



EL PAPEL DE LA MOTIVACIÓN EN EL FENÓMENO ALIMENTARIO

Ana Laura Beltrán Cortés¹

*Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN);
Centro Universitario del Sur. Universidad de Guadalajara. México*

RESUMEN

En el presente trabajo se revisan brevemente aspectos relacionados con la alimentación, enfocándonos en la conducta de consumo visto desde el punto de vista multidisciplinario. Debido a su complejidad, es necesario realizar investigación al respecto con la finalidad de identificar, caracterizar o evaluarla para su estudio y comprensión. La evidencia científica demuestra que se han realizado diferentes investigaciones, sin poder lograr un acuerdo para caracterizarla. En este sentido, la evidencia científica ha dado diferentes explicaciones sobre las causas por las cuales las personas emiten diferentes conductas ante la presencia de un alimento. Se ha mencionado que los principales motivos para modificar la conducta de consumo, han sido por salud, por preferir algún alimento o por la insatisfacción de la imagen corporal. Lo anterior mencionado, ha sido consistente en los últimos años y se ha visto desde diferentes etapas de la vida. Anteriormente se consideraba que el tener un motivo para modificar la conducta de consumo lo hacían principalmente las mujeres. Sin embargo, en la actualidad, afecta a las personas de todas las edades. Por lo anterior mencionado, es necesario explicar y tratar de entender cuál es el papel que juega la motivación ante la conducta de consumo. Esto nos permitirá a explicar y comprender el fenómeno de alimentación desde diferentes perspectivas. Al hacerlo, tendremos un panorama que nos ayude a explicar, el porqué del comportamiento de las personas ante los diferentes factores que intervienen a la hora de consumir un alimento.

Palabras clave:

motivación, conducta de consumo, comportamiento, alimentación, nutrición.

ABSTRACT

This article is a brief review of aspect related to food consumption where our emphasis is the consumption behavior seen from the multidisciplinary perspective. Given its complexity is necessary to conduct research to identify, characterize and evaluate this phenomenon in a comprehensive manner. The scientific evidence shows different research unable to reach an agreement to characterize. In this sense, empiric evidence had given different explanations about the causes of the people who give off different behaviors in the presences of food. It mentioned that the principal reasons to modify the consumption behavior have been for health, for preferences of some food or for the dissatisfaction of the corporal image. The foregoing mentioned has been consistent in the last years and in different stages of life. Previously it was considered to modify the consumption behavior for women, however in recent years can affects people from all ages. For this reason, it is important to explain and understand the motivation of consumption behavior permitting to show from different perspectives the feeding phenomenon. In doing so, we will have a scene to help us to explain why the behavior of people is different at the moment of consumption and also why there are different factors involved.

Keywords:

motivation, consumer behavior, behavior, eating, nutrition.

¹ Correspondence author about this article should be address to Ana Laura Beltran Cortes. Email: lawuis2309@gmail.com.

THE ROLE OF MOTIVATION IN THE EATING PHENOMENON

El ser humano no solo ha evolucionado como especie, sino que además lo ha hecho en la forma de comer y en sus decisiones con respecto a su alimentación. El fenómeno alimentario ha sido estudiado para producir un cambio de manera individual, esto con la finalidad de mejorar en los resultados de los objetivos que se buscan al realizar esta acción. En este sentido, se ha investigado el papel que juega la alimentación en la vida del ser humano, ya que las necesidades psicológicas, biológicas, afectivas y socio culturales pueden vincularse con la búsqueda de alimento. Es por esto que se puede afirmar, que la conducta alimentaria está relacionada con la forma de vida de las personas y puede llegar a reflejar su identidad social, cultural, religiosa o afectiva (Nunes dos Santos, 2007).

Comprender el fenómeno alimentario es una forma de avanzar para entender que este puede ser caracterizando desde diferentes enfoques. Hasta ahora los esfuerzos realizados por estudiar una línea del comportamiento alimentario han sido abordado por diferentes investigaciones. Una de las caracterizaciones usadas para este fenómeno, es la propuesta por López-Espinoza y Martínez (2014) quienes señalaron que el comportamiento alimentario es todo aquello que hace un organismo para alimentarse. El contexto de esta definición ha sido usado para estudiarla desde diferentes perspectivas. En este sentido el comportamiento alimentario ha sido estudiado tanto en animales como en personas (Birch, & Fisher, 1998; Story, Neumark-Sztainer, & French, 2002). A partir de esto podemos señalar que, el estudio del tema alimentario es diverso y a la vez complejo de comprender. Es por esto la relevancia de comprender estos conceptos, ya que son temas importantes para entender la relación de alimentación-motivación. Quizás al entenderlo podremos contestar cuestionamientos como estos: ¿Qué es lo que motiva a los seres humanos a alimentarse? ¿Por qué emiten diferentes conductas ante la presencia de un alimento? por lo anterior se pretende que exista una visión enfocada a tratar de explicar estas interrogantes. Esto ayudara a entender la conducta de consumo de una persona, desde el punto de vista diferente al que comúnmente se conoce.

Patrick, Nicklas, Hughes, & Morales (2005) afirmaron que una de las áreas que se relaciona con la forma de alimentarnos es la nutrición. La evidencia demuestra que esta disciplina se aborda la mayoría de las veces desde la perspectiva biológica, dejando de lado el punto de vista conductual. Quizá esta es una de las razones por las que las personas no tienen éxito en sus objetivos al momento en el que desean modificar su conducta alimentaria. En este sentido, se considera necesario incorporar una parte de la psicología que, aunque no lo parece, es trascendental. Si los nutriólogos entienden la importancia de abordar el papel de la motivación en la conducta de consumo como parte de su disciplina. Quizás, se pueda comprender que existe una relación entre motivación, alimentación y nutrición. A partir de esto se podrían formar diferentes estrategias para que las personas que desean moldear o modificar su comportamiento alimentario, logren hacerlo de una manera exitosa.

A partir de lo anterior, se pretende realizar una revisión sobre la manera de como se ha abordado la conducta alimentaria. Esto quizás pueda verse complejo, ya que aparentemente la responsabilidad recae comúnmente en los nutriólogos. Sin embargo, hasta ahora no se ha inmiscuido la relación de identificar los motivos o las causas, por las cuales las personas tienen diferentes conductas ante la presencia de un alimento. A partir de esto se pueden conocer los factores que intervienen al momento de su consumo. Por tanto, al estudiar la alimentación desde una perspectiva conductual y nutricional, se podrían identificar los principales motivos de consumo desde el punto de vista del conocimiento científico.

Conducta, motivación y comportamiento

Al inicio del siglo XX los psicólogos solían atribuir la conducta a los instintos, definidos como las tendencias o conductas innatas que propician respuestas ante la presencia de un estímulo (Charles y Maisto, 2014). La evidencia experimental ha demostrado que existen diferentes tipos de conducta como lo son, las respuestas reflejantes de ciertos estímulos. Entendiendo que un estímulo es cualquier cosa, evento o condición que puede acompañar una conducta, precederla o antecederla, en diferentes situaciones (Kazdin, 2000). Estos pueden ser modificadas ante ciertas manipulaciones o conductas motivadas que



pueden ser consideradas como capaces de adecuarse a un ambiente en particular (Herrera, Peláez, Reyes, Figueroa y Salas, 2001). A partir de lo anterior, se pueden establecer argumentos a favor de los tipos de conductas, las cuales pueden ser emitidas por los organismos o por una condición específica. Estas pueden ajustarse a un ambiente en particular (Skinner, 1953).

De acuerdo a López-Espinoza y Martínez (2014) existen fenómenos particulares que integran el comportamiento alimentario que tienen tanto animales como seres humanos. Estos son, producción, procesamiento, conservación y consumo, pueden llegar a ser la base del comportamiento. Por tanto, es necesario entender que la relación de motivación y conducta. En este sentido, la motivación ha sido entendida como los factores que impulsan al comportamiento de los seres humanos y animales hacia la consecución de un objetivo. Y la conducta ha sido definida como: todo aquello que puede ser medible, registrable y observable.

Morris (1988) afirmó que la mayoría de estudios que han estudiado la conducta de consumo se han realizado con animales, ya que es fácil llevarlos a las condiciones deseadas y explicar el porqué de su conducta y después investigarlo con seres humanos. De acuerdo al contexto en el que se encuentre el estudio, se le otorga a la conducta su significado funcional. A partir de esto se puede llegar a comprender el aprendizaje conductual, el cual es definido como un proceso que implica cambios en la conducta de las personas. Este es producido gracias a la experiencia que se ha vivido anteriormente, a partir de esto se logran nuevos conocimientos que se han vivido previamente.

Los estudios sobre las bases biológicas de la conducta, dieron origen a su estudio, debido a que permite describir y comprender los procesos fisiológicos a partir de los factores ambientales y viceversa (Morris, 1988). En la actualidad no es posible explicarla sin considerar los aspectos fisiológicos, biológicos y ambientales, tomando como parte importante el rol que juega el estímulo ambiental. Esto es crucial poder entender el porqué de una conducta (López-Espinoza, et al. 2014). Para esto es necesario definir la Fisiología, Biología y el ambiente. La Real Academia Española precisa a la biología como la estructura y procesos de vida del organismo, además estudia las diferentes formas de vida. Por otro lado, Dobshansky (1962) definió la biología como el origen de las diferencias individuales entre organismos y especies. Por otra parte, Fox (2011) define la fisiología como el estudio del funcionamiento del cuerpo y de sus mecanismos específicos de tipo causa-efecto. Morris (1992) señaló al ambiente como todas aquellas condiciones físicas, químicas y biológicas, que se encuentran en un entorno que envuelven la vida de los organismos en ambientes internos y externos. Lo anterior puede atribuirse a diferentes aspectos de procesos internos, ambientales, sensoriales y de aprendizaje.

A partir de lo anterior es posible comprender que una conducta es una respuesta a los estímulos ambientales y puede llegar a ser un parámetro de la motivación, la cual se orienta hacia una meta un objetivo. De acuerdo a esto se puede estudiar la posibilidad de precisar si una conducta se encuentra motivada o no. A partir de esto, se podrá comprender y dar una explicación, del porqué de la respuesta conductual, ante la presencia de un estímulo. Señalando que, una conducta motivada es propiciada por estímulos internos y externos y se observa a partir de respuestas. Algunas fuentes de motivación son el hambre y la sed, las cuales están presentes en la vida del ser humano.

El término motivación es el resultado de la combinación de dos vocablos latinos, motus que significa “movido” y motivo. Está integrado por factores biológicos que sostienen su base en la necesidad biológica, la cual está ligada con el aprendizaje social y factores cognitivos. Deci y Ryan (2000) mencionaron que la motivación es uno de los elementos más importantes que pueden llegar a explicar la conducta humana, con respecto al qué (contenido) y al porqué (proceso) del comportamiento dirigido a un objetivo. En este sentido, y visto desde este concepto, desde el punto de vista de la psicología, una motivación se basa en aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones. Además de mantener firme su conducta hasta lograr cumplir sus objetivos planeados (Bolles, 1972; Rescorla & Salomon, 1967).

Alcaraz (2002) refiere que, la motivación es un estado interno que hace evidente las necesidades energéticas y nutricionales del organismo. Por lo cual se pueden inducir conductas dirigidas a satisfacer estas necesidades (Alcaraz, 2000). El estado motivacional se dirige a la obtención de metas específicas

como conseguir alimentos o a obtener otro tipo de estímulos con cualidades de reforzador (Salamone & Corea, 2002).

Bandura (2001) refirió que la motivación está integrada por factores psicológicos y neurológicos que sostienen su base en la necesidad ligada con el aprendizaje social y factores cognitivos. A través de estos elementos se puede explicar que la motivación y la personalidad de una persona son indispensables para identificar patrones de conducta en procesos psicológicos. Por ejemplo, si analizamos patrones de comportamiento dentro del ambiente, entonces a través de las conductas emitidas habrá nuevas respuestas al cambio de las condiciones en las que se encuentre. Al explorar implicaciones más amplias de procesos de motivación y de personalidad podremos afirmar que una motivación no es única, esta depende de lo que ofrece el ambiente (Dweck & Legget, 1988). En este sentido, Charles (1992) mencionó que, para entender el panorama de la motivación, es necesario entender el instinto, ya que tiene una función de importancia evolutiva en el ser humano en presencia del estímulo adecuado.

La motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción “activación”, se dirija hacia un objetivo “dirección” y persista en alcanzarlo “mantenimiento”. Para lograrlo influyen factores como: hábitos aprendidos, eventos de percepción y las influencias emocionales, entre otros. De acuerdo a esto, el control de la acción representa un equilibrio entre las intenciones, los deseos personales y el medio ambiente (Hommel, 2003).

Situándonos en el comportamiento alimentario existe una explicación en donde se muestran la conducta motivada, que ayudan a entender cómo funciona este mecanismo. La explicación biológica que se da a cerca de la motivación y el comportamiento alimentario, se sitúa en estructuras cerebrales. El sistema límbico en particular se conformado por el tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala cerebral, cuerpo caloso, septo y mesencéfalo. Las cuales son estructuras que interacciona velozmente entre sí con el sistema endócrino y el sistema nervioso autónomo (Dikopolskaya & Makarenko, 2014). Esta interacción produce cambios bioquímicos y fisiológicos en el individuo. Logrando que realice un plan a nivel cerebral y después lo ejecute a través una conducta, moviéndose o realizando aquello que desea. Por ejemplo, una persona cuando necesita comer, siente esta sensación de vacío, piensa de donde obtener alimento, se dirige hacia él, lo cocina y lo consume. Después de ingerirlo esta conducta motivada desaparece por la sensación de saciedad.

Con ello es muy difícil notar que la conducta motivada de comer puede ser explicada desde diferentes vertientes. Estas son las ventajas de conocer y estudiar cualquier fenómeno alimentario, ya que puede ser explicado desde distintos enfoques. A pesar de que estos no son equivalentes desde el punto de vista teórico, podemos llegar a responder el mismo cuestionamiento ¿Cuál es el principal motivo por el que una persona consuma un alimento? Debido a lo anterior, resulta importante hacer una revisión y análisis de como se ha abordado este tema. Con la finalidad de lograr comprender, la relación que existe entre la motivación y la conducta de consumo. Además, de entender la importancia de abordar estos temas desde diferentes perspectivas. Al hacer este análisis nos daremos cuenta que no existe un único motivo para el consumo de alimento.

Motivos para consumir alimentos

La especie humana tiene diferentes motivos para consumir alimentos. De acuerdo a Kupfermann (1974) los comportamientos motivados consisten en dos etapas conformadas por actos o conductas apetitivas y consumadas. Las primeras son las respuestas motoras que organizadas estructuran las diferentes conductas. Después se da el proceso de asociación entre las respuestas conductuales, los efectos de obtener alimento y procesarlo una vez ingerido. (Hollerman, Tremblay & Schultz, 2000).

En este sentido, es necesario mencionar que, existen varios los factores para que las personas decidan o no consumir un alimento. Charles y Kerr (1998) afirmaron que las diferencias de género y edad determinan el consumo. Además, puntualizan que el consumo de alimento transmite información acerca del estatus de aquellos que los consumen, siendo más poderosas las personas que consumen alimento más saludable y en mayor cantidad. Esto denota en ellas un mejor estatus social. Además, afirmaron que desde en lo que se refiere al género, las mujeres son las que más tiempo dedican a clasificar sus preferencias alimentarias. Chaiken y Pliner (1987) sugirieron que una de las mayores preocupaciones de las mujeres



para comer, es el hecho de ser delgada. Esto debido a que dentro de la sociedad es lo más apropiado (Klaczynski, Goold, & Mudry, 2004). Por tanto, la conducta alimentaria, puede estar influenciada por la percepción de la feminidad.

Schlenker, (1980) sugirió que el estudio de la conducta alimentaria puede tener utilidad para la auto-identificación. Debido al proceso o medios de mostrar que una persona tiene particularidades individuales que solo la distinguen a ella. Sin embargo, en la actualidad, este comportamiento no es solo se presenta mujeres, sino también en hombres (Puhl, Schwartz, & Brownell, 2005; Wang, Brownell & Wadden, 2004).

Otro de los motivos para modificar el consumo de alimentos es la salud. estudios relacionados con este aspecto afirman que los consumidores son cada vez más sensibles a los factores que afectan su estado de salud. Smart & Vertinsky (1984) refirieron que, los estudios enfocados a explicar los diferentes comportamientos de las personas en este campo son limitados. Una razón puede ser la falta de modelos amplios para explicar los comportamientos de salud de los consumidores.

En su lugar, la investigación se ha centrado típicamente en variables individuales, tales como el procesamiento de la información nutricional (Russo, Staelin, Nolan, Russell & Metcalf, 1986). En la satisfacción del paciente (Friedman y Churchill, 1987). Así como las creencias sobre la salud (Oliver & Berger, 1979). Es por esta razón que la investigación enfocada a las personas preocupadas por su salud y correcta alimentación es limitada. Esto se debe a que los comportamientos de salud son una preocupación interdisciplinaria. Incluyendo campos como la psicología, la educación sanitaria, prevención, epidemiología, la sociología, la nutrición y la salud pública. Típicamente, la investigación se ha centrado en factores individuales, tales como el procesamiento de la información nutricional (Russo, Staelin, Nolan, Russell & Metcalf, 1986).

A pesar de los esfuerzos mencionados anteriormente, hasta ahora los resultados no se han visto reflejados en una mejora significativa en cuanto a la salud de las personas. El enfoque motivacional presentado anteriormente fue variado. Sin embargo, en cuanto a la motivación para modificar el consumo de un alimento para mejorar la salud, hasta ahora ha sido cuestionado. Debido a que al parecer los resultados no han sido favorables y en consecuencia no ha sido un éxito. Esto nos lleva a señalar que, es necesario abordarlo desde perspectivas multidisciplinarias como lo pueden ser, psicológica-nutricional, quizás esta estrategia lleve a resultados más certeros y exitosos (Moorman & Matulich, 1993).

Una de las conductas motivadas más estudiadas, es el hecho de que las personas conozcan, prueben o experimenten el consumir un alimento que para ellos puede ser novedoso. Dicho en otras palabras, el desarrollo de preferencias alimentarias, el cual puede verse como otra perspectiva vista desde el punto de vista de la motivación. Debido a que interactúan aspectos del entorno de alimentación para producir preferencias alimentarias fenotípicas (Birch, 1999).

Estas conductas alimentarias se han estudiado desde los sabores básicos: la preferencia por los sabores dulces y salados, y el rechazo de los sabores ácido y amargo, estos sabores o preferencias tienen un fuerte componente innato. Las respuestas innatas y el aprendizaje establecen el sabor o la preferencia desde la etapa lactante y la niñez. Estas tendencias innatas pueden ser modificadas por experiencias previas y postnatales. Debido a que los componentes volátiles de sabor, detectados por el sistema olfativo, están fuertemente influenciadas por la exposición temprana y el aprendizaje. Aunado a lo anterior, es importante señalar que la alimentación comienza en el útero continuando durante la primera leche materna (Beauchamp, & Mennella, 2009; Mela, 1999; Mennella, & Beauchamp, 1998).

Aunado a lo anterior, se puede mencionar que, la respuesta emitida al consumo de un alimento nuevo también ha sido estudiada en niños, especialmente en el rechazo o la aceptación de frutas y verduras (Coulthard & Blissett, 2009). Además, se ha abordado desde la reacción neofobia a los nuevos alimentos, la capacidad de aprender y las preferencias alimentarias en base de asociaciones con los contextos y las consecuencias de comer diversos alimentos (Dovey, Staples Gibson, & Halford, 2008). Al realizar intervenciones conductuales, a la exposición temprana, se podría desarrollar la aceptación rápida y la elección independientemente de que el alimento sea novedoso o no para los niños desde edad temprana.

Los estudios de estas conductas, reflejan la complejidad de entender cuál es el principal motivo por el que las personas emiten diferentes respuestas ante la presencia de un alimento (Fischer & Birch, 1999). A pesar de esto no se tiene un panorama claro en el que se pueda explicar los principales factores para el consumo de alimento desde el punto de vista multidisciplinario (Neumark-Sztainer, Story, Perry, & Casey, 1999).

Otro motivo que podemos considerar para el consumo de alimento es en base a las predisposiciones genéticas en las preferencias alimentarias. Esto debido a que pueden favorecer factores que determinan el desarrollo de consumo de alimento en un ser humano. Esto es de vital importancia, debido a que, dependiendo, de la selección o elección de alimento o el hábito alimentario, se puede explicar la conducta de consumo. A partir de esto, se pueden dejar de lado los reflejos innatos de la necesidad de nutrientes del organismo. Dependiendo del entorno de la alimentación, incluyendo la disponibilidad de alimentos y las prácticas de los adultos en la alimentación infantil (Birch & Davison, 2001; Scaglioni, Salvioni, & Galimberti, 2008).

Por lo anterior, podemos mencionar que el hecho de consumir un alimento novedoso explica el efecto de la importancia del aprendizaje temprano y la experiencia en el desarrollo de una preferencia por un alimento en particular. Además, podemos concluir que, para comprender y explicar los motivos por los que se pueden consumir un alimento, no se debe dejar de lado el rol que juega el medio ambiente. A partir de este panorama podremos comprender la importancia de estudiar el desarrollo de una conducta motivada. Que a la vez puede ser aprendida a fondo sobre la base de asociaciones con los contextos y las consecuencias de consumir los alimentos.

Conclusión

Como se ha mencionado algunos de los principales motivos para modificar la conducta de consumo, es la insatisfacción de la imagen corporal, la salud, o las preferencias alimentarias. Lo anterior mencionado, ha sido consistente en los últimos años y se ha visto desde diferentes etapas de la vida (Birch, 1999; Klaczynski, Goold, & Mudry, 2004; Smart & Vertinsky, 1984). Anteriormente se pensaba que esto afectaba principalmente a las mujeres, hoy en día afecta al ser humano desde la etapa de la niñez, hasta su adultez (Devine, 2005). Por tanto, es necesario y de vital importancia, tener una mejor comprensión del comportamiento alimentario. A su vez de la conducta de consumo, ya que, a partir de esto podremos conocer los motivos por los que una persona consume alimento. A partir de este panorama podremos dar una explicación más certera del por qué la persona emite ciertas conductas ante diferentes situaciones o contextos (Skinner, 2011).

Es un hecho que los estereotipos, las creencias, los ideales, la autoestima y la idealización que se tiene sobre el hecho de que una persona esté delgada puede tener mejor aceptación ante la sociedad. Por esta razón es necesario entender que esto puede causar motivos para que un individuo piense que el no tener una figura “ideal” es un defecto de personalidad, la cual puede ser explicado desde la identidad social. Actualmente, esto es preocupante ante nuestra sociedad (Klaczynski, Goold & Mudry, 2004).

Lo impactante de esto es que al momento en que una persona se encuentra ante esta situación acude al profesional de la salud, esperando que al recibir una consulta psicológica o nutricional su problema mágicamente será solucionado. Dejando de lado que uno de los factores que más influye para la solución de este problema es, primero que sea capaz de entender cuál es el principal motivo por el que tiene esta conducta. Además de entender que la persona debe de desarrollar cierto aprendizaje para que, a partir de este, sea capaz de modificar su propio comportamiento ante la presencia de un alimento.

Si logramos que las personas conozcan y acepten e identifiquen el papel que juega la motivación en el fenómeno del comportamiento alimentario desde una perspectiva conductual. Quizás a partir de eso, se puede tomar como referencia la relación que existe entre motivación y la nutrición (Glanz, Hewitt & Rudd, 1992). Estamos conscientes que no es fácil, ya que hasta ahora no ha sido posible explicarla de manera concisa. A pesar de que existe evidencia que da explicaciones de las razones por las que una



persona decide o no alimentarse, se hace de manera separada. A partir de esto se pueden conocer el porqué, como y cuando respecto a las respuestas de la conducta de consumo (Kupferman, 1974). Esto puede deberse a la complejidad de comprender que el llevar un alimento a la boca para consumirlo no puede explicarse desde un solo enfoque.

Quizás hasta ahora el comprender esto permita analizar que la manera en la que se está abordando el fenómeno alimentario dentro de la ciencia, no ha resultado totalmente satisfactorio y por tanto los resultados no han sido los mejores. Es por esto que hace falta una línea de investigación, en la que se pueda explicar, entender y conocer los motivos por los que una persona consume un alimento no solo depende de la nutrición.

Por esta razón consideramos que, debe abordarse desde una perspectiva conductual. Esto debido a que, aunque no lo parece es trascendental para que los nutriólogos lo conozcan y logren entender que, el abordar estos términos psicológicos dentro de la disciplina de la nutrición, sería muy importante tomarlos en cuenta. A partir de esto se podrían formar diferentes estrategias para que las personas que desean moldear su comportamiento alimentario, logren hacerlo de una manera más exitosa. Al hacer énfasis sobre este tema, se puede analizar de una manera más profunda, esto abonaría al tema del comportamiento alimentario de una manera más extensa y quizás tendríamos mejores resultados.

Referencias

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52, 1-26. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.1.
- Beauchamp, G. K., & Mennella, J. A. (2009). Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 48, 25-S30. Doi: 10.1097/MPG.0b013e31819774a5.
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 539-549. Recuperado de: http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/101/Supplement_2/539.full.pdf.
- Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual review of nutrition*, 19, 41-62. DOI: 10.1146/annurev.nutr.19.1.41.
- Birch, L. L., & Davison, K. K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric Clinics*, 48, 893-907. Doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0031-3955\(05\)70347-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0031-3955(05)70347-3).
- Bolles, R. (2006). La explicación de la conducta. (Eds), *Teoría de la Motivación: Investigación Experimental y Evaluación* (pp.11-30) México Trillas.
- Charles, G. M. (1992). Motivación y emoción. (Eds), *Psicología*. (pp. 432-447) México: Pearson.
- Charles, G. M., y Maisto, A. A. (2014). Motivación y emoción. (Eds), *Psicología*. (pp. 259-291) México: Pearson.
- Charles, N., & Kerr, M. (1988). Women, food, and families. (pp. 3-12). Manchester: University Press. Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Unq8AAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=Charles+y+Kerr+They+claim+that+gender+differences+and+age+determine+consumption&ots=wN4y3wWQLO&sig=rGcvRaWg79FU2DEEeBrtigRMSJE#v=onepage&q=Charles%20y%20Kerr%20They%20claim%20that%20gender%20differences%20and%20age%20determine%20consumption&f=false>.
- Chaiken, S., & Pliner, P. (1987). Women, but not Men, Are What They Eat The Effect of Meal Size and Gender on Perceived Femininity and Masculinity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 166-176. Doi: 10.1177/0146167287132003.

- Contreras, J. (1995). Es así porque es así: diferencias de género edad en el consumo familiar de alimentos. En Charles & Kerr. (Coords.), *Alimentación y cultura necesidades, gustos y costumbres*. (pp. 200-216). Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Coulthard, H., & Blissett, J. (2009). Fruit and vegetable consumption in children and their mothers. Moderating effects of child sensory sensitivity. *Appetite*, *52*, 410-415. Doi:10.1016/j.appet.2008.11.015.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, *11*, 227-268. Doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Devine, C. M. (2005). A life course perspective: understanding food choices in time, social location, and history. *Journal of nutrition education and behavior*, *37*, 121-128. Doi:10.1016/S1499-4046(06)60266-2.
- Dikopolskaya, N. B., & Makarenko, N. G. (2014). Anatomy of the Central Nervous System Textbook for students studying. *The Institute of Economics, Management and Law (Kazan) - IEML Department of Psychology*. Recuperado de: http://e-learn.ieml.ru/pluginfile.php/307/mod_resource/content/1/ANATOMY%20OF%20CNS.pdf.
- Dobshansky, Th. (1962). *Mankind evolving: the evolution of the human species*. New Haven: Yale University Press.
- Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: a review. *Appetite*, *50*, 181-193. Doi:10.1016/j.appet.2007.09.009.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, *95*, 256. doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256.
- Fisher, J. O., & Birch, L. L. (1999). Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. *The American journal of clinical nutrition*, *69*, 1264-1272. Doi: 10.1016/j.appet.2010.03.001.
- Fox, S. I. (2011). Estudio de la función corporal. (Eds), *Fisiología humana*. (p. 4) España: McGraw Hill.
- Friedman, M. L., & Churchill Jr, G. A. (1987). Using consumer perceptions and a contingency approach to improve health care delivery. *Journal of Consumer Research*, 492-510. Doi.org/10.1086/209083.
- Glanz, K., Hewitt, A. M., & Rudd, J. (1992). Consumer behavior and nutrition education: an integrative review. *Journal of Nutrition Education*, *24*, 267-277. Doi:10.1016/S0022-3182(12)81244-1.
- Herrera, G., Peláez, M., Reyes, G., Figueroa, S., Salas M. W. (2001). Seguimiento de reglas en función del desarrollo psicológico y de la comprensión del lenguaje. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, *27*, 4003-429.
- Hommel, B. (2003). Planning and representing intentional action. *The Scientific World Journal*, *3*, 593-608. doi.org/10.1100/tsw.2003.46.
- Hollerman, J. R., Tremblay, L., & Schultz, W. (2000). Involvement of basal ganglia and orbitofrontal cortex in goal-directed behavior. *Progress in brain research*, *126*, 193-215. Doi:10.1016/S0079-6123(00)26015-9.
- Kadzin, A. E. (2000). Como identificar, definir y evaluar una conducta. *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. (pp.62-94). México, Distrito Federal: Editorial el Manual Moderno.
- Klaczynski, P. A., Goold, K. W., & Mudry, J. J. (2004). Culture, obesity stereotypes, self-esteem, and the "thin ideal": A social identity perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, *33*, 307-317. Doi: 10.1023/B:JOYO.0000032639.71472.19.
- Kupfermann, I. (1974). Feeding behavior in *Aplysia*: a simple system for the study of motivation. *Behavioral biology*, *10*, 1-26. Doi:10.1016/S0091-6773(74)91644-7.
- López, A., Martínez, A., Aguilera, V., López, P., Housni, F., Ruelas, M., & Vázquez, L. (2014). El hábito del comer. En A. López-Espinoza & C. Magaña (Eds), *Hábitos Alimentarios. Psicobiología y socioantropología de la alimentación* (pp. 129-138) México: McGraw Hill.



- Mela, D. J. (1999). Food choice and intake: the human factor. *Proceedings of the Nutrition Society*, 58, 513-521. Doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S0029665199000683>.
- Mennella, J. A., & Beauchamp, G. K. (1998). Early flavor experiences: research update. *Nutrition reviews*, 56(7), 205-211. Doi: [10.1111/j.1753-4887.1998.tb01749.x](http://dx.doi.org/10.1111/j.1753-4887.1998.tb01749.x).
- Moorman, C., & Matulich, E. (1993). A model of consumers' preventive health behaviors: The role of health motivation and health ability. *Journal of Consumer Research*, 208-228. Doi: [10.1086/209344](http://dx.doi.org/10.1086/209344).
- Morris, E. K. (1988). Contextualism: The world view of behavior analysis. *Journal of Experimental Child Psychology*, 46, 289-323.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., & Casey, M. A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American dietetic association*, 99, 929-937. Doi: [10.1016/S0002-8223\(99\)00222-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0002-8223(99)00222-9).
- Nunes dos Santos, C. (2007). Somos lo que comemos: identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y Perspectivas en Turismo* 16, 234-242 Recuperado de: <http://www.scielo.org.ar/pdf/eyp/v16n2/v16n2a06.pdf>.
- Oliver, R. L., & Berger, P. K. (1979). A path analysis of preventive health care decision models. *Journal of Consumer Research*, 113-122. Doi: [10.1086/208755](http://dx.doi.org/10.1086/208755).
- Patrick, H., Nicklas, T. A., Hughes, S. O., & Morales, M. (2005). The benefits of authoritative feeding style: caregiver feeding styles and children's food consumption patterns. *Appetite*, 44, 243-249. Doi: [10.1016/j.appet.2002.07.001](http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2002.07.001).
- Puhl, R. M., Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2005). Impact of perceived consensus on stereotypes about obese people: a new approach for reducing bias. *Health Psychology*, 24, 517. Doi: [10.1037/0278-6133.24.5.517](http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.24.5.517).
- Rescorla, R. A., & Solomon, R. L. (1967). Two-process learning theory: Relationships between Pavlovian conditioning and instrumental learning. *Psychological review*, 74, 151. Doi: [10.1037/h0024475](http://dx.doi.org/10.1037/h0024475).
- Russo, J. E., Staelin, R., Nolan, C. A., Russell, G. J., & Metcalf, B. L. (1986). Nutrition information in the supermarket. *Journal of Consumer Research*, 48-70. Doi: [10.1086/209047](http://dx.doi.org/10.1086/209047) 48-70.
- Salamone, J. D., & Correa, M. (2002). Motivational views of reinforcement: implications for understanding the behavioral functions of nucleus accumbens dopamine. *Behavioural brain research*, 137, 3-25. Doi: [10.1016/S0166-4328\(02\)00282-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0166-4328(02)00282-6).
- Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99, S22-S25. Doi: [10.1017/S0007114508892471](http://dx.doi.org/10.1017/S0007114508892471).
- Schlenker, B. R., Forsyth, D. R., Leary, M. R., & Miller, R. S. (1980). Self-presentational analysis of the effects of incentives on attitude change following counterattitudinal behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 553. Doi: [10.1037/0022-3514.39.4.553](http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.39.4.553).
- Smart, C., & Vertinsky, I. (1984). Strategy and the environment: A study of corporate responses to crises. *Strategic management journal*, 5, 199-213. Doi: [10.1002/smj.4250050302](http://dx.doi.org/10.1002/smj.4250050302).
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102, S40-S51. Doi: [10.1016/S0002-8223\(02\)90421-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90421-9).
- Skinner, B. F. (1953). The Analysis of Behavior. Science and human behavior. *Science and human Behavior*. (pp.72-80) Oxford, England: The Macmillan Company. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?id=Pjjknd1HREIC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.
- Skinner, B. F. (2011). The causes of Behavior. (Ed. & Trad.), *About Behaviorism*. (pp.10-37). Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=K7WKkwPzNqsC&oi=fnd&pg=PA3&dq=reasons>

+why+a+person+emits+behaviors+when+consuming+food&ots=3f4Ml6Fnyk&sig=w7Or696AO
IFTHfpkvAsxe3RvwQc#v=onepage&q&f=false.(Trabajo original publicado en 1957).
Wang, S. S., Brownell, K. D., & Wadden, T. A. (2004). The influence of the stigma of obesity on
overweight individuals. *International Journal of Obesity*, 28, 1333-1337. Doi:
10.1038/sj.ijo.0802730.

Received: 05/24/2016
Accepted: 11/22/2017