

# Indicación de ser observado y consumo alimentario de adolescentes

Yulemi Ortega Orozco<sup>1</sup>, Carolina Ávalos Gómez<sup>1</sup>,  
Ma. de los Ángeles Vacío Muro<sup>1</sup>, José Félix Valdez Ruiz<sup>1</sup>  
y Cecilia Méndez Sánchez<sup>1</sup>

## Resumen

Diversas investigaciones han demostrado que las personas disminuyen su ingesta alimentaria en presencia de otro, pues al sentirse evaluados, buscan causar una buena impresión. Dada la susceptibilidad de los adolescentes a la influencia social, resulta importante evaluar el efecto de las normas sociales sobre su consumo alimentario, específicamente cuando éstos se saben observados. Se realizó un estudio con diseño experimental ABA', se evaluó el consumo inicial y final de los participantes en las fases A y A', y en la fase B se les dio la indicación de que serían observados mientras se alimentaban. Participaron seis adolescentes con peso normal y se dividieron al azar en dos grupos (control y experimental). Se realizaron análisis individuales y entre grupos. El grupo experimental disminuyó su ingesta en la fase B en comparación con el grupo control. Estos hallazgos sugieren que el manejo de impresiones está presente en ausencia de un evaluador.

---

1 Universidad Autónoma de Aguascalientes.

**Palabras clave:** manejo de impresiones, conducta alimentaria, monitoreo, adolescencia, peso normal.

## Introducción

En la actualidad, existe una serie de problemáticas relacionadas con la manera en la que los adolescentes se alimentan, como los llamados trastornos alimentarios, anorexia y bulimia o problemáticas de salud como la obesidad y la desnutrición. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) ha indicado que muchos niños de países en desarrollo padecen desnutrición al llegar a la adolescencia y, paradójicamente, el número de adolescentes con sobrepeso u obesidad en países de ingresos altos y bajos se ha incrementado. Se esperaría que durante esta etapa se fomenten buenos hábitos de alimentación y ejercicio físico para reducir el consumo de alimentos grasosos o que contengan ácidos grasos trans, azúcares libres o sal y se facilite el acceso a alimentos sanos. De aquí la importancia de realizar investigaciones enfocadas a comprender los procesos psicológicos involucrados en la conducta de comer en adolescentes, con el fin de identificar los elementos involucrados en dichas problemáticas.

En México, la Encuesta de Salud y Nutrición (ENSANUT) reportó en 2012 que 35% de los jóvenes mexicanos entre 12 y 19 años tenía sobrepeso u obesidad, además de que 1.3% estaba en riesgo de presentar un trastorno de conducta alimentaria relacionado con la preocupación por engordar, comer demasiado y perder el control sobre lo que se come (Gutiérrez, Rivera, Shamah, Villalpando, Franco, Cuevas y Hernández, 2012).

Se ha reportado que los factores sociales representan mayor influencia sobre los adolescentes, ya que muchos de los medios de comunicación van dirigidos hacia ellos y es ahí donde se promueven estándares ideales de belleza, que para lograrlos, debe hacerse uso de ciertas estrategias desfavorables para la salud. Otro factor de influencia sobre la ingesta alimentaria de los adolescentes son las relaciones personales con familiares y amigos, es decir, los adolescentes comen según lo que han aprendido en casa o con personas más cercanas, y es justo en

el núcleo familiar donde se alienta a llevar una mala alimentación y se exige a sus miembros verse de cierta manera (Portela, da Costa Ribeiro, Moral y Raich, 2012).

Diversos investigadores se han dado a la tarea de evaluar los efectos de la influencia social sobre el consumo alimentario. Herman, Polivy y Roth (2003) hicieron una revisión de estudios experimentales existentes y concluyeron que las señales y normas sociales podrían estar causando modificaciones en la conducta de comer, por ello, propusieron el Modelo Social Normativo (MSN), el cual supone que el sabor de la comida (palatabilidad) dirige el comer y la influencia social actúa como factor decisivo para saber cuándo y cómo comer. El MSN plantea tres perspectivas principales: la facilitación social, el modelado y el manejo de impresiones. En la facilitación social se plantea que en la medida en que el tiempo de consumo y la familiaridad con las personas con quien se come aumentan, la cantidad de alimento ingerido también aumenta. El modelado se refiere a que la ingesta aumenta o disminuye a fin de igualar el consumo del otro. Por último, el manejo de impresiones señala que las personas disminuyen su consumo, incluso ignorando la palatabilidad o el hambre, a fin de causar una buena impresión en el otro al percibirlo como evaluador u observador. Dichos estudios están enfocados en dos aspectos principalmente: el manejo de una buena impresión y el acatamiento de normas. Con relación al efecto del manejo de las impresiones, se han realizado estudios en los cuales se pretenden observar los cambios en la conducta de comer cuando se está bajo una norma establecida, ya sea explícita o implícita, y ante la presencia de otro que provoca restricción o que es figura de autoridad.

Específicamente, en el estudio del efecto de la interacción con un modelo desconocido sobre la conducta alimentaria, se ha observado que mujeres con sobrepeso comen más que las mujeres con peso normal cuando el modelo desconocido come más y es del mismo sexo. Dicho efecto confirma que las mujeres con sobrepeso son más sensibles a las señales sociales (Conger, Conger, Constanzo, Wright y Matter, 1980). En cambio, en población que no presenta sobrepeso, se ha demostrado que tanto hombres como mujeres disminuyen su ingesta en presencia de un

modelo del sexo opuesto, siendo más notable en las mujeres, lo cual indica que el desenvolverse de una forma socialmente esperada influye sobre la conducta de comer (Pliner y Chaiken, 1990).

Recientemente, también los investigadores se han centrado en el estudio de la situación contraria, es decir, el grado de familiaridad del modelo. Al respecto, se ha encontrado que niños con sobrepeso comen bocados más grandes y con mayor rapidez cuando comen en presencia de su madre, en comparación con los niños de peso normal, quienes más bien disminuían el tamaño de los bocados (Leassle, Uhl y Lindel, 2012). En jóvenes universitarios, se ha observado que a mayor familiaridad mayor consumo, y viceversa, a menor familiaridad menor es el consumo. Dichos hallazgos permiten suponer que la disminución en el consumo alimentario no sólo se debe a querer causar una buena impresión en el otro, sino también por auto-presentarse de forma adecuada (Salvy, Paluch, Irfan y Pliner, 2007).

Además de evaluar el efecto del modelo desconocido y el grado de familiaridad del mismo, existe el interés de evaluar el efecto de un modelo que sólo observa el consumo del otro. Herman, Polivy y Silver (1977) evaluaron el efecto de la observación del experimentador en mujeres universitarias y encontraron que las participantes que no eran observadas comieron más, en comparación de quienes estaban siendo observadas. El mismo efecto se observó en mujeres universitarias que seguían una dieta restrictiva en comparación de aquéllas que no estaban en dieta. Robinson, Kersbergen, Brunstrom y Field (2014) evaluaron el efecto del monitoreo sobre la ingesta de jóvenes universitarios y encontraron que cuando los participantes eran monitoreados, consumían menos alimentos que quienes no eran monitoreados. Los mismos hallazgos fueron encontrados al plantear la situación de monitoreo de manera hipotética.

Por último, respecto a introducir normas sociales al momento de alimentarse, se ha observado que cuando se introduce una norma de aumento del consumo, los participantes se ajustan a dicha norma cuando están solos, pero la ignoran cuando son observados (Roth, Herman, Polivy y Pliner, 2001). Robinson, Benwell y Higgs (2013) evaluaron en mujeres universitarias el efecto, tanto de una norma de baja ingesta como de alta ingesta,

en mujeres universitarias de peso normal. Los autores encontraron que las participantes que estaban regidas con una norma de bajo consumo, tenían una menor ingesta y quienes se expusieron a una norma de alto consumo, tuvieron un mayor consumo, ambos en comparación con el grupo control. Los autores concluyeron que el consumo aumenta o disminuye de acuerdo a las normas sociales percibidas.

Los estudios antes revisados sugieren diversas estrategias, ya sea para evaluar el efecto de ser observado o el efecto de la norma social sobre la ingesta de alimentos. Sin embargo, la población de estudio de interés generalmente han sido jóvenes universitarias mujeres con normopeso o con sobrepeso, principalmente, lo que abre la posibilidad de enfocarse al estudio de otras poblaciones como adolescentes y niños hombres, ya sea con peso normal o con sobrepeso. Por otro lado, comúnmente, para dar cuenta del consumo alimentario o de la ingesta, se incluyen alimentos como galletas o *snacks*. Por lo que sería interesante evaluar el efecto de las variables relacionado con el manejo de impresiones sobre la ingesta de los alimentos consumidos habitualmente por las personas. Finalmente, el parámetro de análisis para dar cuenta del consumo alimentario más utilizado es la cantidad de ingesta, quizá debido a la complejidad metodológica que supone incluir los parámetros de análisis (tiempo, cantidad y tipo de alimento consumido) para dar cuenta del patrón de consumo alimentario. No obstante, considerar dichos parámetros podría dar cuenta de elementos adicionales a los ya reportados y facilitar la comparación entre estudios. Por lo anteriormente planteado, el objetivo de este estudio fue evaluar el efecto de la instrucción de ser observado sobre el patrón de consumo alimentario de adolescentes con peso normal.

## Método

### *Participantes*

Seis adolescentes hombres con peso normal ( $IMC= 18$  a  $24.9$ ) con edades entre 12 y 15 años, quienes fueron asignados aleatoriamente al grupo control y al grupo experimental. La participa-

ción de los adolescentes fue voluntaria y con el consentimiento de sus padres. Como criterio de inclusión se consideró que no fuesen alérgicos a ningún alimento y que consumieran de todos los alimentos incluidos en los nueve menús.

### *Instrumentos y materiales*

*Alimentos.* Con la ayuda de una especialista en nutrición, se diseñaron nueve menús para la comida principal del día, de acuerdo al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) (Pérez, Palacios, Castro y Flores, 2014), y se consideró que la comida era la principal del día.

*Formato de consentimiento informado y calendario de participación en el estudio.* Tuvo el objetivo de comunicar a los padres el objetivo del estudio, las actividades que realizarían los participantes y el manejo que se haría tanto de las videograbaciones y de la información registrada. Además, a cada uno de los padres se le entregó un calendario con los horarios en los que su hijo debía presentarse a comer.

*Formato de registro.* Fue elaborado exprofeso para esta investigación y permitió sistematizar el registro de la cantidad en gramos y el tipo de alimentos consumidos por los participantes.

*Cámaras de videograbación Handycam marca Sony de 9.2 MP* para grabar las nueve sesiones de alimentación de los participantes en los espacios designados.

*Báscula y cinta métrica.* Permitted obtener el peso en kilogramos y la talla en centímetros de los adolescentes para calcular el IMC.

*Báscula digital multiusos, con rango de peso de 1 g hasta 5 kg*  
Se utilizó para pesar los alimentos antes y después de la sesión de alimentación.

*Artefactos de cocina.* Instrumentos utilizados tanto para preparar los alimentos, mantenerlos calientes, servirlos y consumirlos.

### *Diseño*

Se propuso un diseño experimental ABA' con dos grupos: 1) experimental y 2) control. La fase A tuvo una duración de tres días y su objetivo fue evaluar el patrón de consumo individual. La fase B tuvo una duración de tres días y su objetivo fue exponer a los sujetos experimentales a la indicación de ser observados mientras comían; a los sujetos del grupo control no se les dio dicha indicación. Finalmente, la fase A' tuvo la misma duración que las fases anteriores y tuvo la finalidad de evaluar el patrón de consumo de cada individuo, a fin de contrastar el efecto de la fase B (ver Tabla 1).

Tabla 1. Diseño Experimental

Grupo	Fase A	Fase B	Fase A'
1	Consumo individual	Come solo	Consumo individual
2		Come solo y se le indica que será observado	

### *Procedimiento*

Se contactó a las autoridades de una secundaria pública, a fin de solicitar su autorización para invitar a los estudiantes a participar en el estudio y se les explicó en qué consistía el estudio y las actividades que realizarían los estudiantes. Por otro lado, se solicitó el apoyo para incentivar académicamente a los adolescentes que aceptaran participar, por lo que la junta académica se reunió y acordó las materias en las que se otorgaría un punto extra a los participantes. Una vez otorgada su autorización, se citó a los padres de familia, a fin de obtener un consentimiento firmado de participación. También se informó a los padres de familia el horario en el cual tendrían que acudir a las instalaciones donde se llevaría a cabo el estudio. Finalmente, se les dio la instrucción de no indicar a sus hijos cómo comportarse durante el estudio y que recordaran a sus hijos no consumir alimentos después de la hora del lonche.

Posteriormente, se obtuvo el peso y talla de los adolescentes, a fin de calcular el índice de masa corporal (IMC) y verificar que su peso fuera normal. Además de ello, se verificó que los participantes no fueran alérgicos a algún tipo de alimento y que

consumieran todos los alimentos incluidos en los menús diseñados. El experimento se justificó ante los adolescentes explicándoles que degustarían una serie de alimentos para valorar el sabor y calidad de los mismos, ya que éstos se ofertarían en la cafetería de una universidad a la que acuden adolescentes para utilizar sus instalaciones. Por tal motivo, al término de cada una de las sesiones de alimentación se les entregaba una pequeña encuesta en la que podrían valorar el sabor y la temperatura de los alimentos recién consumidos. Para garantizar la participación y permanencia de los adolescentes en el estudio, se les informó que al término del estudio se les otorgaría un punto extra en alguna de las asignaturas y un boleto gratis para ir al cine. Finalmente, se les indicó que no consumieran alimentos después de la hora del lonche.

Se acondicionaron dos espacios con videocámara, una mesa con mantel, una silla y cubiertos. Todos los alimentos fueron pesados y colocados en los espacios previamente adaptados. Se suministraron dos porciones de cada uno de los platillos, a fin de no limitar la ingesta. A los adolescentes se les indicó que podían comer lo que quisieran, que tenían treinta minutos para hacerlo y que al terminar de comer no era necesario mover los platos. Cuando terminaban de comer, se les pedía que evaluaran las características de los alimentos mediante la encuesta ya mencionada. Una vez que el adolescente abandonaba las instalaciones, el equipo de investigación procedía a pesar y registrar la cantidad y tipo de comida restante. Para obtener el tiempo que tardaban en comer, se observaron los videos y se registró en segundos la duración de la comida.

Finalmente, se construyó una base de datos registrando el tipo y cantidad de alimento consumido, así como el tiempo que duró la comida por cada uno de los adolescentes en cada fase del estudio.

### *Análisis de los datos*

Se creó un índice de consumo alimentario (ICA), con la finalidad de agrupar en una sola medida los tres parámetros que conforman el patrón de consumo (tipo, cantidad y duración), a fin de que fuera sensible a las variaciones del patrón de consumo



mostradas por cada uno de los participantes y no sólo reportar la tasa de consumo, como tradicionalmente se observa en la literatura del área. Además, dicho ICA permite realizar un análisis intra-sujeto y realizar comparaciones entre grupos. A continuación se representa matemáticamente el ICA:

Índice de consumo alimentario (ICA)

$$\frac{\sum_{t=1}^{Y_0} \left( \frac{Co \neq 1}{Ce} \right)}{\frac{Do}{De}} = 1$$

$\Sigma$ : suma de los tipos de alimentos;  $To$ : tipo de alimentos de consumo;  $Te$ : tipo de alimentos esperados;  $Co$ : consumo observado en gramos;  $Ce$ : consumo esperado en gramos (de acuerdo con la cantidad señalada por el experto en nutrición);  $Do$ : duración de consumo observado en segundos;  $De$ : duración de tiempo esperado en segundos (de acuerdo con el tiempo de consumo señalado por médicos y nutriólogos); y 1 (uno): resultante que indica un patrón de consumo nutrimentalmente ajustado a lo esperado, en el cual la cantidad, el tipo y tiempo de consumo se conjuntan.

Es importante señalar que la unidad de medida diseñada es en función del objetivo de este estudio, por lo que en futuras investigaciones podría optarse por diseñar uno distinto conforme el objetivo que el estudio amerite. A partir de la construcción del ICA, se procedió a verificar la distribución de probabilidad de la variable, encontrando que no cumplió con los criterios de distribución normal. Por ello, se utilizaron pruebas estadísticas no paramétricas, con el fin de identificar diferencias entre las fases de cada uno de los grupos. En específico, se utilizó la prueba de rangos de Wilcoxon. También se realizaron comparaciones entre el grupo control y el grupo experimental.

## Resultados

En términos generales, los hallazgos de esta investigación sugieren que la instrucción de ser observado tuvo un efecto inhibitorio sobre el patrón de consumo alimentario de los adolescentes

con normopeso. Aunque las diferencias entre las fases no fueron estadísticamente significativas.

### *Grupo control*

Todos los participantes del grupo control presentaron un ICA mayor a uno durante la fase A, siendo el participante tres quien tuvo el consumo más elevado (ICA= 1.76). Durante la fase B, los sujetos 1 y 2 presentaron un ICA menor al presentado en la fase A, pero aún mayor a uno, sólo el sujeto 3 incrementó su consumo en comparación con la fase anterior. Por último, en la fase A', todos los sujetos incrementaron su consumo en comparación con las fases anteriores (A y B), siendo el sujeto 3 quien obtuvo un ICA mayor a dos (ver Figura 1).

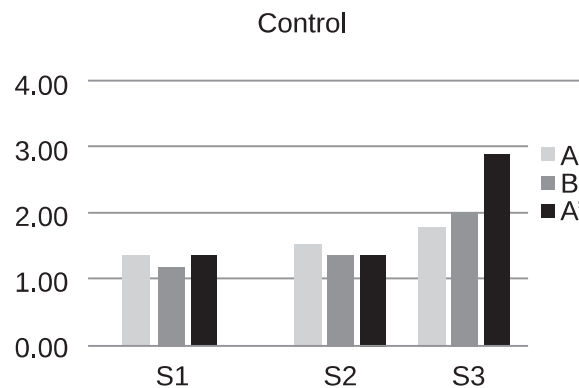


Figura 1. Resultados del índice de consumo alimenticio (ICA) de los sujetos por grupo

### *Grupo experimental*

Los sujetos 1 y 2 presentaron un ICA cercano a dos en la fase A, mientras que el sujeto 3 mostró un ICA menor a uno. En la fase B, los sujetos 1 y 2 presentaron un ICA menor al observado en la fase A, pero aún fue mayor a uno; en cambio, el sujeto 3 obtuvo un ICA mayor que en la fase anterior, aunque por debajo de uno. Por último, en la fase A', los participantes 2 y 3 obtuvieron un ICA mayor que en la fase B, ambos por encima del valor de uno. En cambio, el participante 1 mostró un ICA menor que en las fases anteriores, aunque por encima de uno. El participante 3 presentó mayor variación en sus consumos (ver Figura 2).

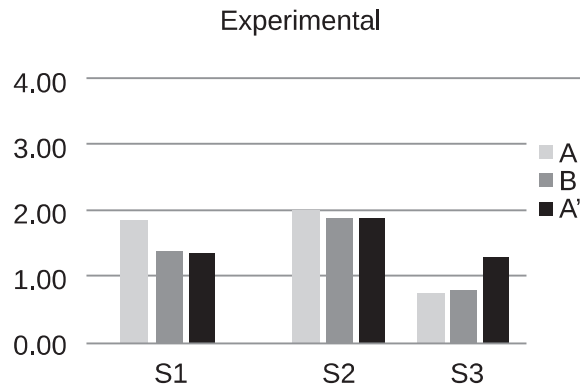


Figura 2. Resultados del índice de consumo alimenticio (ICA) de los sujetos por grupo experimental

### *Análisis entre grupos*

Al comparar los grupos, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. En ambos grupos, al promediar el ICA por fase, se pudo observar que los sujetos tuvieron un ICA mayor a uno, pues los valores van desde 1.28 a 1.87. En la fase A, el ICA fue semejante entre los grupos, 1.54 para el grupo control y 1.25 para el grupo experimental. En la fase B, el ICA del grupo experimental fue de 1.28 y de 1.53 en el grupo control; siendo estos valores los más cercanos a uno que presentaron ambos grupos. Finalmente, durante la fase A', el grupo experimental tuvo un ICA de 1.44, siendo mayor al ICA de la fase B, pero menor al presentado en la fase A. El grupo control presentó un ICA de 1.87, mayor a los valores observados en las fases anteriores (ver Tabla 2).

Tabla 2. Promedio del ICA por fases de ambos grupos

	ICA Grupo Control	ICA Grupo Experimental
Fase A	1.54	1.52
Fase B	1.53	1.28
Fase A'	1.87	1.44

Resultados del índice de las fases del grupo control y experimental.

## Discusión

Los hallazgos de este trabajo permiten suponer que existe un efecto sobre el patrón de consumo de los adolescentes con normopeso cuando se les indica que serán observados mientras se alimentan, pues el grupo experimental disminuyó su patrón de consumo durante la exposición a dichas indicaciones. Dichos hallazgos son similares a los reportados por Herman, Polivy y Silver (1977), quienes encontraron que las mujeres que no fueron observadas comieron más en comparación con aquéllas que fueron observadas.

Aunque en este estudio sólo se dio la indicación de que serían observados, se generó una condición en la que probablemente los participantes se sintieron evaluados, lo que hace suponer que aún en ausencia de un modelo observador, el patrón de consumo puede modificarse cuando la situación de alimentación supone una condición de evaluación u observación. Robinson, Kersbergen, Brunstrom y Field (2014) ya reportaron que ante situaciones hipotéticas de estar siendo observados, existen efectos sobre el consumo alimentario de los sujetos respecto a comer menos. Esta disminución en el consumo al sentirse evaluado guarda relación con lo que Herman, Polivy y Roth (2003) llamaron manejo de impresiones.

Entonces, pareciera que el saberse observado por otro ausente tiene el mismo efecto que cuando se come en presencia de otro, pues se introducen verbalmente los mismos elementos que están presentes en la situación en la que se trata de dar una buena imagen al otro y auto-presentarse de forma adecuada (Salvy, Paluch, Irfan y Pliner, 2007). En esta investigación, al ser todos varones, parece que también pretendieron tener una auto-presentación adecuada, aun cuando desconocían si el observador era hombre o mujer.

La similitud entre el ICA de ambos grupos durante la primera fase sugiere que los participantes guiaron su consumo de acuerdo a las normas sociales (Robinson, Benwell y Higgs, 2013), pues se les indicó que podrían comer lo que apetecieran, lo que permitía que se alimentaran en función de la norma social que guía su forma de alimentarse cotidianamente. En cambio, en la fase

B, cuando se introdujo una nueva norma social de manera implícita, ésta promovió una disminución en el ICA en comparación con la fase anterior. Dicha disminución en el patrón de consumo no se observó en el grupo control, pues al no introducirse una nueva norma social, los participantes rigieron su consumo por la misma norma de la fase anterior. Por último, en la fase A', el ICA del grupo control se incrementó incluso por encima del valor presentado en las dos fases anteriores, lo cual hace suponer que los participantes, al no ser guiados por ninguna norma explícita ni influidos por alguna norma social establecida, se puede suponer que consumieron los alimentos de forma habitual. Por su parte, el grupo experimental, aunque también aumentó el ICA en esta última fase, dicho incremento fue menor al de la primera fase, lo que permite suponer que los sujetos guiaron su consumo por la norma social establecida en la fase previa, a falta de norma explícita en la fase A'. Estos datos guardan correspondencia con lo señalado por Roth, Herman, Polivy y Pliner (2001), en donde los participantes que siguen una norma de aumento en el consumo tienden a comer más cuando están solos, a cuando están siendo observados.

En este estudio se pudo distinguir que la indicación de ser observado disminuyó el patrón de consumo alimentario de adolescentes de peso normal, lo que supone que el manejo de impresiones señalado por el Modelo Social Normativo (Herman, Polivy y Roth, 2003) también ocurre en ausencia del observador o evaluador, teniendo un efecto similar al disminuir el patrón de consumo de los individuos. Por otro lado, se pudo dar cuenta de que en ausencia de normas sociales, los sujetos se alimentan con base en los criterios disponibles en la situación. Mientras que al explicitar estas normas, los sujetos tratan de adecuarse a ellas (Robinson, Benwell y Higgs, 2013).

El hecho de que las diferencias entre los grupos no fueron de significancia estadística, podría deberse a que desde el primer día del estudio, las sesiones fueron videograbadas y dicha condición pudo haber propiciado una habituación en todos los participantes a la situación de alimentarse frente a la cámara, ello podría explicar el incremento del patrón de consumo en el grupo control a lo largo de las fases. En particular, en el grupo

experimental, la instrucción de ser observado no se acompañó de alguna evidencia que permitiera a los participantes constatar la instrucción y ello pudo haber disminuido el efecto de la variable manipulada. Sería interesante que para estudios posteriores el establecimiento de la norma implícita de cómo alimentarse –saberse observado–, se acompañara de un mecanismo que evidenciara que el participante realmente será observado a través de la cámara.

Por otra parte, cabe resaltar que la creación del ICA para el análisis del patrón de consumo fue pertinente para este estudio, pues permitió integrar en una sola medida los parámetros que dan cuenta del patrón de consumo: duración, tipo y cantidad de alimento; facilitando el análisis de los mismos. Además, el hecho de medir el patrón de consumo de la comida principal del día con alimentos de la dieta habitual de los participantes, permitió obtener datos con mayor valor ecológico, a diferencia de otros estudios en los que se utilizaron alimentos como galletas o *snacks* (e.g., Kersbergen, Brunstrom y Field, 2014; Salvy, Paluch, Irfan y Pliner, 2007; Roth, Herman, Polivy y Pliner, 2001; Conger, Conger, Constanzo, Wright y Matter, 1980), dificultando un análisis del patrón alimentario como tal.

Para futuras investigaciones, se recomienda continuar con estudios experimentales en los que se incluyan más variaciones de la condición experimental, pues se reconoce la relevancia del análisis intra-sujeto.

## Agradecimientos

Agradezco al Lic. Bernardo Guadalupe Castro Magallanes por su apoyo en la clarificación de conceptos.

## Referencias

Conger, J., Conger, A., Constanzo, P., Wright, K., y Matter, I. (1980). The effect of social cues on the eating behavior

- of obese and normal subjects. *Journal of Personality*, 48, 258-271.
- Gutiérrez, J., Rivera, J., Shamah, T., Villapando, S., Franco, A., Cuevas, L., Romero, M., y Hernández, M. (2012). *Encuesta nacional de salud y nutrición 2012. Resultados Nacionales*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Herman, C., Polivy, J., y Silver, R. (1979). Effects of an observer on eating behavior: The induction of “sensible” eating. *Journal of Personality*, 47(1), 85-99.
- Herman, P., Polivy, J. y Roth, D. (2003). Effects in the presence of others on food intake: A normative interpretation. *Psychological Bulletin*, 129(6), 873-86.
- Laessle, R., Uhl, H., y Lindel, B. (2001). Parental influences on eating behavior in obese and nonobese preadolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 30(4), 447-453.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) [en línea]. (2015). Malnutrición y obesidad. *Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones*. [Fecha de consulta: 30 Mayo 2016]. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- Pérez, A. B., Palacios, B., Castro, A. L. y Flores, I. (2014). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes*. 4ta Edición. México: FNS.
- Pliner, P. y Chaiken, S. (1990). Eating, social motives and self-presentation in women and men. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26(3), 240-254.
- Portela, M., da Costa Ribeiro Junior, H., Mora, M. y Raich, R. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión. *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 391-401.
- Robinson, E., Benwell, H. y Higgs, S. (2013). Food intake norms increase and decrease snack food intake in a remote confederate study. *Appetite*, 65, 20-24.
- Robinson, E., Kersbergen, I., Brunstrom, J. y Field, M. (2014). I’m watching you. Awareness that food consumption is being monitored is a demand characteristic in eating-behaviour experiments. *Appetite*, 83, 19-25.

- Roth, D. A., Herman, C. P., Polivy, J. y Pliner, P. (2001). Self-presentational eating norms on eating behavior. *Appetite*, 36(2), 165-171.
- Salvy, S., Jarrin, D., Paluch, R., Irfan, N. y Pliner, P. (2007). Effects of social influence on eating in couples, friends and strangers. *Appetite*, 42(1), 92-9.