



Ariana Maita

La regulación emocional en la nutrición

“La educación en nutrición debe incluir el aspecto psicológico”.

Únete a El Comercio

2/2/2026 09H29 - ACTUALIZADO A 2/2/2026 09H29

Escucha la noticia

00:00

02:10

1.0x

Powered by perplexity

Resumen de la noticia por IA

Powered by perplexity

La IA puede cometer errores u omisiones. Recomendamos leer la información completa. ¿Encontraste un error? Repórtalo [aquí](#)

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades de impacto global. Según la Endes 2024, el 62% de los peruanos mayores de 15 años presenta exceso de peso, una cifra alarmante. Si bien la mala alimentación aumenta el riesgo, es vital preguntarse: ¿cuál es el trasfondo de estos hábitos inadecuados?

En mi opinión, la alimentación está ligada a las emociones. Hoy, las personas viven marcadas por el estrés y la ansiedad, una situación respaldada por cifras oficiales. Según reportes del Ministerio de Salud, en el 2024, las patologías más recurrentes en salud mental fueron la ansiedad, con 244.462 atenciones, y la depresión, con 256.563.

Frente a este alto índice de malestar emocional, surge el término ‘alimentación emocional’. Como menciona Hanna Konttinen, este describe la tendencia a consumir alimentos, principalmente comida chatarra, en respuesta a emociones negativas. A largo plazo, esta conducta repetitiva se convierte en un factor clave para el desarrollo del sobrepeso y la obesidad.

Entonces, ¿sería justo culpar la “falta de disciplina” por el exceso de peso? Mi respuesta es no. Múltiples factores influyen y el desconocimiento sobre cómo regular las emociones es decisivo. Para muchos, los alimentos son mecanismos de afrontación, asociados al alivio y al confort. Esto podría revertirse si se conocieran estrategias saludables para lidiar con el estrés y la ansiedad, como técnicas de respiración o yoga.

Por este motivo, la educación en nutrición debe incluir el aspecto psicológico. Las instituciones, a través de talleres o charlas, deben enseñar a diferenciar el hambre física de la emocional y proveer herramientas no alimentarias para gestionar las emociones negativas, enfatizando que la comida no debe ser un refugio emocional, sino la principal fuente de nutrición.

*El Comercio abre sus páginas al intercambio de ideas y reflexiones. En este marco plural, el Diario no necesariamente coincide con las opiniones de los articulistas que las firman, aunque siempre las respeta.

Ariana Maita es Estudiante de Nutrición en la UPCH

Únete a El Comercio

TAGS

Nutrición

PARA SUSCRIPTORES

★ K-pop, el fenómeno global con más de 800 millones de seguidores que domina Perú y que...

★ Raúl Noblecilla tiene dos denuncias por violencia y una sentencia por lesiones

★ Avanza País: empujando al tren. Una crónica de Fernando Vivas sobre la...

★ Desde chocolatadas hasta cajas de cerveza: ya suman cinco expedientes por presuntas dádivas e...

★ Candidatos deudores: Estos aspirantes al nuevo Congreso registran hasta S/ 200 mil en coactivas...