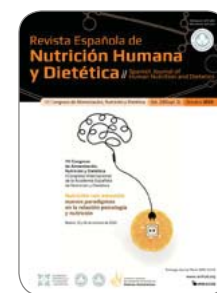


VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

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

16 de octubre de 2025

Mesa 4_Restauración colectiva, social y comercial

PONENCIA_2



El impacto de la psicología en la elección de menús saludables en restauración colectiva

Eva Almirón Roig^{1,*}¹Centro de Investigación en Nutrición, Universidad de Navarra, Pamplona, España.*eamiron@unav.es

La elección de alimentos es un proceso influenciado por múltiples factores incluyendo determinantes biológicos (estado de hambre, preferencias gustativas, estado de salud), socio-económicos (asequibilidad, acceso, nivel educativo, cultura, estructura familiar), psicológicos (emociones, estado de ánimo, estrés) sin olvidar los atributos de los propios alimentos (propiedades sensoriales y nutricionales)¹. Los factores emocionales en particular, como la motivación, por ejemplo, son muy importantes en la elección de alimentos dado que pueden influenciar el proceso de cambio de hábitos necesario para una mejor alimentación². Un desajuste entre las expectativas o preferencias del usuario y la oferta de comida existente puede resultar en una ingesta deficiente llevando a la falta de saciedad, así como la decepción y frustración a la vez que aumenta el desperdicio alimentario^{3,4}. En el caso de menús escolares, una baja aceptación del menú puede afectar su consumo, repercutiendo en el rendimiento escolar y estado físico del alumnado, además de aumentar gastos operacionales⁵. En el caso de personas mayores, un menú inadecuado en cuanto a composición o textura, por ejemplo, puede exacerbar la desnutrición u otras patologías asociadas con la edad⁶, mientras que el mismo problema puede contribuir al desarrollo y/o mantenimiento de la obesidad en personas con exceso de peso⁷. El poder escoger un menú saludable y satisfactorio

requiere principalmente de una oferta y disponibilidad de alimentos adecuada a las necesidades de cada grupo de usuarios, así como una presentación y modo de preparación acorde a cada grupo. A parte de los requerimientos fisiológicos es esencial considerar también los aspectos psicológicos, para cubrir tanto las necesidades energéticas y de nutrientes como asegurar la satisfacción generada al consumir esa comida. La satisfacción al comer implica que los menús sean no solamente agradables en cuanto a paladar y aspecto, sino también saciantes en el grado requerido en cada caso y capaces de generar una experiencia positiva tanto a nivel personal como social³. El objetivo de esta ponencia es proporcionar una visión global de los factores psicológicos más relevantes durante la elección de alimentos aplicables al contexto de la restauración colectiva, con el fin de mejorar las elecciones alimentarias por parte de los usuarios. A partir de la literatura científica, y en el marco de la legislación actual relativa a menús escolares⁸, desperdicio alimentario⁹ y otras iniciativas públicas¹⁰, se trazarán recomendaciones generales para la identificación e integración de los determinantes psicológicos más influyentes en la elección de alimentos en distintos contextos y usuarios (población infantil, adolescente, adultos y personas mayores), sin olvidar las necesidades de los propios restauradores. Estas recomendaciones se complementarán con algunos avances

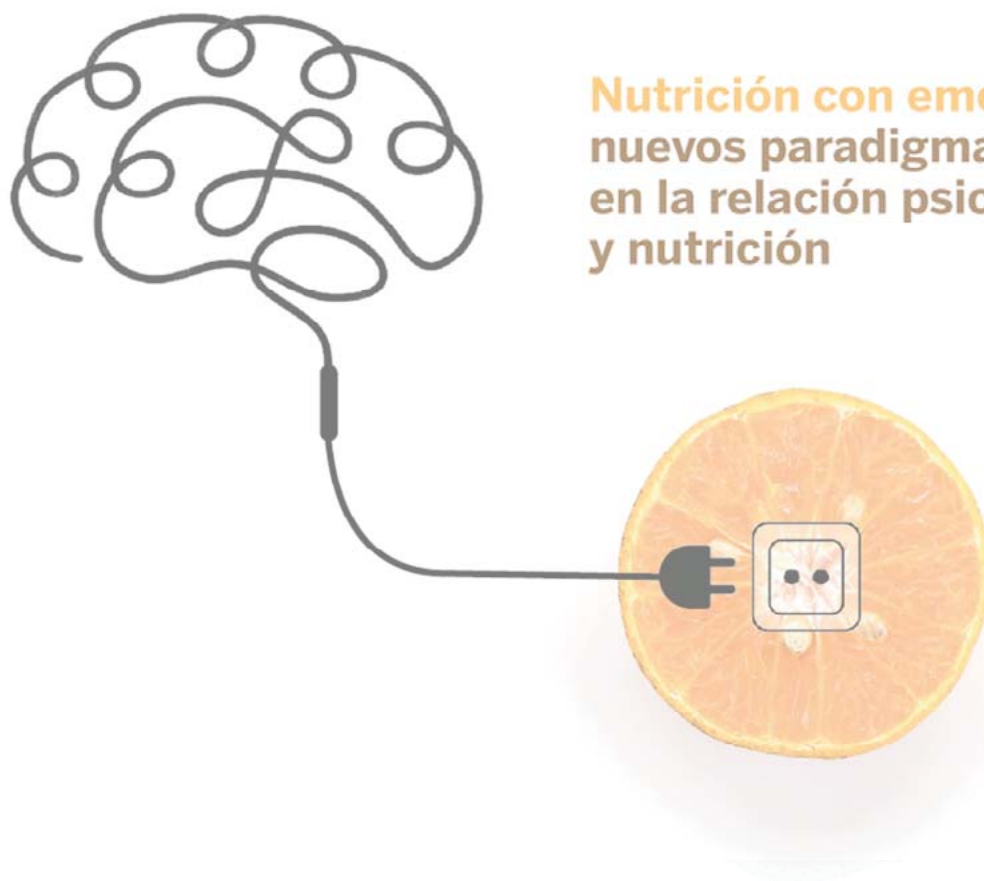
en investigación sobre aspectos sensoriales, de satisfacción y saciedad que podrían facilitar una mejor elección de alimentos en el contexto de la restauración colectiva.

conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

referencias

- (1) EUFIC | European Food Information Council. Los factores determinantes de la elección de alimentos [Internet]. 2006 [cited 2025 May 8]. Available from: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>.
- (2) Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci* [Internet]. BioMed Central. 2011 [cited 2024 Jun 19]; 6: 1-12.
- (3) Andersen BV, Hyldig G. Food satisfaction: Integrating feelings before, during and after food intake. *FOOD Qual Prefer* [Internet]. 2015; 43: 126-34.
- (4) Derqui B, Fernandez V, Fayos T. Towards more sustainable food systems. Addressing food waste at school canteens. *Appetite* [Internet]. Academic Press. 2018 [cited 2025 May 8]; 129: 1-11.
- (5) Cohen JFW, Hecht AA, McLoughlin GM, Turner L, Schwartz MB. Universal school meals and associations with student participation, attendance, academic performance, diet quality, food security, and body mass index: A systematic review. *Nutrients* [Internet]. MDPI AG. 2021 [cited 2025 May 8]; 13: 1-41.
- (6) Wysokiński A, Sobów T, Kłoszewska I, Kostka T. Mechanisms of the anorexia of aging—a review. *Age (Omaha)* [Internet]. Kluwer Academic Publishers. 2015 [cited 2025 May 8]; 37: 81-95.
- (7) Smethers AD, Rolls BJ. Dietary Management of Obesity: Cornerstones of Healthy Eating Patterns [Internet]. *Med. Clin. North Am.* W.B. Saunders. 2018 [cited 2021 May 11]. p. 107-24.
- (8) Gobierno de España. Ministerio de la Presidencia J y R con las C. BOE-A-2025-7659 Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos. [Internet]. 2025 [cited 2025 May 8]. Available from: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2025-7659.
- (9) Gobierno de España. Ministerio de la Presidencia J y R con las C. BOE-A-2025-6597 Ley 1/2025, de 1 de abril, de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario. [Internet]. [cited 2025 May 8]. Available from: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2025-6597.
- (10) AESAN | Agencia Española de Nutrición y Seguridad Alimentaria. Iniciativas sobre nutrición y hábitos de vida saludables en el entorno escolar [Internet]. [cited 2025 May 8]. Available from: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/entorno_escolar.html.



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