Optimismo, alegría. Disminuye la atención al color rojo.

**Rojo:** genera emoción, miedo, odio, amor, depende del contexto. Llamativo y si se lo combina con un amarillo fuerte puede generar hambre y ansiedad.

**Naranja:** amigable y se lo relaciona más con festividades que con alimentos.

**Azul:** el azul casi nunca se asocia con comida. En las marcas de productos alimentarios genera tranquilidad y confianza.

**Verde:** Brinda una sensación de paz, se relaciona con el ciclo vegetal y la comida saludable.

**Blanco:** Se relaciona con higiene y calma, no se lo relaciona mucho con la comida, pero este color se puede utilizar en la vajilla.

*Colores en la comida*




Figura 19. Los colores en la comida.

Página 20 - Agregar título de página

*¿Cómo hacer atractivo un plato?*

Un plato debe tener presente alimentos y colores vivos. Tener comida fresca y viva, como los alimentos de origen vegetal.

Hay que combinar colores y texturas en el plato para aumentar la gracia del plato.



Figura 20. ¿Cómo hacer atractivo un plato?

Página 21 - Agregar título de página

## COMBINACIONES DE INGREDIENTES EN LOS PLATOS

Para que la comida saludable tenga más aceptación hay que hacer una combinación de los alimentos de origen vegetal que sea balanceada.

Tener una cantidad adecuada de carbohidratos y no una gran cantidad en proteínas de origen animal solo lo necesario por los nutrientes que aporta.



Figura 21. Combinaciones de ingredientes en los platos.

Página 22 - Agregar título de página

## Ejemplo de fotografía gastronómica

Verde: contrasta el color fuerte del tomate de la sopa.

Tomate: da vida al plato, es llamativo pero sutil.



Blanco: brinda tranquilidad y calma. Contrasta el color de la sopa.

Todos los colores contrastan, por lo que no hay sobrecarga visual para el consumidor.

Figura 22. Ejemplo de fotografía gastronómica.

Página 23 - Agregar título de página

## Ejemplo de emplatado

Verde, genera paz y contrasta el plato.

Café: color no llamativo que aún así sobresale en el plato.



Blanco ayuda a contrastar los demás colores en el plato.

Rojo, en pequeñas cantidades, que resalta el plato, no lo satura.

Todos los colores contrastan, no hay cantidad innecesaria de comida, existe orden en el emplatado. La sencillez en un emplatado ayuda a generar calma en las personas.

Figura 23. Ejemplo de emplatado.





Figura 24. Despedida de la guía.

## CONCLUSIONES

- Las personas que tienen ansiedad utilizan la comida para sentir tranquilidad y calma logrando aplacar los síntomas de la ansiedad, esto lo hacen por la costumbre de comer por las emociones, y el alivio que la dopamina genera en el cerebro una vez ingerida la comida, produciendo así la conducta impulsiva de alimentarse al sentir algún sentimiento negativo y creando problemas en la salud a largo plazo.
- La alimentación saludable es una solución para mejorar la salud de las personas que sufren de ansiedad, ya que cuidan la salud del individuo, y al mismo tiempo ayuda a un funcionamiento óptimo de los órganos, que genera bienestar físico a la persona, y un buen funcionamiento del sistema nervioso, lo cual ayuda a un mejor control sobre las emociones por la influencia de los nutrientes de los alimentos en el cerebro.
- Según los profesionales entrevistados la alimentación emocional se realiza por la influencia que tienen los alimentos en el estado de ánimo tanto a nivel hormonal como a nivel psicológico, la falta de nutrientes en el organismo también influye en la ingesta excesiva de comida lo cual lleva a una necesidad creciente por comer y una mala salud.
- Para hacer llamativo a un plato hay que presentar alimentos vivos y frescos al cliente, buscando siempre destacar el producto principal con las formas y los colores, pero al mismo tiempo cuidando la armonía de los colores del plato y la cantidad de comida que se presenta.
- La comida que se debe evitar es la que tenga altos contenidos de grasas, y azúcar, ya que esta comida no aporta nutrientes al cuerpo y la energía que brinda es momentánea por lo cual genera un mal funcionamiento del organismo, por otro lado, también hay que evitar cualquier alimento que contenga cafeína por la posibilidad de aumentar o agravar los síntomas de la ansiedad.
- La comida recomendada para gente que sufre de ansiedad es alimentos altos en calcio, magnesio, omega 3, vitamina b y triptófano, que son los componentes que tienen un papel fundamental para el buen

funcionamiento del sistema nervioso y que pueden bajar la necesidad de comer por ansiedad.

## RECOMENDACIONES

- La guía puede ser utilizada por personas que sufren de ansiedad por comer, para poder calmar la necesidad de comer con respecto a los sentimientos negativos y mejorar su alimentación y salud tomando de referencia los alimentos sugeridos.
- Un chef puede usar esta guía para poner en práctica el uso de colores y de emplatados que brinden calma a consumidores con o sin ansiedad ya que un buen contraste y orden al presentar los platos brindara un buen sentimiento a todos los comensales.
- Leer la guía para un profesional de gastronomía puede servirle para buscar información sobre los nutrientes necesarios que necesita una persona para poder controlar su ansiedad, esta información combinada con el conocimiento de tipos de cocción de un chef ayudara a crear una comida saludable y que sirva para aplacar la ansiedad.

## REFERENCIAS

- Aduriz, F. (2018). *La ansiedad que no cesa*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=5636263&query=calmar+ansiedad>
- Alvarado-Ortiz, T. d. (2015). *Alimentación y nutrición: fundamentos y nuevos criterios*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=4184854&query=nutrientes+alimentos>
- Álvarez, R. (2006). *Obesidad y autoestima*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=3220577&query=autoestima>
- Aragones, E. (2013). El abordaje de las fobias 20, 347 - 350. Retrieved from <https://www-clinicalkey-es.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/#!/content/playContent/1-s2.0-S1134207213705954?returnurl=https:%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS1134207213705954%3Fshowall%3Dtrue&referrer>  
=
- Asuero, R., Avargues, M., Martín, B., & Borda, M. (2012). Preocupación por la apariencia física y alteraciones emocionales en mujeres con trastornos alimentarios con autoestima baja. 5. Retrieved from [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1989-38092012000200005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092012000200005)
- Baca, S., Ríos, P., & Rojas, J. (2015). Importancia del magnesio en la dieta humana. Retrieved from file:///C:/Users/villa/Downloads/Dialnet-ImportanciaDelMagnesioEnLaDietaHumana-6583446.pdf
- Baeza, J., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M., & Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=3189213&query=higiene+y+ansiedad#>
- Barcias, B., Pico, L., Reyna, J., & Vélez, D. (2019). "Las emociones y su impacto en la alimentación", Revista Caribeña de Ciencias Sociales. Retrived from <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/emociones-alimentacion.html>

- Barnard, N. [UNE Center for Global Humanities]. (2013). Power foods for the brain. Retrived from: <https://www.youtube.com/watch?v=sxtRilvU5s0>
- Bolet, M., & Massip, J. (2015). Dieta alcalina y obesidad. Retrieved from <http://www.phideal.com/dieta-alcalina-y-obesidad/>
- Botella, C. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno de pánico. 13. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/727/72713312.pdf>
- Bystritsky, A. (2019). Complementary and alternative treatments for axiety symptoms and disorders: Herbs and medications. Retrieved from [https://www-uptodate-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/contents/complementary-and-alternative-treatments-for-anxiety-symptoms-and-disorders-herbs-and-medications?search=vitamin%20b&source=search\\_result&selectedTitle=4~150&usage\\_type=default&display\\_rank=4#H109704336](https://www-uptodate-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/contents/complementary-and-alternative-treatments-for-anxiety-symptoms-and-disorders-herbs-and-medications?search=vitamin%20b&source=search_result&selectedTitle=4~150&usage_type=default&display_rank=4#H109704336)
- Calañas, A., & Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. Retrieved from [https://www.researchgate.net/profile/Diego\\_Bellido/publication/28139516\\_Bases\\_cientificas\\_de\\_una\\_alimentacion\\_saludable/links/02e7e525927d15625c000000/Bases-cientificas-de-una-alimentacion-saludable.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Diego_Bellido/publication/28139516_Bases_cientificas_de_una_alimentacion_saludable/links/02e7e525927d15625c000000/Bases-cientificas-de-una-alimentacion-saludable.pdf)
- Calderón, C., Forns, M., & Varea, V. (2010). Implicación de la ansiedad y la depresión en los trastornos de alimentación de jóvenes con obesidad 25. Retrieved from [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112010000400017](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000400017)
- Camejo, R. (2016). *La hipertensión arterial* Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=4759949&query=hipertension>
- Carvajal, C. (2002). Posttraumatic stress disorder: clinical profile. 40. Retrieved from [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272002000600003&script=sci\\_arttext&tlng=e](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272002000600003&script=sci_arttext&tlng=e)
- Ciotti, G. (2019). Color Psychology in Marketing and Branding is All About Context. Reftrived from: <https://www.helpscout.com/blog/psychology-of-color/#:~:text=Color%20psychology%20is%20the%20study,brands%20or%20make%20a%20purchase.>

- Costamagna, A., & fabro, A. (2014). *Alimentación saludable: primera prevención*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=3229679&query=Alimentacion+saludable+#>
- diabetes-Association, A. (2014). Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Retrieved from [https://care.diabetesjournals.org/content/37/supplement\\_1/s81.short](https://care.diabetesjournals.org/content/37/supplement_1/s81.short)
- de Garcillán López, M. (2015). Persuasión a través del marketing sensorial y experiencial. Retrieved from: <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568027.pdf>
- Díaz, C., Quintana, G., & Vogel, E. (2012). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés post-traumático en adolescentes siete meses después del terremoto del 27 de febrero de 2012 en Chile [Artículo científico]. 30. Retrieved from [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082012000100004&script=sci\\_arttext&tlng=n](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082012000100004&script=sci_arttext&tlng=n)
- Díaz, E., Rodríguez, F., & Monteón, I. (2008). *Síndrome metabólico y obesidad*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=3204500&query=sindrome+metabolico+y+obesidad>
- Díaz, L., & et.al. (2014). Alimentos: Historia, presente y futuro. Retrieved from <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Montevideo/pdf/ED-DAR-Arg-16-Alimentos.pdf>
- Drucker, R. (2018). Atrapados en la comida chatarra. In *Ciencia en pequeñas dosis* (pp. 55). Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=5884939&query=comida+chatarra>
- Esquivel, R., Martínez, S., & Martínez, J. (2018). Nutrición y salud. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=5485851&query=que+es+obesidad>
- Fairburn, C. (2017). *La superación de los atracones de comida* Retrieved from [https://static0planetadelibroscdnstatics.com/libros\\_contenido\\_extra/36/35713\\_LA\\_SUPERACION\\_DE\\_LOS\\_ATRACONES.pdf](https://static0planetadelibroscdnstatics.com/libros_contenido_extra/36/35713_LA_SUPERACION_DE_LOS_ATRACONES.pdf)
- FAO. Nutrientes en los alimentos Retrieved from <http://www.fao.org/3/y5740s/y5740s16.pdf>

- FAO. (2010). Los alimentos, sus nutrientes y sus beneficios para la salud. Retrieved from <http://www.fao.org/3/am044s/am044s00.pdf>
- Fernández, M., Rodríguez, I., & López, M. (2017). Suplementos nutricionales en el trastorno de ansiedad. 1-7. Retrieved from <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/suplements/19/ESP/19-ESP-133796.pdf>
- García-Falconi, R., Rivas, V., Hernández, J., García, H., & Braqbien, C. (2016). Ansiedad, depresión, hábitos alimentarios y actividad en niños con sobrepeso y obesidad. 15, 91 - 97. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/4578/457846538006.pdf>
- Gross, R. (2007). Psicología: La ciencia de la mente y la conducta (L. Garibay, Trans.). In (pp. 825, 826, 827, 828, 833). México: Editorial el Manual Moderno
- Herrera, M. (2011). *Diabetes mellitus* Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=3205041&query=diabetes>
- Latham, M. (2002). Nutrición humana en el mundo en desarrollo. In *Enfermedades crónicas con implicaciones nutricionales*. Retrieved from <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0r.htm>
- MacMillan, N. (2007). Valoración de hábitos de la alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia universidad católica de valparaíso. 34. Retrieved from [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182007000400006&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182007000400006&script=sci_arttext)
- Mariano, J., Guimón, J., Echeburúa, E., Yllá, L., & rivera, J. G. d. Etiología de la ansiedad. 1, 11. Retrieved from [http://www.gonzalezderivera.com/art/pdf/etiolog\\_ansiedad.pdf](http://www.gonzalezderivera.com/art/pdf/etiolog_ansiedad.pdf)
- Martínez, E. (2016). El calcio, esencial para la salud. 33. Retrieved from [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0212-16112016001000007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0212-16112016001000007)
- Mendoza, E., & Calvo, M. (2010). *Bromatología: composición y propiedades de los alimentos*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=4676066&ppg=1>

- Morales, J., Valenzuela, R., González, D., Gonzáles, M., Tapia, G., Sanhueza, J., & Valenzuela, A. (2012). Nuevas fuentes dietarias de ácido alfa linoléico: una visión crítica 39. Retrieved from [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300012&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300012&script=sci_arttext)
- Motoki, K., Saito, T., Nouchi, R., Kawashima, R., & Sugiura, M. (2019). Anxiety increases visual attention to hedonic foods: A preliminary eye-tracking study on the impact of the interplay between integral and incidental affect on foods. 142. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/bibliotecavirtual.udla.edu.ec/science/article/pii/S0195666318317173>
- Orjuela, R. (2017). *Qué es la comida chatarra*. Retrieved from <https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Que-es-comida-chatarra.pdf>
- Parada, R. (sf). Triptófano: características, estructura, funciones, beneficios. Retrieved from <https://www.lifeder.com/triptofano/#Beneficios-de-su-ingesta>
- Pasantes, H. (2017). *De neuronas, emociones y motivaciones*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=5513313&query=cerebro+ansiedad>
- Peña, E., & Reidl, L. (2015). Las emociones y la conducta alimentaria. Retrieved from: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322015000302182&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322015000302182&script=sci_arttext)
- Portilla, S. (2009). *La alimentación esencial humana*. Quito: Imprenta Mariscal.
- Qué es la dieta alcalina y cómo ayuda a limpiar el cuerpo (2019). Retrieved from <https://crearsalud.org/dieta-alcalina-ayuda-limpiar-cuerpo/>
- Quijano, A., Kadamani, S. (2010). Comida colorida, experiencia y sensación: Una propuesta pedagógica de gastronomía y color. Retrieved from: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/16478/1/actas\\_IX\\_CNC\\_89.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/16478/1/actas_IX_CNC_89.pdf)
- RAE. (2019). Organoléptico. Retrieved from <https://dle.rae.es/organol%C3%A9ptico>
- Reyes, A., Álvarez, J. (2001). Uso terapéutico del color como método tradicional. Retrieved from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192001000300004&script=sci\\_arttext&tIng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192001000300004&script=sci_arttext&tIng=en)



- Rodríguez, S., Mata, J., & Moreno, S. (2007). Psicofisiología del ansia por la comida y la bulimia nerviosa. *18*, 20. Retrieved from <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v18n1/v18n1a07.pdf>
- Roizblatt, A. (2013). Terapia familiar en los trastornos de alimentación. In *Terapia de Familia y pareja* (pp. 287). Santiago, Chile: Editorial Mediterraneo Ltda.
- Ross, M. (2019). Cómo frenar la alimentación emocional. Retrieved from <https://desilusion.com/2019/04/27/como-frenar-la-alimentacion-emocional/>
- Sánchez, P. (2009). Factores que afectan la calidad nutricional de los alimentos a lo largo de la cadena agroalimentaria. Retrieved From: [http://repositorio.conare.ac.cr/bitstream/handle/20.500.12337/3378/FACTORES%20QUE%20AFECTAN%20LA%20CALIDAD%20NUTRICIONAL%20DE%20LOS%20ALIMENTOS%20A%20LO%20LARGO%20DE%20LA%20CADENA%20%20AGROALIMENTARIA\\_SANCHEZ%20TREJOS.pdf?sequence=1](http://repositorio.conare.ac.cr/bitstream/handle/20.500.12337/3378/FACTORES%20QUE%20AFECTAN%20LA%20CALIDAD%20NUTRICIONAL%20DE%20LOS%20ALIMENTOS%20A%20LO%20LARGO%20DE%20LA%20CADENA%20%20AGROALIMENTARIA_SANCHEZ%20TREJOS.pdf?sequence=1)
- Sarudiansky, M. (2012). Neurosis y ansiedad: antecedentes conceptuales de una categoría actual. Retrieved from <https://www.aacademica.org/000-072/63>
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *21*. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133930525003.pdf>
- Sawchuk, C. (2017). *Cómo afrontar la ansiedad: ¿Puede la alimentación marcar una diferencia?* Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/expert-answers/coping-with-anxiety/faq-20057987>
- Schlatter, J. (2003). *La ansiedad: un enemigo sin rostro*(pp. 190). Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=3205363&ppg=7>
- Serra, M. (2015). *Los trastornos de la conducta alimentaria*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com/lib/udlasp/reader.action?docID=4735110&query=autoestima+ingesta+compulsiva#>
- Sosa, M., & Gómez, J. (2010). La osteoporosis. Definición. Importancia. Fisiopatología y clínica. Retrieved from <http://revistadeosteoporosisymetabolismomineral.com/pdf/articulos/92010020500030007.pdf>

- Tobal, J. (2015). *Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas motoras de ansiedad: elaboración de un instrumento de medida (I.S.R.A)*. (Doctor Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid. Retrieved from <https://eprints.ucm.es/53270/1/530987153X.pdf>
- Uscátegui, R. (2013). Perspectivas en Nutrición Humana. Retrieved from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082013000200001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082013000200001)
- Vallejo, M. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno obsesivo compulsivo. 13, 419 - 427. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/727/72713307.pdf>
- Vera, C. (2010). Generación de impacto en la publicidad exterior a través del uso de los principios del neuromarketing visual. Retrived from: <https://www.redalyc.org/pdf/993/99315569003.pdf>

## **ANEXOS**

# Alimentos que contribuyen a calmar la ansiedad

Guía de consumo de alimentos.



# Introducción

Esta es una guía de consumo de alimentos donde se recomendará alternativas de comida saludable para la gente que sufre de ansiedad y así mejorar su salud y ayudar con su sensación de ansiedad y hambre. Dirigida a profesionales de gastronomía para una presentación más adecuada en sus presentaciones de platos que jueguen con texturas y colores.



# ¿Qué es ansiedad?

La ansiedad es la preocupación, temor o miedo hacia algo que podría suceder, pero sin una evidente amenaza.

Sirve por la capacidad de respuesta que le da a un individuo, pero se vuelve patológico cuando es más intensa y frecuente de lo normal.



# ¿Por qué se come por ansiedad?



- Gente esta acostumbrada a comer por sus emociones.
- Estímulos externos que generan molestia en el individuo.
- La persona busca bienestar por medio de la comida.
- Frustración por régimen de dieta o por impedir el consumo de comida.
- La dopamina que libera el cerebro al momento de comer.

# La importancia de la buena alimentación



Una buena alimentación influye en la salud de las personas y puede ayudar a bajar los síntomas de la ansiedad. Esto se logra ya que los alimentos como vegetales, frutas y cereales tienen los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para un buen funcionamiento del organismo y del sistema nervioso.

Con un funcionamiento óptimo del sistema nervioso los síntomas de ansiedad pueden ser controlados más fácilmente.



# Buenos hábitos alimenticios

- Es recomendable tener horarios de alimentación, comer de 3 a 5 veces al día.
- Comer lento, pausado, masticando bien los alimentos para una buena digestión.
- Evitar comer en exceso y ambientes de tensión y estrés.
- Realizar actividad física.
- Bajar el consumo de grasas saturadas.



# Alimentos que se deben evitar



## ESTIMULANTES

Bebidas con cafeína como el café, bebidas energizantes, y té negro.



## CARBOHIDRATOS

Caramelos, golosinas, harinas blancas, snacks,



## COMIDA ALTA EN AZUCAR

Galletas, pasteles, chocolates altos en azúcar y cualquier tipo de dulce.



## COMIDA ALTA EN GRASAS

Pizzas, hamburguesas, papas fritas, snacks como doritos, hotgos, entre otros.

# *¿Por qué no se deben consumir esos alimentos?*

## COMIDA ALTA EN GRASA Y AZÚCAR

Al consumir comida alta en grasa, azúcar y sal la persona siente bienestar momentáneo. Eso causa que el circuito neuronal reaccione con menos intensidad y crea una necesidad de mayor consumo de comida.

## ESTIMULANTES

La cafeína en dosis grandes puede causar, inquietud, insomnio, sudores, temblores, entre otros síntomas. Sentir esto al tomar mucha cafeína puede empeorar los síntomas de la ansiedad y aumentarlos.

## CARBOHIDRATOS SIMPLES

Los carbohidratos simples por su composición aumentan el azúcar en la sangre, creando picos muy altos de glucosa, que luego genera un bajón en las personas que les causa hambre y ansiedad.

# Alimentos Recomendados

Aportan vitaminas, minerales, fibras, nutrientes esenciales, y energía suficiente para que haya un funcionamiento óptimo del organismo.

Cada grupo beneficia a la baja de síntomas de la ansiedad por su función en el sistema nervioso y el bienestar que brinda al cuerpo de manera estable y a largo plazo.



FRUTAS - VERDURAS - LEGUMBRES - CEREALES - GRASAS

# Nutrientes

## CALCIO

Tiene gran presencia en los huesos. Esta presente en el sistema nervioso, esto ayuda a regular la ansiedad.

## OMEGA 3

Algunos componentes del Omega 3 contribuyen a un mejor funcionamiento del sistema nervioso .

## VITAMINA B

Ayuda a la creación de la serotonina (hormona de la felicidad) y tiene presencia en el sistema nervioso.

## MAGNESIO

Para la ansiedad es importante porque mantiene estable la actividad nerviosa.





## FRUTAS

Plátano, naranja, uva, manzana, pera, limón, fresa, mandarina.



## VERDURAS

Espinaca, espárrago, albahaca, lechuga, zanahoria, espinaca.



## CEREALES

Trigo, avena, arroz, cebada, maíz, quinua, amaranto.





## PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

Garbanzo, habas, fréjol, lenteja, arveja, soja.



## GRASAS SALUDABLES


Aguacate, aceite canola, frutos secos, aceite oliva, aceitunas, semillas.



## PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL

Leche, pescado, carne, pollo, huevos, mariscos.





# Triptófano

## QUE ES

Es un aminoácido importante para el organismo, que no se puede producir por el cuerpo humano. Por lo que hay que consumirlo

## POR QUÉ

Ayuda a simplificar las proteínas.  
Carbohidratos ayudan al rápido transporte del triptófano.  
Regula los estados de ánimo por la relación con la serotonina.

## EJEMPLO DE ALIMENTOS

Nueces, almendra, linaza, chia, girasol, fréjol, lenteja, avena, huevo, plátano, chocolate negro.



# Métodos de cocción

## COCCIÓN HORNO

Mantiene fibra y nutrientes. No necesita grasa.

## COCCIÓN PARRILLA

Utiliza poca grasa, cambia sabores del alimento

## COCCIÓN VAPOR

Es la más nutritiva. No necesita grasa.

## EVITAR

Moler o picar mucho la comida

Utilizar temperaturas muy elevadas de cocción

Cocer alimentos por tiempos muy largos

Usar cantidades de agua mayores a la necesaria



## HORNO

Recomendable cocinar a un horno medio de 160 a 180 °C.

Al tener temperatura alta se debe cocinar por tiempos cortos. Esta cocción potencia sabores y ayuda a mantener los nutrientes de los alimentos.



## PARRILLA

Recomendado a una temperatura de 180° máximo.

Al tener temperatura alta se debe cocinar por tiempos cortos. Esta cocción aporta a las texturas de los alimentos, su jugosidad, ayuda a mantener nutrientes y no necesita el uso de grasas.



## VAPOR

Su temperatura es de 100° C.

Al tener temperatura alta se debe cocinar por tiempos cortos, así se logran mantener los nutrientes, preserva el sabor y las texturas. Se mantienen los alimentos.

# ¿Cómo presentar un plato para influir en las emociones?

La presentación de la comida es muy importante, no solo por la atracción visual. Cuando hay ansiedad existen ciertas formas de presentar los platos para que la persona sienta más calma o tranquilidad.



# Importancia de la vista

Por la vista entra la presentación de los alimentos.

Ayuda a apreciar los colores, formas, aspecto, presentación si se trata de algún plato, diseños si se trata de productos.

Dependiendo de lo que la gente vea y cómo lo perciba, se va a tener una reacción hacia ese alimento.



## COLORES

Colores influncian en las emociones y en el ánimo.  
Los colores en la comida influyen por como se perciben,  
esto va a depender de cada persona, por su  
aprendizaje en casa y sus experiencias previas.



## ORDEN

El plato de comida no debe estar saturado con colores y  
comida para no sobrecargar la vista del consumidor.  
Un plato más ordenado puede brindar calma en relación  
a un plato sobre saturado.

# Colores en la comida

**Amarillo:** Optimismo, alegría. Disminuye la atención al color rojo.

**Rojo:** genera emoción, miedo, odio, amor, depende del contexto. Llamativo y si se lo combina con un amarillo fuerte puede generar hambre y ansiedad.

**Naranja:** amigable y se lo relaciona más con festividades que con alimentos.

**Azul:** el azul casi nunca se asocia con comida. En las marcas de productos alimentarios genera tranquilidad y confianza.

**Verde:** Brinda una sensación de paz, se relaciona con el ciclo vegetal y la comida saludable.

**Blanco:** Se relaciona con higiene y calma, no se lo relaciona mucho con la comida, pero este color se puede utilizar en la vajilla.





# ¿Cómo hacer atractivo un plato?

Un plato debe tener presente alimentos y colores vivos. Tener comida fresca y viva, como los alimentos de origen vegetal.

Hay que combinar colores y texturas en el plato para aumentar la gracia del plato.



## COMBINACIONES DE INGREDIENTES EN LOS PLATOS

Para que la comida saludable tenga más aceptación hay que hacer una combinación de los alimentos de origen vegetal que sea balanceada.

Tener una cantidad adecuada de carbohidratos y no una gran cantidad en proteínas de origen animal solo lo necesario por los nutrientes que aporta.





# Ejemplo de fotografía gastronómica

Verde: contrasta el color fuerte del tomate de la sopa.

Tomate: da vida al plato, es llamativo pero sutil.



Blanco: brinda tranquilidad y calma. Contrasta el color de la sopa.

Todos los colores contrastan, por lo que no hay sobrecarga visual para el consumidor.

# Ejemplo de emplacado

Verde, genera paz y contrasta el plato.

Café: color no llamativo que aún así sobresale en el plato.



Blanco ayuda a contrastar los demás colores en el plato.

Rojo, en pequeñas cantidades, que resalta el plato, no lo satura.

Todos los colores contrastan, no hay cantidad innecesaria de comida, existe orden en el emplacado. La sencillez en un emplacado ayuda a generar calma en las personas.



## GUÍA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

*Reducir la ansiedad  
es posible.*

DOMÉNICA VILLACÍS

2020

