



**Revista Española de Nutrición Humana y Dietética**

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics

**MATERIAL SUPLEMENTARIO**

**Intervención psicológica y nutricional en jóvenes mexicanos: Comportamiento alimentario, indicadores antropométricos y actitudes hacia la apariencia, un estudio preexperimental**

**Psychological and Nutritional Intervention in Mexican Youths: Eating Behavior, Anthropometric Indicators and Attitudes Towards Appearance, A Pre-Experimental Study**

**Fidelina Anastacio-Landa<sup>a</sup>, Sergio Alexis Dominguez-Lara<sup>b</sup>, Tania Romo-González<sup>a</sup>, Socorro Herrera-Meza<sup>c</sup>, Yolanda Campos-Uscanga<sup>d,\*</sup>**

<sup>a</sup> Instituto de Investigaciones Biológicas, Universidad Veracruzana, Xalapa-Enríquez, Veracruz, México.

<sup>b</sup> Instituto de Investigación Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología, Universidad de San Martín de Porres. Perú.

<sup>c</sup> Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad Veracruzana. Xalapa-Enríquez, Veracruz, México.

<sup>d</sup> Instituto de Salud Pública, Universidad Veracruzana. Xalapa-Enríquez, Veracruz, México.

\* [ycampos@uv.mx](mailto:ycampos@uv.mx)

**Material suplementario 1.** Programa psicológico y nutricional en comportamiento alimentario, indicadores antropométricos y actitudes sobre la apariencia de jóvenes universitarios

Sesión	Tema	Objetivo	Actividad
1	Revisión de indicadores antropométricos	Revisar los resultados de la evaluación antropométrica y proporcionar información sobre indicadores antropométricos.	Revisar e interpretar los resultados obtenidos en la evaluación antropométrica. Explicar los indicadores antropométricos y su interpretación.
2	Alimentación correcta	Proporcionar información sobre las características de una alimentación correcta.	Explicar las características de la dieta correcta. Proporcionar a cada alumno(a) un formato de diario de alimentos para que durante 3 días registre su alimentación, con el fin de identificar qué características cumplen de la alimentación correcta.
3	Revisión de la alimentación.  Necesidades nutrimentales	Revisar seguimiento de alimentación correcta.  Proporcionar información sobre las necesidades nutrimentales.	Revisar y comentar el formato de diario de alimentos de cada alumno(a) y con lluvia de ideas proponer recomendaciones para mejorarla.  Explicar las necesidades nutrimentales de acuerdo con el sexo, edad y actividad física. Posteriormente hacer un ejercicio de cálculo de gasto energético y distribución de macronutrientes, para que cada estudiante pueda elaborar un ejemplo de menú saludable de acuerdo con sus necesidades y gustos personales.
4	Comportamiento alimentario	Reflexionar sobre la complejidad del comportamiento alimentario.	Dialogar sobre las implicaciones del comportamiento alimentario y compartir vivencias.
5	Respuesta frente a los alimentos	Reflexionar sobre la forma en que respondemos frente a los alimentos	Dialogar sobre la respuesta frente a los alimentos. Sus consecuencias para la poca variedad en la alimentación y la susceptibilidad a preferir alimentos de mejores propiedades organolépticas. Compartir vivencias a este respecto.

6	Alimentación sin control	Reflexionar sobre la alimentación sin control	Dialogar sobre lo que lleva a la alimentación sin control. Hacer un símil con las adiciones, pues el sujeto que presenta este patrón tiene problemas para detener la ingesta, y esto se ha vinculado con la pérdida de la respuesta de saciedad. Compartir vivencias a este respecto.
7	Consumo de alimentos altamente calóricos	Reflexionar sobre el consumo de alimentos altamente calóricos	Dialogar sobre el consumo de alimentos altamente calóricos. Los jóvenes escriben su autobiografía alimentaria respecto a este tipo de alimentos. Mediante esta técnica se pretende conseguir un mejor conocimiento sobre sí mismos, a través del relato de sus propios hábitos.
8	Alimentación emocional	Reflexionar sobre la alimentación emocional	Dialogar sobre la alimentación emocional. Posteriormente llevar a cabo la técnica reflejo que consiste en que cada joven exprese lo que piensa acerca de la alimentación emocional, sintetice sus sentimientos y actitudes, y elabore un mensaje. Compartir vivencias.
9	Actitudes socioculturales sobre la apariencia	Reflexionar sobre las actitudes socioculturales sobre la apariencia y de dónde surgen	Dialogar sobre las actitudes socioculturales sobre la apariencia: sus vivencias recuperando las actitudes propias y de quienes les rodean con respecto a la apariencia corporal.
10	Internalización muscular y de la delgadez	Reflexionar sobre la internalización muscular y de la delgadez	Dialogar sobre la internalización muscular y de la delgadez, para identificar el grado en que ellos(as) internalizan los ideales estéticos corporales actuales.
11	Presiones familiares, de los pares y de los medios de comunicación	Reflexionar sobre las presiones familiares, de los pares y de los medios de comunicación	Dialogar sobre las presiones familiares, de los pares y de los medios de comunicación en los ideales estéticos corporales actuales, lo cual permitirá identificar el nivel de influencia que tienen estos factores que determinan en gran medida la insatisfacción con la imagen corporal.