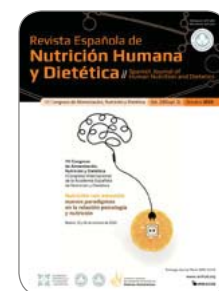


VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

I Congreso Internacional de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Nutrición con emoción: nuevos paradigmas en la relación psicología y nutrición



www.renhyd.org

15 de octubre de 2025

Mesa 2_Nutrición comunitaria, salud pública y educación alimentaria

PONENCIA_2



La relación entre dieta vegetariana y los comportamientos alimentarios ortoréxicos mediante los cuestionarios ORTO-15 y EHQ

Elena Carrillo-Alvarez^{1,*}, Júlia Muñoz-Martínez¹, Júlia Sala Caballeria², Ana Andrés Valle²

¹Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna, Universitat Ramon Llull, Barcelona, España.

²Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y el Deporte Blanquerna, Universitat Ramon Llull, Barcelona, España.

*elenaca@blanquerna.url.edu

La ortorexia nerviosa (ON) es una condición caracterizada por una preocupación excesiva por la salud y la alimentación, manifestada a través de comportamientos obsesivo-compulsivos relacionados con la selección y consumo de alimentos considerados saludables¹. Aunque no está reconocida oficialmente en manuales como el DSM-V o la CIE-10², diversos estudios han explorado su relación con el vegetarianismo, sugiriendo que adoptar una dieta vegetariana puede enmascarar trastornos alimentarios al facilitar el control de la ingesta alimentaria³. Investigaciones previas han encontrado una mayor prevalencia de comportamientos ortoréxicos entre vegetarianos y veganos en comparación con omnívoros, aunque los resultados varían según el instrumento de medición utilizado, como el cuestionario ORTO-15 y sus adaptaciones al castellano⁴⁻⁶. En España, la evidencia es limitada y los estudios existentes presentan resultados heterogéneos, especialmente en poblaciones universitarias, que son consideradas de alto riesgo para la aparición de ON^{4,7}. Este contexto subraya la necesidad de investigar más

a fondo la prevalencia y los factores asociados a la ON en la población universitaria española. El objetivo de este estudio fue evaluar las posibles asociaciones entre los comportamientos ortoréxicos con el patrón dietético vegetariano en población universitaria.

Los participantes fueron un total de 314 estudiantes universitarios (78,34% mujeres y 21,66% hombres) con una edad media de 23,45 (DT=6,23), con un IMC medio de 23,47 (DT=2,76, rango entre 18,19 y 33,12 kg/m²) en hombres y un IMC medio de 21,53 (DT=3,26, rango entre 13,67 y 35,49 kg/m²) en mujeres. La recogida de datos se llevó a cabo mediante una encuesta online que evaluó las distintas variables sociodemográficas, así como los comportamientos ortoréxicos y los hábitos alimentarios, evaluados mediante los cuestionarios ORTHO-15 y EHQ^{8,9}, y otras variables relacionadas con el tipo de alimentación. Los resultados mostraron que las personas que seguían un tipo de alimentación vegetariana, obtenían puntuaciones más elevadas en las subescalas (U=4137,50, p<0,001), conocimientos

($U=6200,00$, $p=0,025$) y en la escala total del cuestionario EHQ ($U=5182,50$, $p<0,001$). En cuanto a los motivos por los cuales hacer dieta, los resultados obtenidos muestran que un 87,93% de las personas vegetarianas siguen este tipo de dieta por cuestiones ideológicas ($p<0,001$), un 13,63% por motivos de salud ($p=0,008$), un 5% por motivos de sabor ($p<0,001$) y un 3% por conveniencia ($p<0,001$). Las personas que siguen un tipo de dieta por cuestiones ideológicas ($U=10474,50$, $p<0,001$) y por cuestiones de salud ($U=14183,00$, $p=0,011$), presentaban puntuaciones más elevadas en la escala total del cuestionario EHQ. El seguimiento de un tipo de dieta vegetariana debe ser una variable importante a tener en cuenta ante el desarrollo de hábitos alimentarios de riesgo y los comportamientos alimentarios ortoréticos.

conflicto de intereses

Elena Carrillo-Alvarez declara haber mantenido, en los últimos dos años, una relación económica con ALDI, habiendo percibido retribuciones superiores a 2.000 euros anuales, de manera directa.

referencias

- (1) Parra-Fernández ML, Onieva-Zafra MD, Fernández-Martínez E, Abreu-Sánchez A, Fernández-Muñoz JJ. Assessing the Prevalence of Orthorexia Nervosa in a Sample of University Students Using Two Different Self-Report Measures. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2019 [Consultado 20 jun 2022]; 16: 2459. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6678205/pdf/ijerph-16-02459.pdf>.
- (2) Chaki B, Pal S, Bandyopadhyay A. Exploring scientific legitimacy of orthorexia nervosa: A newly emerging eating disorder. *J Hum Sport Exerc*. [Internet] 2013 [Consultado 20 jun 2022]; 8(4): 1045-53. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/34900/1/jhse_Vol_8_N_IV_1045-1053.pdf.
- (3) Bardone-Cone AM, Fitzsimmons-Craft EE, Harney MB, Maldonado CR, Lawson MA, Smith R, Robinson DP. The inter-relationships between vegetarianism and eating disorders among females. *J Acad Nutr Diet*. [Internet] 2012 [Consultado 20 jun 2022]; 112(8): 1247-52. Disponible en: [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(12\)00627-2/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(12)00627-2/fulltext).
- (4) Herranz Valera J, Ruiz PA, Valdespino BR, Visioli F. Prevalence of orthorexia nervosa among ashtanga yoga practitioners: A pilot study. *Eat Weight Disord*. [Internet] 2014 [Consultado 21 jun 2022]; 19(4): 469-72. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-014-0131-6>.
- (5) Niedzielski A, Kaźmierczak-Wojtaś N. Prevalence of Orthorexia Nervosa and Its Diagnostic Tools—A Literature Review. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet]. 2021 [Consultado 20 jun 2022]; 18(10): 5488. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18105488>.
- (6) Parra-Fernández ML, Rodríguez-Cano T, Onieva-Zafra MD, Perez-Haro MJ, Casero-Alonso V, Fernández-Martínez E, Notario-Pacheco B. Prevalence of orthorexia nervosa in university students and its relationship with psychopathological aspects of eating behaviour disorders. *BMC Psychiatry*. [Internet] 2018 [Consultado 20 jun 2022]; 18: 364. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6234674/>.
- (7) Skella P, Chelmi ME, Panagouli E, Garoufi A, Psaltopoulou T, Mastorakos G, Sargentanis TN, Tsitsika A. Orthorexia and Eating Disorders in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Children*. [Internet] 2022 [Consultado 20 jun 2022]; 9: 514. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/children9040514>.
- (8) Parra-Fernandez ML, Rodríguez-Cano T, Perez-Haro MJ, Onieva-Zafra MD, Fernandez-Martinez E, Notario-Pacheco B. Structural validation of ORTO-11-ES for the diagnosis of orthorexia nervosa, Spanish version. *Eat Weight Disord*. 2018 Dec; 23(6): 745-52. doi: 10.1007/s40519-018-0573-3. Epub 2018 Sep 8. PMID: 30196527; PMCID: PMC6244547.
- (9) Parra-Fernández ML, Onieva-Zafra MD, Fernández-Muñoz JJ, Głębocka A, Fernández-Martínez E, Brytek-Matera A. The Spanish Version of the Eating Habits Questionnaire (EHQ-ES) and Its Links to Symptoms and Concerns Characteristic of Eating Disorders among Young Adults. *Nutrients*. 2021 Jun 10; 13(6): 1993. doi: 10.3390/nu13061993. PMID: 34200562; PMCID: PMC8228523.



**Nutrición con emoción:
nuevos paradigmas en la
relación psicología y nutrición**