



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,
Volumen 9, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

**ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN CUANDO SE
SUFRE ANSIEDAD EN PERSONA DE 13 A 15
AÑOS DE EDAD, EN LA ESCUELA ADOLFO
LÓPEZ MATEOS DEL 3C DEL TURNO
MATUTINO EN LA CIUDAD DE CHETUMAL
QUINTANA ROO**

**FOODS THAT ARE CONSUMED WHEN PEOPLE BETWEEN 13
AND 15 YEARS OF AGE SUFFER FROM ANXIETY, AT THE
ADOLFO LÓPEZ MATEOS SCHOOL ON 3C IN THE MORNING
SHIFT IN THE CITY OF CHETUMAL QUINTANA ROO**

Karen Esmeralda Barrios Rivera

Universidad Vizcaya de las Américas México Chetumal, Quintana Roo. México

Alimentos que se consumen cuando se sufre ansiedad en persona de 13 a 15 años de edad, en la escuela Adolfo López Mateos del 3c del turno matutino en la ciudad de Chetumal Quintana Roo

Karen Esmeralda Barrios Rivera¹

esmeraldarivera0820@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-6521-4920>

Universidad Vizcaya de las Américas México
Chetumal, Quintana Roo. México

RESUMEN

La ansiedad tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los adolescentes, afectando su funcionamiento académico, social y emocional, por otro lado, la alimentación es un factor importante en la gestión de la ansiedad, y conocer los alimentos que se consumen puede ayudar a mejorar la calidad de vida. En este artículo se investigó cómo la ansiedad influye en la alimentación de los adolescentes. Cuando experimentan ansiedad a menudo, recurren a la comida como una forma de autocompasión, esto puede llevar a un consumo excesivo de alimentos poco saludables, generando un efecto negativo en la salud física y mental, de tal manera, que esto al largo plazo conlleva a que sufran alguna enfermedad crónica degenerativa como sobrepeso u obesidad. De acuerdo a la investigación realizada, es mixto, es decir, cuantitativo y cualitativo, porque se utilizó como metodología una encuesta, la cual fue aplicada a 34 jóvenes y se crearon un total de 15 preguntas. A través de esta investigación se demostró qué alimentos suelen consumirse durante episodios de ansiedad de tal manera, que se puedan diseñar intervenciones educativas para promover hábitos alimenticios más saludables y estrategias preventivas para los jóvenes.

Palabras clave: adolescentes, alimentación, ansiedad, estrés, sobrepeso

¹ Autor principal

Correspondencia: esmeraldarivera0820@gmail.com

Foods that are consumed when people between 13 and 15 years of age suffer from anxiety, at the Adolfo López Mateos school on 3c in the morning shift in the city of Chetumal Quintana Roo

ABSTRACT

Anxiety has a significant impact on the quality of life of adolescents, affecting their academic, social and emotional functioning. On the other hand, diet is an important factor in the management of anxiety, and knowing the foods consumed can help. to improve the quality of life. This article investigated how anxiety influences adolescent eating. When they often experience anxiety, they turn to food as a form of self-pity, this can lead to excessive consumption of unhealthy foods, generating a negative effect on physical and mental health, in such a way that in the long term this leads to who suffer from a chronic degenerative disease such as overweight or obesity. According to the research carried out, it is mixed, that is, quantitative and qualitative, because a survey was used as a methodology, which was applied to 34 young people and a total of 15 questions were created. Through this research, it was demonstrated which foods are usually consumed during episodes of anxiety in such a way that educational interventions can be designed to promote healthier eating habits and preventive strategies for young people.

Keywords: teenagers, feeding, anxiety, stress, overweight



INTRODUCCIÓN

La ansiedad es caracterizada por sentimientos subjetivos de tensión y activación fisiológica, y da como respuesta a estímulos internos y externos, afectando más común a la población juvenil ya que tienen que lidiar con las experiencias sociales, familiares y con el estrés académico, es una condición mental muy común en adolescentes y puede afectar la elección de alimentos. La ansiedad fue identificada claramente como un efecto negativo distinto y como un trastorno. Según Puerta (2018):

En 1801 cuando Pinel la caracterizaba en su obra Tratado de la Alimentación Mental o la Manía como una perturbación de todas las facultades, es la locura, en aquellos principios del siglo, la manía o delirio general era una categoría que agrupaba los estados agudos. Es Morel quien, en 1866 inaugura la historia moderna de lo que hoy conocemos como ansiedad y a finales de los años sesenta, se empieza a concebir la ansiedad como un término que se refiere a un patrón de la conducta. (párr. 8)

Las emociones negativas pueden llevar a la búsqueda de alimentos ricos en azúcares y grasas, ya que se ha observado que estos alimentos estimulan la liberación de neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo. En la pubertad, se experimentan varios cambios entre ellos está determinado por variables genéticas y ambientales (nutrición, estado de salud personal y ambiental, higiene, actividad física, ubicación geográfica, estimulación psicológica y social). La ansiedad en adolescentes puede ser causada por una variedad de factores, que incluyen el estrés académico, las preocupaciones sobre la imagen corporal, la presión de los amigos, cambios hormonales y problemas familiares.

Vicario (2014) comenta que la juventud es el período más saludable de la vida, pero también es el período con más problemas y mayores riesgos psicosociales. Hoy en día, la sociedad y la cultura están sufriendo grandes cambios. La depresión, la ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo pueden causar aumento de peso en algunos adolescentes, lo que lleva al sobrepeso u obesidad, lo que puede ser grave para los adolescentes a largo plazo.

Silva (2007) considera que tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, hipertensión, problemas hepáticos, problemas respiratorios, así como trastornos del sueño y enfrentar problemas emocionales, como la baja autoestima. Los alimentos procesados son una preocupación en la alimentación de los adolescentes y de la población en general,



debido a sus efectos potencialmente negativos para la salud, ya que son poco saludables, pero es importante leer las etiquetas y elegir opciones más saludables.

Durante estos episodios de ansiedad, es posible que los adolescentes recurran a ciertos alimentos como una forma de afrontar sus emociones y reducir su malestar. Los alimentos además de nutrirnos y protegernos de las enfermedades, la alimentación ayuda a sentir que somos parte de una comunidad, acerca y representa a nosotros mismos ante los demás. Puede curarnos, pero también puede enfermarnos. Los humanos son quizás la única especie considerada racional y superior a otras especies que comen cuando no tienen hambre e incluso comen en exceso. A veces come no para saciar su apetito, sino para creer que puede satisfacer muchas necesidades emocionales. Con este proyecto se quiere demostrar que los adolescentes de 13 a 15 años tienden a consumir alimentos indulgentes como snacks salados o dulces, alimentos ricos en carbohidratos y comidas rápidas, cuando experimentan ansiedad, afectando el peso corporal y con ello, el desarrollo de factores de riesgo como sobrepeso u obesidad.

METODOLOGÍA

Este tipo de investigación que se llevó a cabo es mixto, es decir, cuantitativo y cualitativo, porque se obtuvieron datos estadísticos a través de encuestas, las cuales fueron aplicadas a 34 estudiantes de la secundaria Adolfo López Mateos, en la ciudad de Chetumal, Quintana Roo.

Se formularon un total de 15 preguntas en una escala de Likert con el objetivo de conocer el grado de acuerdo y desacuerdo entre los jóvenes, y por lo tanto poder conocer cómo es su alimentación, tanto en horarios escolares como en sus hogares.

El tipo de preguntas, que se realizaron, fueron sobre las elecciones de los alimentos y bebidas poco saludables, como, por ejemplo, la comida chatarra o las bebidas con cafeína, cuando están ansiosos. De igual manera, se preguntó sobre las estrategias o técnicas que utilizan para poder disminuir los niveles de ansiedad.

Esta investigación, tiene un enfoque explicativo, porque se describirá cuáles son los alimentos que se consumen más por los adolescentes cuando tienen un padecimiento como lo es la ansiedad. Y su tipo de diseño es experimental ya que se pretende encontrar qué alimentos son los más consumidos por los jóvenes de 13 a 15 años que sufren ansiedad, para que se oriente a una buena alimentación y de igual

manera, identificar qué población sufre ansiedad a través de encuestas, para qué se determine que alimentos son los más consumidos por esta población.

Estudiar a este grupo de personas es difícil porque, debido a su edad, experimentan fuertes cambios físicos, psicológicos y sociales que transforma a los niños en adultos. La alimentación en los jóvenes es fundamental para su crecimiento, desarrollo y bienestar general.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Ansiedad: Trastorno común que afecta a personas, especialmente en los adolescentes, en esta etapa puede ser especialmente propensa a experimentar episodios de ansiedad debido a factores como:

- La presión académica.
- Las relaciones sociales.
- Los cambios hormonales.

Los adolescentes de 13 a 15 años. Mayormente tienden a consumir alimentos indulgentes (snack salados o dulces, alimentos ricos en carbohidratos y comidas rápidas) cuando experimentan ansiedad, afectando el peso corporal y con ello, el desarrollo de factores riesgo como sobrepeso u obesidad.

La ansiedad puede causar problemas, como sentirse abrumado, frecuencia cardíaca rápida, dificultad para respirar, sudoración, temblores, dificultad para concentrarse, y dificultad para conciliar el sueño. Según Guerrero (2023):

El comer por ansiedad y tener hambre se puede entender como una respuesta fisiológica normal que tiene nuestro organismo a causa de un vacío en el estómago y porque necesitamos la energía que proporcionan los alimentos para realizar las actividades diarias. (párr.5)

Esto quiere decir que comer con ansiedad se trata más de encontrar placer, que de necesidades fisiológicas y puede tener importantes consecuencias psicológicas y nutricionales.

Existen productos poco nutritivos, que causan enfermedades, se consumen principalmente debido a un mal manejo del estado de ánimo. Según Valdés (2023), “Usualmente cuando comemos por ansiedad consumimos productos que dañan nuestra salud” (párr.7). Se suelen antojar estos alimentos cuando tienen emociones negativas, ansiedad, angustia emocional, estrés, aburrimiento, tristeza o soledad, cuando comen con ansiedad se suele consumir alimentos altos en carbohidratos, grasas saturadas o sal y bebidas energéticas.



El poder conocer los patrones de consumo alimentario durante episodios de ansiedad en esta población específica podría tener implicaciones significativas para la salud de los adolescentes.

De acuerdo a la investigación que se realizó, se utilizó como metodología una encuesta a 34 jóvenes de 13 a 15 años en la escuela Adolfo López Mateos en la ciudad de Chetumal, Quintana Roo. Se realizaron un total de 15 preguntas sobre qué alimentos suelen consumir cuando tienen ansiedad, de los cuales los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes.

Algunos desencadenantes que suelen provocar ansiedad en los jóvenes son por el estrés académico. Díaz y Gómez (2010) plantea que se manifiesta como factores físicos, emocionales y ambientales, llevando al joven a afrontar un contexto escolar que exige rendimiento académico y habilidad cognitiva. Esto lleva a que el 61.8% tomen malas decisiones en su alimentación en horarios escolares. Orlandini (2015) argumentó que la mala toma de decisiones surge del proceso de aprendizaje y del estrés de enfrentar un problema. Esto los lleva a repetir estos malos hábitos en casa, afectando su salud nutricional y haciéndolos más susceptibles a enfermedades como lo son sobrepeso u obesidad que se pueden presentar a corto plazo en su vida.

La frecuencia con la que la ansiedad afecta en la vida cotidiana de los jóvenes es ocasional, presentando un 47.1%. Este dato está directamente relacionado con factores físicos y emocionales que se presentan también en casa, dejando más claro que la ansiedad no sólo se da en la escuela, y por lo tanto no son inmunes a sufrir ciertos trastornos alimentarios fuera de la escuela. Por otro lado, no todos los jóvenes encuestados tenían una comprensión clara del problema y cómo afecta sus actividades diarias y elecciones alimentarias, desconociendo si ellos de manera directa o indirecta podrían estar sufriendo estos daños y por lo tanto llevarlos a no tener una correcta alimentación.

Los siguientes datos arrojan que algunos adolescentes cuando presentan ansiedad recurren como estrategia el comer y en segundo lugar el hacer ejercicio. Como se observó anteriormente, los adolescentes no tienen una alimentación adecuada, debido al desconocimiento del como esto afecta a su salud. De hecho, el 70.6% de los adolescentes consideran más importante el escuchar música antes que buscar ayuda profesional y la mayoría consume comidas chatarras sin ningún tipo de criterio o seriedad hacia su salud.

Esto conduce a una falta de interés de los jóvenes y a una incapacidad de las instituciones para brindarles una educación alimenticia más dinámica, necesaria para que los jóvenes puedan llevar una correcta alimentación, lo que se refleja en el hecho de que solo ven la comida chatarra como una forma de escapar de la ansiedad.

Paradójicamente, menos de la mitad de los encuestados realizan actividad física, siendo un complemento muy importante para mantener una correcta salud.

Más del 21% de los encuestados afirmó que cuando los adolescentes sufren de insomnio debido a la ansiedad, suelen recurrir a comida chatarra y bebidas energéticas. El vínculo que se muestra, está en el uso de los edulcorantes y el cerebro.

Los edulcorantes al ser consumidos engañan al cerebro haciéndole creer que ha consumido demasiadas calorías debido a su sabor, sin embargo, esto solo genera un desequilibrio neuronal en los jóvenes y terminan sin satisfacer su hambre, creando un ciclo de consumo que conduce al desarrollo de enfermedades como el sobrepeso o la obesidad.

El ejercicio y la nutrición son las claves para una vida saludable. Craig y Ph.D (2017) mencionan que la alimentación pueden inferir en tu estado de ánimo general o en la sensación de bienestar, pero no son considerados como un tratamiento. La actividad física puede traer un estilo de vida más saludable. El mejorar los hábitos de sueño, aumentar el apoyo social, utilizando técnicas ayudarán para reducir el estrés.

Según los encuestados muestra que el 47.1% de los adolescentes están de acuerdo que la alimentación y el ejercicio si influyen de manera positiva para mitigar la ansiedad, mientras que sólo el 2.9% de los adolescentes no se está de acuerdo con la influencia de la alimentación y actividad física en la mitigación de la ansiedad.

En la encuesta, se encontró que más del 23% de las personas consumen más alimentos azucarados cuando están ansiosos y estresados.

De igual manera las bebidas con cafeína son consumidas durante estados de ansiedad, esto se puede comprobar en otros estudios que demostraron cambios que sufre el cerebro ante los estimulantes de los alimentos, se ve afectado en la corteza prefrontal, esta parte del cerebro comienza a trabajar al observar cómo las acciones tienen consecuencias y es esto lo que les resulta difícil a los adolescentes en pleno

desarrollo, el cerebro no mide todo lo que realizan y es esto mismo lo que ciega a los jóvenes a tener una práctica repetitiva.

Reichelt (2021) menciona que los adolescentes son un grupo sensible a los alimentos ricos en grasa y azúcar procesada. Todo este consumo no sólo conduce a condiciones como sobrepeso u obesidad, sino que además afecta la capacidad de pensar, aprender y recordar, factores que los estudiantes también necesitan y que, si no es controlado, termina llegando al estrés y la ansiedad provocada por la misma escuela y la comida chatarra. Por otro lado, todos estos cambios que estos alimentos provocan en el cerebro pueden aumentar el riesgo de depresión y ansiedad en los adolescentes, creando un ciclo repetitivo entre la comida chatarra y su salud mental y nutricional.

Teniendo en cuenta la ansiedad que provoca en los adolescentes el consumo de alimentos salados, dulces y grasos. Sus cerebros aumentan el efecto de recompensa de comer dichos alimentos, creando una sensación de alivio emocional. Como resultado, los adolescentes no tienen forma de aliviar su ansiedad y es posible que solo coman comida chatarra lo que genera atracones de estos alimentos. Cassinello (2024) señala que el acto de comer puede brindar cierto alivio a estas sensaciones, ya que libera opioides, que son sustancias químicas responsables del alivio del dolor, disminuyendo temporalmente las sensaciones negativas.

Particularmente el estrés y ansiedad se llevan de la mano, la ansiedad puede hacer desarrollar a los jóvenes una adicción a ciertos alimentos que les ayudan a ocultar sus emociones y traumas consumiendo estos alimentos.

Desde este punto de vista, los atracones en adolescentes se refieren a episodios en los que consumen grandes cantidades de comida en un corto período de tiempo y sienten una pérdida de control sobre su ingesta. Según Gaeta, López y Matamala (2012):

Los adolescentes pueden estar asociados con una variedad de factores, como la presión social, la insatisfacción con la imagen corporal, el estrés académico, la depresión y la ansiedad, en este periodo ellos sienten que no pueden detenerse ni controlar su ingesta durante un atracón, a pesar de que deseen hacerlo, suelen tener atracones a menudo relacionados con el malestar emocional, como el estrés, la ansiedad, la tristeza o la soledad. (p.7)



Después del atracón, los adolescentes suelen experimentar sentimientos de culpa, vergüenza y autoestima reducida. Además del control de la dieta, también se necesita ayuda profesional, como terapia cognitivo-conductual y manejo del estrés.

La alimentación es la clave para una buena salud, especialmente en los adolescentes, que es una etapa muy importante. Aragón (2008) sugiere consumir una amplia variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. La mayoría de los adolescentes creen que sus malas elecciones alimenticias no pueden generar factores de riesgo.

Crujeiras y Salazar (2023), considera que las deficiencias nutricionales más comunes en la adolescencia son las de hierro, zinc y calcio. Asociado al déficit de hierro podemos encontrarnos desde ferropenia hasta anemia. Sin alimentos ricos en calcio, los jóvenes tienen una masa ósea reducida y, por tanto, tienen un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis en la edad adulta. En el déficit de zinc pueden presentar fragilidad el cabello y pueden volverse quebradizos y las infecciones pueden aumentar. Otros problemas derivados del consumo de grandes cantidades de nutrientes o alimentos de escaso valor biológico y alto contenido energético son la obesidad y el sobrepeso asociado a una reducida actividad física y una tendencia al sedentarismo.

Martí, Calvo y Martínez (2021) expone que los alimentos procesados suelen ser bajos en valor nutricional ya que carecen de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra, lo que puede llevar a deficiencias nutricionales en los adolescentes y un exceso de peso y pueden contribuir a problemas de salud a largo plazo, como la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes.

De acuerdo con el Gobierno de México (2023) plantea que, lo más importante es una adecuada educación nutricional, así como el fomentar buenos hábitos, para que las personas de este grupo de edad se acostumbren a comer de forma saludable, sin prohibir ni estigmatizar al cuerpo.

CONCLUSIONES

Esta investigación arroja como resultado una manera distinta de ver la correcta alimentación con la ansiedad de los jóvenes y con ello orientarlos y lograr así la disminución de consumo de comida procesada y bebidas energéticas. Es importante mencionar que es complejo llegar a un punto recomendable o sano en general debido al rango de edad, además de que los jóvenes experimentan fuertes cambios físicos, psicológicos y sociales.



Otro punto a considerar es la falta de preocupación por parte de los jóvenes, este desinterés de su parte provoca una avalancha de problemas, donde lo poco o nulo conocimiento sobre este tema y la voluntad de la institución académica de ayudar se convierte en un desperdicio de tiempo, porque a ninguna de las dos partes les preocupa, por lo que se desencadena un consumo elevado de alimentos chatarra, que los jóvenes ven más como una manera de escape o refugio ante la ansiedad afectando consigo la capacidad de pensar, aprender y recordar, dañando aún más su capacidad escolar y llevando así a uno de los pilares importantes de donde surge la ansiedad “la presión escolar” sin olvidar las relaciones sociales y los cambios hormonales.

Se asume que esta hipótesis se ha cumplido porque menciona que la mayoría de los adolescentes tienden a consumir alimentos ricos en carbohidratos y bebidas energéticas, lo que afecta su peso corporal y luego genera factores de riesgo como sobrepeso u obesidad.

Con ayuda de la recopilación de datos se pretende tomar medidas preventivas para orientarles hacia una buena alimentación y así disminuir complicaciones a largo plazo. Para reducir la ansiedad de los adolescentes es necesario aprender a dejar de comer en exceso, comer adecuadamente, y permitir que el cuerpo se adapte a las cantidades necesarias y mejorar el metabolismo. Se recomienda, no comer ni caminar rápido, sino masticar lentamente, evitar comer en exceso, comer varias veces al día e ingerir alimentos con menor contenido graso para asegurar una mejor digestión y una buena absorción de nutrientes, además de mantener buenos hábitos alimenticios para ayudar a mantenerse saludable y absorber nutrientes que pueden ayudar al cerebro a manejar mejor las emociones, ya que afectan el sistema nervioso central.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alfonso Águila, Belkis, Calcines Castillo, María, Monteagudo de la Guardia, Roxana, & Nieves Achon, Zaida. (2015). Academic Stress. EDUMECENTRO, 7(2), 163-178.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207728742015000200013&lng=es&tlng=en.

Cassinello. (2024). Ansiedad y trastorno por atracón ¿Cuál es su relación? Dr. Manuel Cassinello.

<https://manuelcassinello.com/blog/ansiedad-y-trastorno-por->



[atracon/#:~:text=Las%20personas%20con%20ansiedad%20pueden,pueden%20contener%20cafe%20y%20alcohol](#)

Craig N, S., Ph, D., & L, P. (2017). Cómo afrontar la ansiedad: ¿puede la alimentación marcar una diferencia? Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/expert-answers/coping-with-anxiety/faq-20057987>

Crujeiras, M., Salazar, G. (2023). Nutrición en el adolescente. Asociación Española de Pediatría. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf

Gaete P. María Verónica, López C. Carolina, & Matamala B. Marcela (2012). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y jóvenes. Revista Médica Clínica Las Condes, 23(5), 579-591. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70352-8](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70352-8)

Gobierno de México (2023). *Orientar a las y los adolescentes sobre sus hábitos alimenticios evita que se afecte su salud en esta etapa*. gob.mx. <https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/orientar-a-las-y-los-adolescentes-sobre-sus-habitos-alimenticios-evita-que-se-afecte-su-salud-en-esta-etapa?idiom=es>

Gómez Sánchez, Rosario, Gómez Sánchez, Remedios, Díaz Cuenca, Antonia Mª, Fortea Gorbe, Mª Isabel, & Salorio del Moral, Pilar. (2010). Prevalencia de los trastornos alimentarios en una muestra universitaria: Ansiedad como factor de modulación. *Index de Enfermería*, 19(2-3), 124-128. http://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S113212962010000200011&lng=es&tln_g=es.

Marti, Amelia, Calvo, Carmen, & Martínez, Ana. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151>

Martín-Aragón, S. (2008). La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. *Farmacia Profesional*. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>

Puerta, V. (2018). La ansiedad en la historia - AMADAG. AMADAG. <https://amadag.com/la-ansiedad-en-la-historia/>



Reichelt. (2021). La comida chatarra podría dañar el cerebro de los adolescentes. Newsela

<https://resources.finalsite.net/images/v1652813867/spsfg/kxbd7jy5czdxwy9vbxhi/Noticia2.pdf>

Silva, Jaime R. (2007). Comer en exceso inducido por ansiedad: Parte I: Evidencia conductual, afectiva, metabólica y endocrina. *Terapia psicológica*, 25 (2), 141-154. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082007000200005>

Torres, B., Guerrero, L. (2023). *Comer por ansiedad: ¿por qué ocurre y cómo controlarlo?* - UNAM Global. UNAM Global - de la Comunidad Para la Comunidad.

https://unamglobal.unam.mx/global_revista/comer-por-ansiedad-por-que-ocurre-y-como-controlarlo/

Torres, B., Valdés, M. (2023). *Comer por ansiedad: ¿por qué ocurre y cómo controlarlo?* - UNAM Global. UNAM Global - de la Comunidad Para la Comunidad.

https://unamglobal.unam.mx/global_revista/comer-por-ansiedad-por-que-ocurre-y-como-controlarlo/#:~:text=%E2%80%9CUusualmente%2C%20cuando%20comemos%20por%20ansiedad,carbohidratos%2C%20grasas%20saturadas%20o%20sal.

Vicario, M. I. H., & González-Fierro, M. C. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, 12(1), 42-46. [https://doi.org/10.1016/s1696-2818\(14\)70167-2](https://doi.org/10.1016/s1696-2818(14)70167-2)

