



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

FACTORES PSICOSOCIALES VINCULADOS A

CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO EN

ADOLESCENTES

PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL

TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

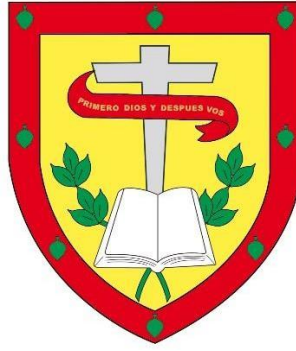
AUTOR: KAREN MARÍA CORONEL CÁRDENAS

DIRECTOR: VIVIANA FAVIOLA NARVAEZ PILLCO, MGS

CUENCA - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**FACTORES PSICOSOCIALES VINCULADOS A CONDUCTAS
ALIMENTARIAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: KAREN MARÍA CORONEL CÁRDENAS

DIRECTOR: VIVIANA FAVIOLA NARVAEZ PILLCO, MGS

CUENCA - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Karen María Coronel Cárdenas portadora de la cédula de ciudadanía N° **0302280904**. Declaro ser el autor de la obra: **"Factores psicosociales vinculados a conductas alimentarias de riesgo en adolescentes"**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **07 de septiembre de 2026**

F: 

Karen María Coronel Cárdenas

C.I. 0302280904

Cuenca, 07 de septiembre de 2026

CERTIFICACIÓN

Yo **Viviana Favila Narvaez Pillco**, con cédula de identidad N° 0104333141 en calidad de Directora del Trabajo de Titulación con el tema: **“Factores psicosociales vinculados a conductas alimentarias de riesgo en adolescentes”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Karen María Coronel Cárdenas, bajo mi supervisión.

Atentamente;



Mgs. Viviana Faviola Narvaez Pillco

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DOCENTE DE LA CARRERA
DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Agradecimientos

Llegar al cierre de esta etapa constituye un hito fundamental en mi vida; durante esta trayectoria, tuve la dicha de rodearme de personas extraordinarias que confiaron en mis capacidades, motivándome constantemente a no rendirme y acompañándome día a día. A cada una de ellas, les expreso mi honesta gratitud.

A mis padres, por ser mi pilar fundamental y mi lugar seguro. Su incondicional amor y silenciosos sacrificios me otorgaron la fuerza para levantarme cada vez que el cansancio se hacía presente. No me alcanzará la vida para agradecerles por enseñarme a volar, secar mis lágrimas de frustración y demostrarme que, con amor y esfuerzo, todos los sueños se pueden cumplir. A usted, papi Hernán, gracias infinitas por cada una de esas noches en la que llegaba tarde a casa, con el cansancio sobre la espalda tras largas jornadas de trabajo, sacrificando su propio descanso solo por asegurarse de darnos siempre un futuro mejor; su esfuerzo diario ha sido mi mayor lección de vida. Y a usted, mami Rosa, que aún después de un cansado día de trabajo, jamás dudó en estar junto a nosotros, gracias por su gran amor y esas comidas deliciosas preparadas con tanto cariño, que no solo alimentan mi cuerpo, sino que tienen el poder de calmar mi alma y devolverle paz a mi corazón. Este logro no solo me pertenece a mí; es tanto suyo como mío, el fruto de todo lo que con tanto amor han sembrado en mí.

A mis hermanos, mis compañeros de vida, por ser mi calma en los momentos de estrés y por la alegría que supieron traer a mis abrumadores días. Gracias, Dome, por sacarme de la rutina académica con tu forma de ser, compartir mis aficiones y hacerme sentir que a tu lado puedo ser completamente yo. Y gracias, Isaac, por escucharme hablar sobre los temas que me apasionan, estando siempre dispuesto a aprender de ellos, pero, sobre todo, por haberme enseñado tanto con tu gran inteligencia. Les agradeceré toda la vida por ser esa compañía auténtica con la que sé que siempre puedo contar, y por regalarme la certeza de que nunca caminaré sola.

A mis abuelitos, por ser el origen de mis valores y la raíz sólida de nuestra familia. Por su sabiduría, abrazos y palabras que guiaron mis pasos cada momento. Gracias, abuelito Fausto por cuidarme siempre con tanto esmero y ese amor infinito traducido en acciones cotidianas, como esas mañanas donde madrugaba sin dudarle únicamente para llevarme a estudiar. Gracias, abuelita Nube, por cuidarme desde que era pequeña con tanta paciencia, ternura y

un cariño que envolvió mi infancia y la de mis hermanos. Y gracias, abuelita Pastora, por ser un verdadero ejemplo de mujer, llena de valentía, dignidad y fortaleza, por compartir su historia y demostrarme su amor más profundo por medio de sus palabras y sabios consejos, por visitarnos y cuidarnos diariamente, como si fuéramos lo máspreciado en su vida.

A mi pareja, John, gracias por tu paciencia incondicional y por ser la luz que guía mi camino. Gracias por escucharme hablar constantemente de mis miedos sin cansarte, por cuidar de mí con tanto amor en los días más difíciles, y por celebrar genuinamente conmigo, con orgullo en tus ojos, cada pequeño avance. Me enseñaste mucho en este tiempo, me demostraste día a día que la vida es una experiencia sencillamente genial, especialmente cuando se tiene la dicha de compartirla con la persona que amas. Tu amor incondicional ha sido el regalo más hermoso durante este viaje. Eres mi inspiración y la certeza de que, caminando a tu lado, nada es inalcanzable. Te amo hoy, mañana y siempre.

Por último, a mis amadas mascotas, por brindarme el amor más puro y sincero del mundo. Copito, gracias por tu alegría y la costumbre de esperarme en la puerta de casa, recordándome, con cada recibimiento, que sin importar qué tan pesado haya sido el día, siempre habrá un hogar cálido esperándome al regresar. Fluffy, gracias por ser el primero en hacerme entender lo que es el amor verdadero, siempre tendrás un lugar especial en mi historia. Chayanne, gracias por estar presente hoy, por cuidarme con tanto amor, hacerme sonreír con tus ocurrencias gatunas y por llenar mis días con una calidez que siempre es capaz de aliviar mi dolor. Finalmente, mi amada Blanca, gracias con el alma por tu lealtad infinita, por haberme acompañado pacientemente durante casi todo este proceso. Estuviste a mi lado, velando cada hora de desvelo y siendo mi fiel compañera. Tu partida dejó un inmenso vacío en mi corazón, pero tu recuerdo siempre será mi refugio; aunque tu ausencia duele, sé que hoy me cuidas con tu luz y me acompañas desde el cielo. Este trabajo lleva tu huella, y también es tuyo.

Dedicatoria

Dedicar este trabajo académico va más allá de nombrar personas; es honrar las historias, luchas y realidades que dieron sentido a cada página redactada y cada hora invertida.

Dedico con profunda gratitud este logro a las mujeres valientes de mi hogar. Con su trabajo y fortaleza inquebrantable, abrieron caminos donde antes no los había e inspiraron desde siempre en mí, mi más grande deseo de superación. Gracias por enseñarme que la educación es la herramienta más poderosa de superación personal y social, por demostrarme que los sueños no solo se anhelan, sino que se defienden con dignidad, y que soy una mujer valiosa y digna de ser respetada en cada espacio que ocupe. Especialmente a usted, mami, por ser mi mayor ejemplo de vida y mi refugio incondicional. No existe un solo camino que no esté marcado por sus sacrificios y amor eterno. Sé fervientemente que todo lo que hoy soy y todo lo que he alcanzado lleva su valiosa huella grabada en mi corazón.

Dedico también este trabajo a cada adolescente que, en la soledad y silencio de su habitación, se ha sentido abrumado, perdido o completamente sobrepasado por batallas internas desgastantes con su cuerpo. A quienes en esos momentos oscuros han sentido que el dolor los aísla del mundo, que nadie logra entender su proceso o que sus voces no son verdaderamente escuchadas. Dedico esta investigación a su vulnerabilidad, a su dolor invisible y la valentía cotidiana de seguir adelante cuando todo se siente en su contra. Que estas páginas sean una ventana abierta hacia la empatía y la sensibilidad social, un abrazo de comprensión que les recuerde que su sufrimiento es válido, respetable y, sobre todo, un mensaje de esperanza para decirles firmemente que no están solos.

Finalmente, dedico este logro con un abrazo lleno de amor a la Karen adolescente; esa joven que vivió en carne propia muchas de estas situaciones y que sintió el peso de la incertidumbre de la incomprensión de su propio cuerpo, pero que tuvo la valentía de resistir. Hoy, desde la madurez profesional y personal, comprendo a detalle todo lo que viviste, y te prometo que cada lágrima y batalla valieron la pena para llegar hasta aquí.

Con un amor infinito

Karen María Coronel Cárdenas

Resumen

Introducción. Las conductas alimentarias de riesgo son prácticas orientadas a la reducción del peso corporal; estas predominan en edades tempranas, específicamente durante la adolescencia, deteriorando la calidad de vida del individuo al ser patognomónico de los trastornos de la conducta alimentaria, cuya sintomatología central se comparte, siendo a veces implícitas, como la preocupación por el peso y otras explícitas, como los atracones. En este contexto, se sugiere detectar de manera inmediata estas conductas con la finalidad de prevenir consecuencias futuras. **Objetivo.** El presente estudio tuvo como finalidad analizar los factores psicosociales vinculados a las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes. **Metodología.** Se llevó a cabo una revisión bibliográfica con enfoque cualitativo-descriptivo, en la que se realizó una búsqueda de literatura científica en bases de datos como Science Direct, Pubmed, Scopus, Scielo, Springer Nature Link y Taylor & Francis. Los trabajos escogidos respondieron a la pregunta de investigación planteada. **Resultados.** La evidencia de la literatura revisada coincidió en que las conductas alimentarias de riesgo más frecuentes reportadas en la muestra elegida fueron: la restricción alimentaria y episodios de atracones. Con respecto a las variables psicosociales, los principales factores fueron: el uso problemático de redes sociales, insatisfacción de la imagen corporal y la presencia de críticas estéticas. **Conclusiones.** El desarrollo de las conductas alimentarias de riesgo en la adolescencia se vincularon estrechamente con variables psicológicas y el entorno sociocultural. Los hallazgos evidenciaron la importancia de abordar la problemática desde una perspectiva integral.

Palabras clave: Conductas alimentarias de riesgo, adolescentes, factores psicosociales.

Abstract

Introduction. Disordered eating behaviors are practices aimed at reducing body weight; they predominate at an early age, specifically during adolescence, impairing the individual's quality of life as they are characteristic of eating disorders, whose core symptomatology is shared, sometimes being implicit, such as concern about weight, and other times explicit, such as binge eating. In this context, prompt detection of these behaviors is recommended to prevent future consequences. **Objective.** This study aimed to analyze the psychosocial factors associated with risky eating behaviors in adolescents. **Methodology.** A literature review was conducted using a qualitative-descriptive approach, in which scientific literature was consulted in databases such as ScienceDirect, PubMed, Scopus, SciELO, Springer Nature Link, and Taylor & Francis. The selected studies addressed the research question posed. **Results.** The evidence from the reviewed literature agreed that the most common risky eating behaviors reported in the selected sample were food restriction and binge eating episodes. Regarding psychosocial variables, the main factors were problematic use of social media, body image dissatisfaction, and the presence of body-shaming comments. **Conclusions.** The development of disordered eating behaviors during adolescence is closely linked to psychological factors and the sociocultural environment. The results highlighted the importance of addressing this issue from a comprehensive perspective.

Keywords: Disordered eating behaviors, adolescents, psychosocial factors

Contenido

Introducción	11
Conceptualización de las variables de estudio.....	12
Presentación del problema	13
Pregunta guía de investigación	14
Justificación	14
Objetivo general.....	15
Objetivos específicos	15
Materiales y métodos	15
Diseño	15
Estrategias de búsqueda	15
Criterios de selección.....	16
Extracción de datos.....	16
Análisis de datos	16
Desarrollo.....	17
Conductas alimentarias de riesgo frecuentes en adolescentes.....	17
Factores psicosociales vinculados a las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes..	25
Conclusiones	35
Tabla 1.	37
Referencias.....	41

Introducción

Las conductas alimentarias de riesgo son practicas orientadas a la reducción del peso corporal; si bien no cuentan con los suficientes criterios para que se emita un diagnóstico oficial, deterioran la calidad de vida del individuo y pueden ser pródromos de los trastornos de la conducta alimentaria (Villalobos-Hernández et al., 2023). Para una mejor comprensión del fenómeno, se puede entender como un continuo entre dos polos: salud y enfermedad, y en el medio se encuentran las conductas alimentarias de riesgo (Galdón Mayoral, 2024), es decir, un espectro con diversas intensidades que constituyen un verdadero peligro para la salud (Antonucci et al., 2024). Su sintomatología central se ve compartida con la de los trastornos de la conducta alimentaria. A veces, son actitudes implícitas como la preocupación por el peso, y otras explícitas como atracones, dietas estrictas, conductas restrictivas y purgativas, con la finalidad de mantener o disminuir el peso corporal (Ramírez Díaz et al., 2021). Al analizarlo desde esta perspectiva, las manifestaciones descritas no implican necesariamente la presencia de una psicopatología, por lo que suelen manifestar menos compromiso clínico y funcionan como indicadores tempranos y no un trastorno establecido (Carbone et al., 2024), reflejando patrones desadaptativos del consumo de alimentos y actitudes tanto hacia el peso como en la imagen corporal (Peschel et al., 2024).

Las conductas alimentarias de riesgo predominan en edades tempranas, prevaleciendo en la adolescencia gracias a los cambios físicos, psicológicos y cognitivos característicos de la edad (Bautista-Díaz et al., 2020). La manera en la que los adolescentes perciben los cambios y el contexto en el que se encuentra, interfiere en su vida; su aparición los hace vulnerables a la manifestación de estas sintomatologías subclínicas y otras alteraciones en la salud mental (Dias et al., 2023).

Debido a lo expuesto, es primordial el estudio de las conductas alimentarias de riesgo. La adolescencia, al ser una etapa de mayor vulnerabilidad, se considera una población de interés para la investigación. El detectar estas conductas de manera temprana contribuye no únicamente a promover hábitos saludables relacionados con la alimentación, sino la intervención oportuna antes de que los patrones se vean intensificados o se mantengan durante largos periodos de tiempo.

Conceptualización de las variables de estudio

Los factores de riesgo psicosociales son la combinación directa de factores psicológicos y sociales; se trata de influencias culturales, ambientales o sociales que afectan la salud y manera de actuar de las personas (Pikhart & Pikhartova, 2015). Enfocándonos en la salud mental, juegan un papel importante en la predisposición o mantenimiento de las conductas desadaptativas aspectos como la presión social, relaciones interpersonales, perfeccionismo y exigencias del medio (Keel & Forney, 2013). Estos no operan de manera aislada. Interactúan con sistemas donde la relación entre el sujeto y el entorno que le rodea junto con las características del contexto, influyen en el bienestar; estos factores se ven desequilibrados entre las exigencias del medio y los recursos que posee el individuo, que como resultado genera diversas respuestas psicológicas, como el desgaste emocional, que impacta el funcionamiento general (León et al., 2021).

Es de suma importancia considerar que la adolescencia, etapa del desarrollo que comienza aproximadamente a los diez años, extendiéndose hasta los 19 años, es un periodo de particular intensidad en donde los factores y conductas de riesgo se hacen presentes de manera regular. Esta época se caracteriza por cambios relacionados con la preparación de la adultez, en donde no solo se evidencian cambios físicos y sexuales (Organización Panamericana de la Salud, 2025), sino que implica la maduración cognitiva que influye en la regulación emocional, desarrollo de la identidad y la toma de decisiones (Chaku & Davis-Kean, 2024).

Con base en lo anteriormente señalado, las conductas alimentarias de riesgo se asocian estrechamente. Son patrones comportamentales que se relacionan con el peso, alimentación e imagen corporal que no cumplen con los criterios diagnósticos de un trastorno de la conducta alimentaria, pero son un riesgo para la salud (Barakat, McLean, Bryant, Le, National Eating Disorder Research Consortium, et al., 2023). Y, considerando que la adolescencia es una etapa donde se genera una preocupación mayor por la imagen corporal y sensibilidad extrema frente la presión social, es más probable que se hagan presentes conductas alimentarias de riesgo, como dietas inadecuadas, de menor severidad, pero que constituye un factor de vulnerabilidad para el diagnóstico de un trastorno si se mantiene o intensifica con el pasar del tiempo (Rodgers et al., 2020). Sin lugar a dudas, la adolescencia

es un período particularmente vulnerable para la aparición de conductas alimentarias de riesgo, no solo por su rápido desarrollo biológico, sino por su mayor sensibilidad a las normas sociales externas (Costa et al., 2026).

Presentación del problema

A causa de su alta prevalencia en poblaciones consideradas no clínicas, así como su relación directa con diversos factores psicosociales, las conductas alimentarias de riesgo en la adolescencia es un problema de salud que afecta al colectivo social en general (Depboylu, 2023a). Patrones subclínicos como dietas exigentes, preocupación por el peso y restricción de alimentos, ha sido observado, de manera significativa, en los adolescentes (Porrás-Ruiz, Vilorio, López-Salazar, et al., 2021), y estas conductas generalmente se relacionan con el malestar emocional e insatisfacción corporal, afectando de manera directa el bienestar social y psicológico del adolescente (Stewart-Knox et al., 2025).

En Estados Unidos de América, se ha evidenciado que el 6,2% de adolescentes de entre 10 a 20 años presentan conductas alimentarias de riesgo (Dunn et al., 2022). Asimismo, un estudio que fue realizado en el mismo país, con una muestra de 1230 adolescentes de 11 a 18 años, identificaron que el 51% de mujeres y 34% de hombres reportaron haber realizado al menos una vez esas conductas alimentarias riesgosas (Yoon et al., 2020).

Diversos estudios realizados en diferentes países del Medio Oriente, dependiendo de los instrumentos utilizados, así como la población analizada que en general fueron adolescentes, reportaron prevalencias que variaban entre el 10,2% hasta el 48,1%, evidenciando la presencia de conductas alimentarias de riesgo en esta etapa importante para el desarrollo (Azzeh et al., 2022a). Sumado a ello, un estudio transversal analizó estas conductas utilizando el cuestionario EAT-26, con una muestra de estudiantes femeninos de entre 12 a 19 años de educación secundaria en Arabia Saudita, concluyó que el 29,6% de las evaluadas las presentaban (Alsheweir, Goyder, & Caton, 2024). Además, se analizó en una muestra de adolescentes europeos la relación que existe entre múltiples variables como el índice corporal y patrones de dieta con el riesgo de desarrollar conductas alimentarias de riesgo, sintetizando la existencia de la relación entre las mencionadas (Ispas et al., 2025).

Aún si las conductas alimentarias de riesgo no cumplen con los suficientes criterios diagnósticos de un trastorno de la conducta alimentaria, generan graves consecuencias de salud en los afectados; muchos adolescentes, cuando llegan a la adultez, muestran un bienestar físico negativo, incluyendo sintomatología negativa somática y un índice de masa corporal desfavorable, demostrando implicaciones de salud que van más allá de la adolescencia (Landstedt et al., 2018). A pesar de la evidencia mostrada, considerando diversos contextos y poblaciones, aún continúa la falta de integración de factores psicosociales que pueden generar las conductas alimentarias de riesgo.

Pregunta guía de investigación

¿Qué factores psicosociales se vinculan a las conductas alimentarias de riesgo en los adolescentes?

Justificación

Durante la adolescencia, las conductas alimentarias de riesgo son un desafío para la sociedad. No hace referencia únicamente a su prevalencia, sino sus efectos en el bienestar y salud poblacional. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, el 1,6% de adolescentes mexicanos presentan un riesgo alto de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria, demostrando que las practicas alimenticias de riesgo están presentes y afectan el desarrollo psicosocial aún si no se cumple con los criterios para un diagnóstico oficial, siendo negativo si consideramos que la adolescencia es la principal etapa para la construcción de hábitos y relaciones saludables con la alimentación (Villalobos-Hernández et al., 2023).

Aquí recae la importancia de detectar inmediatamente estas conductas con la finalidad de prevenir consecuencias físicas y emocionales en el futuro. Parece que las conductas alimentarias de riesgo se ven relacionadas con una preocupación mayor con respecto a la imagen corporal así como un índice de masa corporal elevado: antecedentes de problemas de salud física y mental más complejos en la vida del individuo (Orozco-Naranjo et al., 2025). Además, algunos factores psicosociales como el estrés y patrones alimenticios desadaptativos se relacionan, e incrementan la vulnerabilidad del adolescente (Andrade et al., 2025).

Y aunque existen muchos estudios que reportan la prevalencia de estos factores y como los mismos se relacionan con las conductas alimentarias de riesgo, se logró evidenciar una baja integración de la vulnerabilidad que generan diversos factores psicosociales y ambientales. La evidencia disponible, si bien es relevante, parece no explorar a profundidad un marco que incluya diversos desencadenantes de estas conductas, por esto, esta investigación puede contribuir al conocimiento académico al integrar evidencia recurrente sobre el tema. Realizar esta investigación puede contribuir a la incorporación de evidencia de alto impacto y el análisis de resultados, con el objetivo de generar nuevos estudios.

Objetivo general

Analizar los factores psicosociales vinculados a las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes.

Objetivos específicos

1. Describir las conductas alimentarias de riesgo frecuentes en adolescentes.
2. Identificar los factores psicosociales vinculados a las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes.

Materiales y métodos

Diseño

La presente investigación corresponde a una revisión bibliográfica con un enfoque cualitativo-descriptivo.

Estrategias de búsqueda

Para la presente revisión se realizó una búsqueda de literatura científica empleando términos clave en los idiomas español e inglés, relacionados con factores de riesgo psicosociales, conductas alimentarias de riesgo y adolescencia. Estos fueron: “factores psicosociales”, “factores de riesgo psicosocial”, “conductas alimentarias de riesgo”, “comportamientos alimentarios de riesgo”, “patrones alimentarios desadaptativos”,

“conductas alimentarias subclínicas”, “adolescencia”, “adolescentes”, “*psychosocial risk factors*”, “*psychosocial vulnerability*”, “*disordered eating behaviors*”, “*eating risk behaviors*”, “*disordered eating*”, “*subclinical eating behaviors*”, “*adolescence*” y “*adolescents*”. Combinados con los operadores booleanos “AND” y “OR”. La base de datos se efectuó en las siguientes bases de datos: Science Direct, Pubmed, Scopus, Scielo, Springer Nature Link y Taylor & Francis.

Criterios de selección

Se incluyeron artículos en idioma español e inglés publicados entre los años 2020 y 2026 realizados en población adolescente, de entre los 10 a 19 años, de sexo femenino y masculino e investigaciones que aborden conductas alimentarias de riesgo o comportamientos alimentarios subclínicos en la misma población. A su vez, se incorporaron estudios observacionales (transversales, longitudinales), estudios cualitativos y revisiones sistemáticas como soporte contextual. Los estudios pertenecieron a las áreas de Psicología Clínica y Psiquiatría, considerando cualquier contexto geográfico.

Por otro lado, se excluyeron estudios que consideren trastornos alimentarios diagnosticados sin referencia a conductas subclínicas, artículos que no responden a la pregunta de investigación ni a los objetivos, así como estudios de casos clínicos individuales.

Extracción de datos

La extracción de datos tuvo como finalidad organizar y sistematizar la información relevante de los estudios que se seleccionaron para el análisis interpretativo y teórico. Para ello, se empleó una matriz de extracción que permitió registrar los principales elementos de cada publicación revisada y facilitar un análisis interpretativo y comparativo de la evidencia. Se identificaron patrones recurrentes, clasificaron factores psicosociales y sintetizaron la vinculación reportada entre dichos factores y las conductas alimentarias de riesgo en los adolescentes.

Análisis de datos

A partir de los datos extraídos, se realizó una lectura analítica y comparativa de la literatura con el propósito de identificar conceptos recurrentes y diferencias relevantes entre los hallazgos reportados. Posteriormente, se examinó cómo la literatura describe la

vinculación reportada entre estas conductas y los distintos factores psicosociales identificados a partir de la evidencia reportada en la literatura.

Desarrollo

El presente apartado organiza y explora la evidencia científica reciente que se relaciona a las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes. En primer lugar, se describen las conductas alimentarias de riesgo frecuentes en los adolescentes y que se reportan en la literatura científica. Posteriormente, se analizan los principales factores psicosociales que se asocian a su desarrollo, con la finalidad de comprender los factores que propician la aparición y mantenimiento de este fenómeno durante la etapa de la adolescencia.

Conductas alimentarias de riesgo frecuentes en adolescentes

En la literatura reciente, las conductas alimentarias de riesgo en la adolescencia se han estudiado de manera significativa. Se definen como conductas de alimentación inapropiadas que no cumplen los criterios diagnósticos de un trastorno de la conducta alimentaria (Escandón-Nagel et al., 2021), sin embargo, no presentan menos relevancia clínica. Se ha demostrado que comienzan a desarrollarse en edades tempranas, y parece que durante la adolescencia es donde más prevalecen estos comportamientos, pues esta es una etapa que se caracteriza por cambios cognitivos, psicosociales y físicos, que determinan la manera de actuar de los individuos (Bautista-Díaz et al., 2020). La presente sección desglosará algunos comportamientos frecuentes, como un consumo alimentario excesivo, dietas restrictivas, purgas, uso de laxantes y ejercicio físico.

Yoon et al. (2020) desarrollaron un estudio de tipo longitudinal en Estados Unidos, con enfoque en el proyecto Eating and Activity in Teens and Young Adults (EAT), para así examinar la relación entre las conductas alimentarias de riesgo y la evolución del índice de masa corporal en un transcurso de 15 años. La investigación se aplicó en 1.230 adolescentes con cuestionarios estandarizados agregando un análisis longitudinal para evaluar los cambios físicos y conductuales que se presencian hacia la adultez.

Los resultados evidenciaron que las conductas como las dietas restrictivas y los atracones seguidos de comportamientos compensatorios se asocian de manera significativa con trayectorias no favorables del índice de masa corporal en el tiempo; el 34% de hombres

y el 51% de mujeres manifestaron al menos una conducta alimentaria de riesgo, entre el 16% y 33% de las adolescentes seguían una dieta estricta y entre el 9% y 22% presentaban atracones. De igual manera, se observó que estas conductas se mantenían con el pasar del tiempo, lo que representa patrones estables y no una manifestación transitoria propia de la etapa del desarrollo.

En este sentido, los resultados deben ser comprendidos como conductas con sus propios factores: emocionales, cognitivos y socioculturales, donde se manifiesta la normalización de la delgadez y el estigma con respecto al peso. Las dietas, conductas externas dirigidas a adelgazar y la preocupación corporal constante, son las conductas alimentarias de riesgo más recurrentes durante la adolescencia, y, según el estudio, parecen no ser eficaces pues muestran resultados contraproducentes, como un aumento del índice de masa muscular y la necesidad de realizar actividades cada vez más extremas para disminuir este mismo.

Con el propósito de identificar de mejor manera las características específicas de estas conductas, Bautista-Díaz et al. (2020) estudiaron la presencia de las conductas alimentarias de riesgo en 200 estudiantes mexicanos que cursan la preparatoria. Por medio de un diseño transversal y correlacional, se evaluaron a adolescentes de ambos sexos usando instrumentos psicométricos que medían el comportamiento alimentario, la conducta asertiva y las prácticas parentales, lo que permitió examinar el fenómeno en el contexto latinoamericano educativo que es muy poco observado frente a la evidencia de países desarrollados.

Los resultados mostraron restricción de alimentos, preocupación por peso corporal e imagen física en los adolescentes aun cuando en su mayoría no cumplían con los criterios para un trastorno alimentario, sustentando la idea de que las conductas alimentarias de riesgo son manifestaciones subclínicas que progresan potencialmente; el 3,5% de mujeres evaluadas y el 2% de hombres mostraban al menos una conducta alimentaria de riesgo descrita con anterioridad. El principal valor de este análisis radica en mostrar las manifestaciones tempranas de riesgo alimentario en el contexto educativo.

En este mismo sentido, Brownstone & Bardone-Cone. (2021) analizaron el atracón subjetivo, que ocurre cuando un individuo consume una cantidad normal o pequeña de comida, pero siente que ha perdido el control, como un posible signo de conductas

alimentarias alteradas y malestar psicológico en adolescentes. En Estados Unidos, se desarrolló un estudio cuantitativo por medio de la aplicación de instrumentos psicométricos a 400 participantes, destinados a medir episodios de pérdida de control alimentario, bienestar psicológico y síntomas asociados a las alteraciones alimentarias.

Los resultados mostraron que los participantes que padecían atracones subjetivos con tenían un nivel alto de insatisfacción corporal, ansiedad y problemas psicológicos en general. De igual manera, se evidenció que la percepción de perder el control alimentario es un indicador fundamental en el contexto clínico, inclusive si las cantidades ingeridas no eran exageradas. Estos hallazgos sugieren que la experiencia subjetiva del atracón representa una señal temprana de vulnerabilidad alimentaria.

Desde una perspectiva clínica, el estudio facilita la comprensión de las conductas alimentarias de riesgo al integrar elementos subjetivos que se subestiman comúnmente en los estudios tradicionales. A más de esto, aporta información útil para la detección a tiempo en la etapa adolescente, cumpliendo con el objetivo planteado de la revisión.

De manera complementaria, Ramírez Díaz et al. (2021) desarrollaron una investigación transversal con una muestra de 268 adolescentes, cuyo objetivo fue analizar el vínculo que existe entre las conductas alimentarias de riesgo y el peso excesivo durante la adolescencia, en México. Para cumplir con el propósito, los autores aplicaron cuestionarios estandarizados que medían los comportamientos alimentarios, las variables relacionadas con el estado nutricional y la preocupación por la figura.

Los resultados dieron a conocer la práctica de conductas como dietas restrictivas, preocupación por el peso y estrategias que se destinan a modificar la apariencia corporal. Entre los adolescentes evaluados, se mostró que presentaron un riesgo alto el 8,6%; el 22,4% de mujeres presentaban una proporción mayor en las categorías de riesgo moderado y un 10,9% de riesgo alto en comparación con los hombres. A su vez, se encontró que estas conductas se presentaban en adolescentes con exceso de peso y de quienes se encontraban dentro de los parámetros normales. Estos hallazgos refieren que la percepción corporal ejerce gran influencia que las características físicas objetivas.

En principal aporte de esta investigación se enfoca en demostrar que las conductas alimentarias de riesgo no se limitan únicamente a adolescentes con obesidad o sobrepeso. De este modo, el estudio contribuye de manera directa al objetivo de la investigación fortaleciendo la comprensión integral del fenómeno.

Posteriormente, Porras-Ruiz, Vilorio, & López-Salazar. (2021) exploraron la relación existente entre el índice de masa corporal, la satisfacción corporal y las conductas alimentarias de riesgo en 141 adolescentes mexicanos. La investigación empleó un diseño transversal mediante cuestionarios que se orientaron a evaluar la presencia de conductas alimentarias problemáticas, la percepción corporal y el nivel de satisfacción de la imagen física individual.

Los resultados mostraron que la insatisfacción corporal se relaciona con las conductas alimentarias de riesgo. Entre las prácticas más comunes identificadas se identificaron el seguimiento de dietas no supervisadas, la restricción alimentaria y la preocupación reiterada del peso corporal, estando presentes en el 5,67% de la muestra. Así también, el 12,06% de adolescentes que presentaban menor satisfacción de su apariencia física refirieron altos niveles de comportamientos alimentarios desadaptativos.

Esta investigación es especialmente relevante porque demuestra el rol fundamental de la imagen corporal en el desarrollo e inferencia de conductas alimentarias de riesgo. De igual manera, proporciona información importante que permite conocer los mecanismos psicológicos que intervienen en estas manifestaciones. En este sentido, el estudio cumple con el objetivo que se planteó al detallar las conductas alimentarias de riesgo que son más frecuentes durante la adolescencia.

Dias et al. (2023) en su estudio reciente llevaron a cabo una investigación escolar con la finalidad de determinar el nivel de incidencia de la sintomatología asociada a trastornos alimentarios y a sus factores en 782 adolescentes de Brasil. En este sentido, usaron un diseño transversal con enfoque en cuestionarios aplicados a estudiantes de educación secundaria, obteniendo información sobre las variables psicológicas asociadas a los comportamientos alimentarios.

Los hallazgos revelaron que una parte considerable de los adolescentes presentaban síntomas compatibles con conductas alimentarias de riesgo, representando el 56,9% de la muestra. Frecuentemente se destaca la preocupación excesiva por el peso, la insatisfacción corporal y los intentos repetitivos de modificar el aspecto físico por medio de la restricción alimentaria, siendo en el género femenino el que más prevalece con estas conductas. Es así, que la relevancia del estudio aporta evidencia reciente acerca de la magnitud del problema en contextos escolares de Latinoamérica. Igualmente, permite que se identifiquen patrones recurrentes que coinciden en previas investigaciones, cumpliendo con el objetivo de esta revisión al caracterizar las conductas alimentarias de riesgo observadas durante la etapa adolescente.

Ampliando la evidencia disponible sobre el tema, Alsheweir et al. (2024) realizaron un estudio transversal que tuvo como objetivo determinar, en una muestra de 416 estudiantes femeninas de Arabia Saudita, la presencia de conductas alimentarias de riesgo.

Los resultados mostraron que 29,6% de participantes presentaron conductas alimentarias de riesgo. Las más comunes que se identificaron fue el miedo a aumentar de peso, la preocupación por el peso corporal y el constante control de la alimentación diaria. A la par, se identificaron niveles altos de insatisfacción corporal subrayando una tendencia mayor al desarrollo de estas conductas.

Bajo esta perspectiva, el estudio no solo presenta información relevante para visibilizar las conductas alimentarias de riesgo más comunes durante la adolescencia: dietas, vómito y atracones, sino la consideración de que no siempre se sostienen por la insatisfacción corporal; parece ser una mezcla entre una construcción social, expectativas y una constante comparación entre pares y, sin intervenciones específicas, estas conductas posiblemente se consolidarán y evolucionarán hasta un trastorno más estructurado.

Con el propósito de ampliar la evidencia se profundiza en las manifestaciones subclínicas de las conductas alimentarias de riesgo, Peschel et al. (2024) desarrollaron una investigación que se enfocó en estudiar los patrones alimentarios del día a día en adolescentes de la población en general. Emplearon evaluaciones repetidas en una muestra de 966 participantes alemanes, que dieron lugar al registro de comportamientos y experiencias en tiempo real, proporcionando información más cercana a la realidad de los participantes.

Los hallazgos sugieren que las conductas alimentarias de riesgo más comunes son los atracones junto a la limitación de la ingesta de alimentos; estas conductas pueden evidenciarse durante la adolescencia, incluso sin un diagnóstico formal de trastorno de la conducta alimentaria. Asimismo, se registraron factores de riesgo adicionales para el desarrollo del trastorno, lo que permitiría interpretar que las manifestaciones desfavorables pueden implicar un deterioro en el funcionamiento psicológico de los adolescentes que presentan dicha sintomatología, por consiguiente, y aún con la ausencia de un diagnóstico, es vital prestar atención a los adolescentes que presentan estas conductas, debido a que se asocian con un mayor riesgo de desarrollar un trastorno.

La contribución principal del estudio consiste en demostrar que las conductas alimentarias de riesgo se pueden encontrar en niveles subclínicos dentro de la población general adolescente. Lo que resulta relevante para la prevención temprana por cuanto permite identificar comportamientos problemáticos antes que desemboquen a trastornos más severos. En consecuencia, el estudio da respuesta directa al objetivo planteado.

Finalmente, Costa et al. (2026) investigaron las percepciones que tienen los adolescentes sobre las conductas alimentarias de riesgo, los efectos que perciben sobre la salud y bienestar integral y las conductas de riesgo que inciden en su desarrollo. El estudio se llevó a cabo mediante un grupo focal, en Portugal, con la participación de 80 adolescentes, obteniendo información detallada sobre las experiencias subjetivas de los adolescentes.

Los hallazgos evidenciaron que los adolescentes identificaban como las conductas frecuentes tales como las dietas restrictivas, la omisión de alimentación, la preocupación por el peso y los sentimientos de culpa después de comer, Muchos de los participantes consideraban que estas conductas eran normales dentro de sus grupos de pares y en los entornos digitales, lo que favorecía a su mantenimiento. Por lo tanto, el valor del estudio es el de proporcionar una comprensión profunda de la percepción de los adolescentes antes las conductas alimentarias de riesgo a nivel subjetivo y práctico desde una perspectiva directa.

Con la finalidad de ampliar la evidencia sobre el tema, Villalobos-Hernández et al. (2023) desarrollaron una investigación que tuvo base en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2022 en México, cuya finalidad fue determinar las conductas alimentarias de riesgo más comunes durante la adolescencia por medio de un diseño

observacional de alcance nacional, con una muestra de 3.547 adolescentes, destinado a por medio de instrumentos estandarizados, identificar los comportamientos alimentarios problemáticos.

Los resultados evidenciaron manifestaciones repetitivas; el 35% presentó preocupación excesiva por el peso corporal y comportamientos orientados al control del aspecto físico, la realización de dietas restrictivas y el ejercicio físico excesivo superaron el 10% de la población analizada, siendo la prevalencia mayor en mujeres adolescentes. Esta evidencia aporta al objetivo por cuanto existe información epidemiológica reciente sobre la realidad en Latinoamérica con respecto a este tema, describiendo directamente las conductas alimentarias más frecuentes en adolescentes y su presencia a nivel de la salud pública que requiere intervención temprana, debido a que el 5% se encontró en riesgo moderado, mientras que el 1,6% presentó un alto riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria.

En coherencia con las investigaciones descritas, Azzeh et al. (2022) por medio de una revisión de alcance analizaron en 19 estudios la prevalencia de las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes y adultos jóvenes del Medio Oriente, examinando estudios publicados en distintos países de la región y recopilando evidencia sobre los comportamientos alimentarios prevalentes y su frecuencia de aparición en esta población.

Se evidenció conductas repetitivas como la restricción alimentaria, la insatisfacción con el propio cuerpo, las conductas de restricción alimentaria y las estrategias para controlar el peso corporal que eran características de esta etapa en la que incide una mayor preocupación por el aspecto físico. Por tal motivo, el aporte de esta revisión radica en corroborar que las conductas alimentarias son un problema presente en distintos contextos tanto geográficos como culturales, describiendo cada una de ellas que representan un fenómeno de alcance internacional.

Depboylu. (2023) realizó un estudio transversal con énfasis en el análisis de los estilos de comportamiento alimentario y su vínculo con las conductas alimentarias alteradas en 700 adolescentes por medio de cuestionarios estructurados que permitieron evaluar los hábitos alimentarios y comportamientos que se encuentran presentes en este segmento en Turquía. Los hallazgos revelaron que un gran número de adolescentes presentaba comportamientos asociados al riesgo alimentario, entre los cuales se detallan la restricción alimentaria, la

alimentación emocional, la preocupación reiterada por el peso corporal y los patrones alimentarios desorganizados; así como también, comportamientos vinculados a actitudes negativas hacia la alimentación y la imagen propia.

El estudio resulta importante pues permite comprender la forma en que las conductas alimentarias de riesgo pueden presentarse a edad temprana de la etapa adolescente. A más de ello, cumple con el objetivo de describir de manera específica los principales comportamientos alimentarios problemáticos que se observan en los adolescentes y las características más comunes.

Como complemento, Pereira et al. (2024) desarrollaron un estudio longitudinal con el propósito de identificar los perfiles de conductas alimentarias de riesgo desde la adolescencia hasta el inicio de la adultez y estudiar las consecuencias posteriores en la salud cardiometabólica, en una muestra de 2.855 individuos estadounidenses. El estudio recabó información obtenida durante varios años por medio de la evaluación de dimensiones que guardaban relación con trastornos alimentarios, la bulimia y la insatisfacción corporal.

Los resultados permitieron que se identifiquen distintos perfiles de riesgo alimentario que se caracterizaron por medir distintos niveles de gravedad, entre los más comunes se encontraron la insatisfacción con la imagen corporal, la delgadez y la presencia de comportamientos compatibles con síntomas de bulimia. A su vez, los participantes que presentaban un grado más elevado de estas conductas, evidenciaron indicadores de salud negativos en evaluaciones posteriores.

El valor de la investigación se fundamenta en demostrar que las conductas alimentarias de riesgo se mantienen durante largos períodos, generando consecuencias graves para la salud. Por ende, el estudio cumple con el objetivo de esta revisión al exponer los distintos perfiles conductuales observados en la adolescencia y durante su evolución.

Por último, Bidopia et al. (2023) llevaron a cabo una revisión sistemática en Estados Unidos con la finalidad de identificar las conductas alimentarias de alto riesgo que se encuentran presentes en niños y adolescentes que padecen inseguridad alimentaria, tras realizar un análisis de 20 estudios. A tal efecto, los autores exploraron investigaciones

publicadas en distintos contextos geográficos, organizando la evidencia con respecto a los patrones alimentarios alterados que se observaron en estas poblaciones.

Los resultados mostraron que la inseguridad alimentaria se relacionaba con distintas conductas alimentarias de riesgo, entre las que son frecuentes, los episodios de atracones, la restricción alimentaria, patrones desorganizados de alimentación; que aparecían como estrategias de respuesta frente a la incertidumbre alimentaria y podrían incidir de manera negativa a la salud psicológica y física de los adolescentes.

De esta manera, se evidencian las conductas alimentarias de riesgo más comunes documentado por diversos autores, como el ayuno, saltarse comidas, pérdida de control al momento de alimentarse y más. En este estudio se da a conocer la imaginación como una posible manera de controlar la necesidad de alimentarse, específicamente en contextos donde la alimentación es limitada; posiblemente, individuos con ausencia de inseguridad alimentaria también podrían acudir a esta actividad con el objetivo de no alimentarse y mantener o disminuir su peso.

Factores psicosociales vinculados a las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes

Las características del entorno y el contexto en el que se desenvuelve un individuo pueden influir en su bienestar o generar respuestas psicológicas que afecte su funcionamiento general (León et al., 2021). Por esto, el análisis de las conductas alimentarias de riesgo durante la adolescencia exige un abordaje multifactorial y, en el transcurso de las investigaciones, se ha evidenciado que el fenómeno no responde a una causa aislada; puede evidenciarse variables individuales, familiares y socioculturales que parecen influenciar la aparición y práctica de estas conductas desadaptativas.

Desde una perspectiva diferente, Argyrides et al. (2020) analizaron las variables relacionadas a las conductas alimentarias de riesgo frente al índice de masa corporal y sexo de los adolescentes. Mediante un diseño cuantitativo transversal, se evaluó la presencia de síntomas alimentarios alterados, percepción corporal y las características antropométricas de una muestra de 2,605 estudiantes en edad adolescente en Chipre.

Los resultados mostraron que las conductas alimentarias de riesgo se caracterizaban por conductas de restricción dietética, una elevada preocupación del peso corporal y el deseo

repetitivo de modificar el aspecto físico. Así también, las mujeres presentaron un nivel alto de insatisfacción corporal frente a los hombres, aun así, el fenómeno se presencié en los dos grupos. Además, el constructo de disforia situacional, que es considerado un malestar intenso con el propio cuerpo, presente en contextos específicos como ir de compras o usar trajes de baño, se consideran un factor de riesgo para ambos sexos. Adicionalmente, se observó que las conductas alimentarias problemáticas aumentaban mientras se incrementaba el índice de masa corporal percibido.

Bajo esta perspectiva, la disforia situacional y la ansiedad vinculada al aspecto físico y el peso parecen ser los factores de riesgo más significativos en la instauración de las conductas alimentarias de riesgo. A su vez, la presión del medio relacionada con el aspecto físico, insatisfacción corporal e influencia de los medios, son otros factores de riesgo que vale la pena mencionar, aún si su presencia difiere entre varones y mujeres. Estos factores son puestos en manifiesto con anterioridad, lo que demuestra su alta presencia dentro de la población adolescente.

Frieiro et al. (2022) desarrollaron una investigación para así analizar la relación que existe entre la socialización mediante redes sociales, autoestima y la presencia de alteraciones alimentarias en la población adolescente. Por ello, se realizó un estudio cuantitativo con 721 estudiantes españoles en edad adolescente aplicando instrumentos psicométricos destinados a medir las variables relacionadas con este fenómeno.

Los resultados evidenciaron que los adolescentes que tienen una autoestima más baja presentaban de manera frecuente conductas alimentarias de riesgo, particularmente las que se relacionan con el peso corporal y el aspecto físico. Se detalla que existe una exposición constante a procesos de comparación corporal que traía consigo la adopción de prácticas alimentarias desadaptativas. Esta investigación aporta una visión actual de las manifestaciones de las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes en entornos digitales, contribuyendo a identificar los comportamientos que nacen de estas situaciones y se asocian a preocupaciones derivadas de la imagen corporal.

Con base a lo expuesto, no deberían considerarse únicamente los contextos individuales, sino los aspectos sociales para comprender la aparición de las conductas alimentarias de riesgo. A la luz de lo discutido con anterioridad, parecería que la autoestima,

dependiendo de las variables con las que se relacione, podría ser un factor protector ante la influencia de los medios que promueven la delgadez o, por el contrario, un factor de riesgo que lleve a la práctica de conductas alimentarias de riesgo. Los resultados destacan la importancia de fortalecer, desde edades tempranas, una autoimagen positiva junto al uso crítico de redes sociales, especialmente si el adolescente posee una autoestima baja que le puede llevar a realizar conductas negativas con la finalidad de parecerse a figuras que consume a diario.

Los hallazgos antes descritos, complementan lo reportado por Lonergan et al. (2020) realizaron una investigación con la finalidad de identificar la asociación entre comportamientos que se relacionan con el uso de redes sociales basados en fotografías y la presencia de conductas alimentarias de riesgo en la población adolescente. Con este fin se realizó un estudio cuantitativo con adolescentes de ambos sexos, a quienes se les aplicaron cuestionarios sobre los hábitos de uso de medios digitales, comportamiento relacionado con la alimentación, comparación física y percepción corporal. La metodología sugirió el análisis de la influencia de las variables digitales sobre la salud alimentaria de 4,209 participantes australianos.

Los resultados mostraron que los adolescentes que publicaba, editaban y comparaban imágenes con otras personas presentaban mayor nivel de preocupación por el aspecto físico y el peso. También, que ciertas prácticas digitales como la restricción alimentaria, la preocupación por la imagen y el control excesivo del peso corporal, guardan asociación significativa. Los autores, además, mencionan que las redes sociales tienden a reforzar ideas corporales poco realistas durante la adolescencia.

Bajo esta perspectiva, el estudio no únicamente presenta información relevante para visibilizar las conductas alimentarias de riesgo más comunes durante la adolescencia, en este caso, dietas, vómito y atracones, que se han repetido a lo largo del extenso, sino que estas no siempre se sostienen por la insatisfacción corporal; parece ser una mezcla entre una construcción social, expectativas y una constante comparación entre pares. El punto más relevante es la falta de consciencia, pues los adolescentes no comprenden completamente la gravedad de estas conductas ya que creen que, mientras pasa el tiempo, se sentirán mejor y

la sintomatología se disminuirá, sin embargo, sin intervenciones específicas, estas conductas posiblemente se consolidarán y evolucionarán hasta un trastorno más estructurado.

Para profundizar la caracterización de las conductas alimentarias de riesgo, Cabaco et al. (2021) realizaron una investigación analizando factores psicopatológicos que se asocian a la imagen corporal, la insatisfacción corporal y las dietas. Por medio de un estudio cuantitativo de tipo transversal y con una muestra de 647 adolescentes residentes en España, se evaluaron las variables relacionadas al bienestar psicológico, percepción corporal y conductas alimentarias que se vinculaban al control de peso.

En los resultados se evidenció que el 45,8% de hombres y el 45% de mujeres presentaron síntomas emocionales y conductuales, realizaban conductas orientadas a la pérdida de peso y manifestaban insatisfacción corporal, entre las que se encontraban, la preocupación reiterada por perder peso, las dietas restrictivas, el deseo constante de modificar la imagen física. De igual manera, los adolescentes con un mayor nivel de malestar psicológico presentaban conductas alimentarias de riesgo, sugiriendo una relación entre el bienestar emocional y los comportamientos alimentarios.

Considerando lo expuesto, la importancia de analizar constantemente los factores de riesgo que se presentan durante edades tempranas adquiere relevancia, pues de esta manera se busca evitar el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria ante la presencia de conductas alimentarias de riesgo. A su vez, los problemas emocionales y comportamentales se relacionan con una imagen corporal negativa, a esto se le suma la presión constante del medio y la necesidad de realizar dietas extremas para conseguir el peso deseado.

Por su parte, Ispas et al. (2025) realizaron un estudio cuyo objetivo fue el estudiar el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios durante la adolescencia en consideración de las variables como la actividad física, patrones dietéticos e índice de masa corporal. La investigación utilizó un diseño observacional, en donde se evaluaron a 423 adolescentes europeos con la aplicación de cuestionarios especializados y mediciones antropométricas.

Los resultados evidenciaron que, adolescentes con hábitos alimentarios adversos, se preocupaban en mayor medida por el peso, realizaban conductas de restricción alimentaria y presentaban insatisfacción corporal; la prevalencia en la realización de conductas

alimentarias de riesgo fue del 26,5%, mostrando una probabilidad del 1,61 veces mayor en mujeres. Por otra parte, encontraron que la combinación de ciertos hábitos dietéticos y características corporales maximizaban la probabilidad de desarrollar conductas alimentarias de riesgo, inclusive antes de la aparición de estos trastornos diagnosticables.

Conforme a lo señalado, una vez más se refuerza la importancia de considerar diversos factores para una mejor comprensión del origen y desarrollo de las conductas alimentarias de riesgo. El índice de masa corporal alto se pone en manifiesto nuevamente como un factor de riesgo, aunque esta vez se añaden variables como la insatisfacción corporal, presión social y estigma por el peso. También, y como se ha reportado a lo largo del extenso, ser mujer constituye un factor de riesgo, específicamente porque parecen verse más expuestas a ideales corporales imposibles de conseguir y la presión de mirarse como otros individuos, facilitado por el uso constante de medios digitales.

Anam et al. (2025) desarrollaron una investigación orientada a establecer los factores y prevalencia de los trastornos y conductas alimentarias en riesgo de adolescentes de la India. Los autores emplearon una metodología basada en la observación mediante cuestionarios estandarizados a una muestra de 860 adolescentes escolarizados, permitiendo se pueda evaluar diversos indicadores que se relacionaban con el comportamiento alimentario.

Los resultados mostraron una prevalencia de 24,7% en conductas como la preocupación por el peso corporal, restricción con la ingesta de alimentos, temor con ganar peso y el control excesivo de la alimentación, siendo prácticas alimentarias problemáticas sin que se tengan que cumplir con diagnósticos para trastornos alimentarios clínicos. De esta manera, el aporte del estudio se enfoca en proporcionar evidencia sobre la magnitud de estas conductas en una población que no se estudia en la literatura científica.

Continuando con el análisis de los factores psicológicos que se asocian a las conductas alimentarias de riesgo, Bottera et al. (2020) desarrollaron una investigación cuya finalidad fue examinar la relación que existe entre las emociones autoconscientes en específico la culpa, vergüenza y las conductas alimentarias alteradas. Por tal motivo, se aplicó un diseño cuantitativo por medio de instrumentos psicométricos destinados a evaluar las experiencias emocionales y los comportamientos alimentarios que se asocian al riesgo clínico en una muestra de 347 adolescentes estadounidenses.

Los resultados evidenciaron que la vergüenza presentó una asociación más sólida con conductas alimentarias de riesgo frente a la culpa. De igual manera, las personas que experimentaban un mayor nivel de vergüenza manifestaban con mayor frecuencia comportamientos relacionados al control de peso, preocupaciones sobre la apariencia y la restricción alimentaria.

El principal aporte principal de esta investigación consiste en demostrar que algunas emociones negativas cumplen un rol vital en el desarrollo de las conductas alimentarias de riesgo. A partir de estos resultados, el estudio cumple con el objetivo de la presente revisión al identificar las principales variables psicológicas que incrementan la vulnerabilidad de los adolescentes frente a estos comportamientos.

En relación con las situaciones adversas, Groth et al. (2020) realizaron un estudio en Estados Unidos con el propósito de investigar la relación entre la historia de trauma y trastornos frente a las conductas alimentarias de riesgo en población adolescente. Emplearon una metodología cuantitativa por medio de la exploración de eventos traumáticos y sintomatología que se relaciona con alteraciones alimentarias con la ayuda de 112 terapeutas que actualmente tratan a pacientes con estas conductas.

Los resultados evidenciaron que los adolescentes que habían vivido episodios traumáticos presentaban un mayor nivel de conductas alimentarias problemáticas en comparación con los que nunca han tenido estos episodios. A más de ello, se observó que la intensidad del trauma tiene relación con el incremento de dificultades emocionales y comportamientos alimentarios desadaptativos.

Durante esta investigación se identificó un nuevo factor de riesgo que no ha sido explorado con anterioridad. Es fundamental considerar las experiencias traumáticas que el adolescente ha vivido desde su infancia como un posible factor de riesgo asociado a la práctica de las conductas alimentarias de riesgo como un método para regular sus emociones. Las dificultades en la alimentación no deben ser analizados únicamente desde la perspectiva de la imagen corporal, sino considerando antecedentes emocionales y experiencias adversas que han vivido los menores.

A partir de estos hallazgos Escandón-Nagel et al. (2021) desarrollaron una investigación que permitió identificar los factores predictores que se asocian a las conductas alimentarias en una muestra de 601 individuos chilenos. Con este propósito se desarrolló un estudio cuantitativo que se destinó a medir las variables emocionales, psicológicas y conductuales relacionadas con las investigaciones.

Los resultados dieron a conocer que el malestar emocional, la insatisfacción con el propio cuerpo y determinadas dificultades psicológicas se consideraban factores predictores importantes de las conductas alimentarias de riesgo. De igual manera, se identificó que la percepción negativa de la propia imagen aumenta el riesgo de desarrollar estos trastornos. Asimismo, se evidenció que el 16,9% de mujeres y el 8,7% de hombres presentan un riesgo alto en la práctica de conductas alimentarias de riesgo al presentar estos factores.

El valor de la investigación se fundamenta en aportar información acerca de los principales predictores psicológicos asociados a estas conductas, contribuyendo al objetivo planteado al reconocer las variables psicosociales vinculadas al riesgo alimentario durante una edad temprana del desarrollo.

Dunn et al. (2022) efectuaron una investigación cuya finalidad fue identificar los factores que se asocian a las conductas alimentarias de riesgo en población adolescente y promover estrategias de detección temprana en contextos comunitarios y educativos, usando un diseño de tipo observacional con base en cuestionarios dirigidos a esta población y con la ayuda de 915 adolescentes mujeres estadounidenses.

El 6,2% de adolescentes informaron conductas alimentarias de riesgo en los últimos meses; los hallazgos demostraron que las variables como la baja satisfacción corporal, el estrés psicológico se asocian a una mayor propensión en el desarrollo de las conductas alimentarias de riesgo. Adicionalmente, se observó que estas variables interactuaban entre sí potenciando los efectos sobre la salud alimentaria y mental.

Esta investigación es relevante por cuanto ofrece evidencia actualizada sobre los actores psicosociales que favorecen la aparición de conductas alimentarias problemáticas. En este caso, cumple con el objetivo de la revisión al identificar factores de vulnerabilidad que se presentan durante la adolescencia.

Complementariamente, Li & Li. (2022) estudiaron en Corea del Sur el rol de la autoestima corporal como elemento asociado al riesgo de desarrollar trastornos y conductas alimentarias problemáticas en la adolescencia, con una muestra de 256 individuos, utilizando una metodología cuantitativa por medio de cuestionarios que evaluaron la autoestima, la percepción corporal y el riesgo alimentario. Los resultados dieron a conocer que los adolescentes que presentan una autoestima corporal baja, presencian una tendencia mayor al desarrollo de conductas restrictivas, preocupaciones excesivas por la imagen física y el peso. A la par, la percepción negativa del cuerpo propio actuaba como un patrón que incrementa de manera significativa el riesgo alimentario.

En este sentido, esta percepción adversa de la imagen corporal parece incrementar la prevalencia de esta problemática, específicamente en individuos que presentan dificultades en la regulación de las emociones. Los adolescentes se ven fácilmente influenciados por las opiniones de los medios de comunicación y comentarios de sus compañeros, específicamente cuando se trata de la estética, por esta razón, persiguen el cuerpo “ideal” realizando conductas desadaptativas.

Siguiendo este hilo de investigación, Kovács-Tóth et al. (2022) analizaron la influencia que las experiencias adversas logran durante la infancia para el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes en Hungría. Por medio de una metodología cuantitativa y con la participación de 432 adolescentes, analizaron antecedentes de experiencias negativas y síntomas que se asociaban al riesgo alimentario.

De esta manera se obtuvieron hallazgos como que las situaciones de violencia, negligencia o conflictos familiares que presenciaron los adolescentes tendían a propiciar conductas alimentarias de riesgo; los adolescentes que han vivido experiencias adversas tenían 5,7 veces más probabilidad de presentar alguna conducta alimentaria de riesgo, siendo un factor importante la acumulación de estas para presentar un nivel mayor o menor de este fenómeno.

La investigación propone un aporte valioso al evidenciar que los antecedentes familiares y las experiencias tempranas influyen de manera directa en la conducta alimentaria posterior, cumpliendo con esta revisión al momento de identificar factores psicosociales que se vinculan con el riesgo alimentario.

Así también, León et al. (2021) por medio de una revisión sistemática, examinaron la relación entre la inseguridad alimentaria y conductas alimentarias de riesgo en niños y adolescentes. De tal manera, que revisaron 44 estudios internacionales que determinaban los efectos de las condiciones de acceso a alimentos sobre comportamientos alimentarios y efectos de las conducciones económicas.

Los resultados mostraron que la inseguridad alimentaria se asociaba con atracones, patrones irregulares de alimentación y restricción alimentaria. También, se identificó que la incertidumbre por la disponibilidad de alimentos favorecía a la presencia de conductas compensatorias y problemas que se relacionan con el tema. La principal fortaleza del estudio consistió en incorporar una perspectiva socioeconómica al análisis de este fenómeno. Por este motivo, el estudio cumple con la finalidad de identificar factores sociales y contextuales asociados al desarrollo de conductas alimentarias de riesgo.

López-Gil et al. (2023) examinaron el tipo de estilos de los comportamientos alimentarios y los factores que se vinculan a las conductas alimentarias alteradas en adolescentes españoles. La investigación uso un diseño transversal, con una muestra de 730 adolescentes, que tuvo como base cuestionarios estructurados que evaluaron las características psicosociales y hábitos alimentarios.

En general, se evidenció que tres de cada 10 adolescentes reportaron una conducta alimentaria de riesgo a lo largo de su vida; los resultados revelaron que variables como la alimentación emocional, el estrés y algunos estilos familiares se vinculaban a una presencia mayor de conductas alimentarias de riesgo. A su vez, se observó que los adolescentes con problemas para gestionar sus emociones mostraban mayor frecuencia ante comportamientos alimentarios problemáticos. A más de ello, el estudio aporta evidencia vital al demostrar cómo los factores emocionales y sociales interactúan en la presencia de estas conductas y al identificar los elementos psicosociales que se asocian al riesgo alimentario.

Por parte de Barakat et al. (2023) efectuaron, en Australia, una revisión rápida de 284 estudios sobre los principales factores de riesgo relacionados a los trastornos y conductas alimentarias de riesgo, logrando obtener estudios de diferentes poblaciones y en distintos contextos con la finalidad de identificar patrones en común. Los resultados mostraron que factores como la baja autoestima, el perfeccionismo, la presión sociocultural, conflictos

traumáticos y conflictos familiares constituían algunos de los problemas asociados a las conductas alimentarias de riesgo, teniendo en cuenta que estos comportamientos tienen carácter multifactorial.

La revisión ofrece una visión integral del fenómeno, permitiendo la comprensión de la interacción de distintas variables sociales y psicológicas. Por ello, cumple aplicadamente con el objetivo al identificar los factores psicosociales que se vinculan a las conductas alimentarias de riesgo en esta población.

Finalmente, Andrade et al. (2025) desarrollaron una investigación con el objetivo de analizar la relación entre el estrés, alimentación emocional en adolescentes y la inseguridad alimentaria. La metodología que se empleó consistió en la aplicación de instrumentos que se destinaron a evaluar los patrones y las variables psicológicas del comportamiento alimentario en 118 adolescentes estadounidenses. Además, se identificó que estas variables actuaban en conjunto incrementando la vulnerabilidad frente al desarrollo de problemas alimentarios.

La investigación constituye un aporte relevante por cuanto integra los factores emocionales y contextuales dentro de un mismo modelo explicativo. Consecuentemente, cumple de manera directa con el objetivo de la presente revisión al identificar diversos factores psicosociales vinculados a las conductas alimentarias de riesgo en la adolescencia.

En síntesis, la evidencia muestra que la práctica de las conductas alimentarias de riesgo durante la adolescencia no solo responden a una casusa, sino a la interacción de múltiples factores familiares, psicológicos, sociales y contextuales. Variables como la baja autoestima, la insatisfacción corporal, experiencias traumáticas, estrés, conflictos familiares, inseguridad alimentaria y la influencia de redes sociales, son factores asociados a una mayor vulnerabilidad alimentaria. En conjunto, estos hallazgos ayudan a comprender que la prevención y abordaje de este fenómeno debe trabajarse bajo una perspectiva integral que considere a las características individuales del adolescente y a los contextos donde el adolescente se desarrolla.

Conclusiones

En lo que respecta al objetivo general de la investigación, los factores psicosociales vinculados a las conductas alimentarias de riesgo en los adolescentes relacionan con una extensa red de variables. No actúan aisladamente, sino interactúan dinámicamente al desarrollar un entorno de vulnerabilidad para los adolescentes, por lo que la evidencia recopilada podría desarrollar un perfil de componentes psicosociales.

El principal factor psicosocial que se vinculó a la práctica de las conductas alimentarias de riesgo fue la exposición a redes sociales. Se evidenció la constante visualización de figuras corporales poco realistas, difíciles de conseguir al realizar métodos saludables de control corporal, junto a la presión social. Específicamente, los estándares de belleza expuestos en medios digitales, y reconociendo que los adolescentes continúan construyendo su identidad y autoestima, podrían influenciar en el desarrollo de estas conductas desadaptativas. De la misma manera, parece ser que la autoestima actúa como un factor de riesgo o de protección, dependiendo de cómo se relaciona con variables externas, como la autopercepción o interacción con el medio.

A su vez, los adolescentes con un índice de masa corporal alto evidenciaron más conductas alimentarias de riesgo al buscar disminuir su peso debido a la presión social percibida. También, ser del sexo femenino constituye un factor de riesgo; muchas veces las mujeres se ven expuestas a normas sociales relacionadas con la belleza y la internalización de la delgadez, así como la constante comparación entre pares. Por último, se pone en manifiesto las experiencias traumáticas durante la infancia; adolescentes que viven situaciones adversas, especialmente abuso sexual infantil, parecían practicar conductas alimentarias de riesgo en mayor medida con la finalidad de disminuir el malestar y regular sus emociones negativas.

A su vez, se evidenciaron las conductas alimentarias de riesgo más comunes durante la adolescencia: consumo limitado de alimentos, atracones y comportamientos compensatorios como purgas, ayunos o laxantes. Asimismo, varios autores mencionan las dietas frecuentes, ejercicio excesivo, alimentación selectiva y alimentación sin hambre. Estos comportamientos son clínicamente relevantes, pues representan patrones subclínicos que

actúan como principales indicadores de alerta y representa sintomatología que podría encontrarse entre el riesgo y la patología clínica si no es correctamente evaluada.

Con respecto a las limitaciones del estudio, resaltó la escasez de literatura científica actualizada, enfocada de manera específica en la población analizada. Se identificó una repetición en la información obtenida tras el análisis de información. De la misma manera, y al considerar que la sintomatología de las conductas alimentarias de riesgo es similar a la de los trastornos de la conducta alimentaria, se consideró la adaptación e incorporación de evidencia con la finalidad de fundamentar su análisis, lo que permitió solventar la brecha de información.

De acuerdo a los resultados obtenidos de la recopilación de la información sobre el tema investigado, se sugiere como futura línea de investigación continuar con el desarrollo de estudios centrados en las conductas alimentarias de riesgo en la adolescencia. Por otro lado, se sugiere que futuras investigaciones analicen estos comportamientos desde una mirada preventiva, considerando una intervención oportuna antes de que se conviertan en un trastorno de la conducta alimentaria clínicamente diagnosticada.

Con el objetivo de visualizar la información descrita de manera organizada, se presenta la siguiente tabla de la síntesis de los estudios analizados en la presente revisión bibliográfica:

Tabla 1.*Tabla descriptiva de estudios*

Autor	Objetivo	Participantes	Diseño	Instrumentos	Resultado	Aspecto discutido	Conclusión
Yoon et al. (2020)	Analizar CAR e IMC a largo plazo	N= 1.230	Longitudinal	EAT-26	Dietas restrictivas, atracones y CC	Persistencia de CAR	Consecuencias en salud
Bautista-Díaz et al. (2020)	Identificar CAR	N= 200	Transversal correlacional	Pruebas psicométricas	Restricción alimentaria y PP	Manifestaciones tempranas	Riesgo subclínico
Brownstone & Bardone-Cone (2021)	Estudiar atracón subjetivo	N= 400	Cuantitativo	Instrumentos psicométricos	PCA	Atracón como indicador temprano	Malestar psicológico
Ramírez et al. (2021)	Relacionar CAR y exceso de peso	N= 268	Transversal	Cuestionarios	Dietas restrictivas y PP	Percepción corporal	No depende únicamente del peso
Porras-Ruiz et al. (2021)	Analizar SC y riesgo	N= 141	Transversal	Cuestionarios	IC y dietas	Imagen corporal	Riesgo
Dias et al. (2023)	Determinar síntomas asociados	N= 782	Transversal	Cuestionarios escolares	IC y restricción	Prevalencia en mujeres	Frecuente en escolares

Alshew eir et al. (2024)	Determinar CAR	N= 416	Transversal	EAT-26	Miedo a engordar y CA	Prevalencia internacional	Problema global
Peschel et al. (2024)	Estudiar CAR	N= 966	Evaluación ecológica	Registros repetidos	Restricción y PCA	Manifestaciones cotidianas	Niveles subclínicos
Costa et al. (2026)	Explorar percepciones adolescentes	N= 80	Cualitativo	Entrevistas	Dietas, culpa y omisión de comidas	Normalización social	Comprensión subjetiva
Villalob os- Hernán dez et al. (2023)	Estimar prevalencia	N= 3.547	Observaciona l	Encuesta nacional	Dietas y control de apariciencia	Salud pública	Alta frecuencia de conductas
Azzeh et al. (2022)	Analizar prevalencia regional	N= 19	Revisión de alcance	Revisión documental	Restricción e IC	Contexto cultural	Problema internacional
Depboy lu (2023)	Estudiar estilos alimentarios	N= 700	Transversal	Cuestionarios	Alimentación emocional y restricción	Patrones alimentarios	Riesgo desde edades tempranas
Pereira et al. (2024)	Identificar perfiles de riesgo	N= 2.855	Longitudinal	EDI-3	Bulimia e IC	Trayectorias de riesgo	Persistencia y consecuencias
Bidopia et al. (2023)	Analizar inseguridad alimentaria	N= 20	Revisión sistemática	Revisión documental	Atracones y restricciones	Vulnerabilidad social	Influencia del contexto económico

Argyrides et al. (2020)	Analizar factores según sexo e IMC	N= 2,605	Transversal	Cuestionarios	IC	Género e IMC	Factores asociados relevantes
Frieiro et al. (2022)	Relacionar autoestima y RS	N= 721	Cuantitativo	Escalas psicométricas	CC	Autoestima	Factor psicosocial importante
Lonergan et al. (2020)	Analizar RS y riesgo alimentario	N= 4,209	Cuantitativo	Cuestionarios	Comparación corporal y control del peso	Influencia digital	RS favorecen CAR
Cabaco et al. (2021)	Analizar factores psicopatológicos	N= 647	Transversal	Cuestionarios	Dietas e IC	Bienestar emocional	Relación con IC
Ispas et al. (2025)	Analizar actividad física e IMC	N= 423	Observacional	Cuestionarios y medidas	Restricción e IC	Hábitos de vida	Incrementan el riesgo
Anam & Mg (2025)	Estimar prevalencia y factores	N= 860	Observacional	Cuestionarios	Control alimentario y temor a engordar	Magnitud del problema	Alta presencia de riesgo
Bottera et al. (2020)	Analizar vergüenza y culpa	N= 347	Cuantitativo	Escalas psicológicas	Restricción y control de peso	Emociones negativas	Vergüenza asociada al riesgo
Groth et al. (2020)	Relacionar trauma y riesgo	N= 112	Cuantitativo	Evaluación traumática	Conductas problemáticas	EA	Trauma aumenta vulnerabilidad

Escandón-Nagel et al. (2021)	Identificar predictores	N= 601	Cuantitativo	Instrumentos psicológicos	IC	Predictores psicológicos	Mayor riesgo alimentario
Dunn et al. (2022)	Identificar factores asociados	N= 915	Observacional	Cuestionarios	Estrés y baja SC	Detección temprana	Factores de vulnerabilidad
Li & Li (2022)	Analizar autoestima corporal	N= 256	Cuantitativo	Cuestionarios	Conductas restrictivas	AC	Factor protector
Kovács-Tóth et al. (2022)	Analizar experiencias adversas	N= 432	Cuantitativo	Escalas de experiencias	Conductas de riesgo	Violencia y negligencia	Aumentan vulnerabilidad
León et al. (2021)	Analizar factores contextuales	N= 44	Revisión	Literatura científica	CAR	Factores socioeconómicos	Influencia contextual
López-Gil et al. (2023)	Identificar factores asociados	N= 730	Transversal	SCOOF y cuestionarios	Riesgo alimentario	Enfoque socioecológico	Factores individuales y sociales
Barakat et al. (2023)	Sintetizar factores de riesgo	N= 284	Revisión rápida	Revisión documental	Múltiples factores	Multicausalidad	Fenómeno multifactorial
Andrade et al. (2025)	Analizar estrés e inseguridad	N= 118	Cuantitativo	Instrumentos psicológicos	Alimentación emocional	Estrés y contexto	Incrementan vulnerabilidad

Nota. CAR: Conductas alimentarias de riesgo; IC: Imagen corporal; IMC: Índice de masa corporal; RS: Redes sociales; AC: Autoestima Corporal; EA: Experiencias Adversas; SC: Satisfacción Corporal; CC: Conductas compensatorias; PP: Preocupación por el peso; CA: Control alimentario; PCA: Pérdida de control alimentario; IC: Insatisfacción corporal; EAT-26: Test de actitudes alimentarias; EDI-3: Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria; SCOOF: Sick, Control, One, Fat, Food

Referencias

- Alsheweir, A., Goyder, E., Alzahrani, M., & Caton, S. J. (2024). Determinants of Disordered Eating Behaviours (DEBs) among Adolescent Female School Students in Riyadh, Saudi Arabia: A Qualitative Study. *Nutrients*, 16(13), 2119. <https://doi.org/10.3390/nu16132119>
- Alsheweir, A., Goyder, E., & Caton, S. J. (2024). The Prevalence of Disordered Eating Behaviours (DEBs) among Adolescent Female School Students in Riyadh, Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 16(2), 281. <https://doi.org/10.3390/nu16020281>
- Anam, H., S, J., & Mg, R. (2025). Prevalence and Risk Factors of Eating Disorders Among Indian Adolescents. *Cureus*, 17(8), e90909. <https://doi.org/10.7759/cureus.90909>
- Andrade, L., Balantekin, K. N., & Temple, J. L. (2025). Adolescent disordered eating: Associations among food insecurity, stress, and emotional eating patterns. *Appetite*, 215, 108241. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108241>
- Antonucci, A., Colella, J., & Chaín, P. (2024). Relación entre la percepción de la imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo en un grupo de usuarios de Instagram. *DIAETA*, 42, e2404206-e2404206.
- Argyrides, M., Anastasiades, E., & Alexiou, E. (2020). Risk and Protective Factors of Disordered Eating in Adolescents Based on Gender and Body Mass Index. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9238. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249238>

- Azzeh, M., Peachey, G., & Loney, T. (2022). Prevalence of High-Risk Disordered Eating Amongst Adolescents and Young Adults in the Middle East: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5234. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095234>
- Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: Findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11, 8. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>
- Bautista-Díaz, M. L., Castelán-Olivares, A. I., Martin-Tovar, A., Franco-Paredes, K., & Mancilla-Díaz, J. M. (2020). Conductas alimentarias de riesgo, percepción de prácticas parentales y conducta asertiva en estudiantes de preparatoria. *Interacciones*, e162-e162. <https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.162>
- Bidopia, T., Carbo, A. V., Ross, R. A., & Burke, N. L. (2023). Food Insecurity and Disordered Eating Behaviors in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Eating behaviors*, 49, 101731. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101731>
- Bottera, A. R., Kambanis, P. E., & De Young, K. P. (2020). The differential associations of shame and guilt with eating disorder behaviors. *Eating Behaviors*, 39, 101427. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101427>
- Brownstone, L. M., & Bardone-Cone, A. M. (2021). Subjective binge eating: A marker of disordered eating and broader psychological distress. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(7), 2201-2209. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01053-9>
- Cabaco, A. S., Urchaga, J. D., Guevara, R. M., & Moral-García, J. E. (2021). Psychopathological Risk Factors Associated with Body Image, Body Dissatisfaction

- and Weight-Loss Dieting in School-Age Adolescents. *Children*, 8(2), 105.
<https://doi.org/10.3390/children8020105>
- Carbone, E. A., Rania, M., D'Onofrio, E., Quirino, D., de Filippis, R., Rotella, L., Aloï, M., Fiorentino, V. T., Murphy, R., & Segura-Garcia, C. (2024). The Greater the Number of Altered Eating Behaviors in Obesity, the More Severe the Psychopathology. *Nutrients*, 16(24), 4378. <https://doi.org/10.3390/nu16244378>
- Chaku, N., & Davis-Kean, P. E. (2024). Positioning adolescence in the developmental timeline. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1191-1200.
<https://doi.org/10.1111/jora.12928>
- Costa, A., Teixeira, B., Pereira, R., Warkentin, S., & Oliveira, A. (2026). Adolescents' Perceptions of Disordered Eating Behaviors, Influencing Factors, and Perceived Effects on Health and Well-Being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 0(0). <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2026.01.008>
- Depboylu, G. Y. (2023). Eating behavior styles and factors associated with disordered eating behaviors in early adolescents: Cross-sectional study. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 6(6), 1175-1184. <https://doi.org/10.32322/jhsm.1344631>
- Dias, R. G., Rech, R. R., & Halpern, R. (2023). Prevalence and associated factors of eating disorder symptoms in adolescents: A cross-sectional school-based study. *BMC Psychiatry*, 23, 393. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04898-3>
- Dunn, C. P., Riley, J. B., Hawkins, K. B., & Tercyak, K. P. (2022). Factors Associated With Disordered Eating Behavior Among Adolescent Girls: Screening and Education. *Journal of Primary Care & Community Health*, 13, 21501319211062673.
<https://doi.org/10.1177/21501319211062673>

- Escandón-Nagel, N., Apablaza-Salazar, J., Novoa-Seguel, M., Osorio-Troncoso, B., & Barrera-Herrera, A. (2021). Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(2). (from 2007). <https://doi.org/10.12873/412barrera>
- Frieiro, P., González-Rodríguez, R., & Domínguez-Alonso, J. (2022). Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), e4416-e4424. <https://doi.org/10.1111/hsc.13843>
- Groth, T., Hilsenroth, M., Boccio, D., & Gold, J. (2020). Relationship between Trauma History and Eating Disorders in Adolescents. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 13(4), 443-453. <https://doi.org/10.1007/s40653-019-00275-z>
- Ispas, A. G., Forray, A. I., Lacurezeanu, A., Petreuş, D., Gavrilas, L. I., & Cherecheş, R. M. (2025). Eating Disorder Risk Among Adolescents: The Influence of Dietary Patterns, Physical Activity, and BMI. *Nutrients*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/nu17061067>
- Keel, P. K., & Forney, K. J. (2013). Psychosocial risk factors for eating disorders. *The International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 433-439. <https://doi.org/10.1002/eat.22094>
- Kovács-Tóth, B., Oláh, B., Kuritárné Szabó, I., & Túry, F. (2022). Adverse childhood experiences increase the risk for eating disorders among adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13, 1063693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1063693>
- Landstedt, E., Hammarström, A., Fairweather-Schmidt, A. K., & Wade, T. (2018). Associations between adolescent risk for restrictive disordered eating and long-term outcomes related to somatic symptoms, body mass index, and poor well-being.

- British Journal of Health Psychology*, 23(2), 496-518.
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12301>
- León, M. L. T., Domínguez, Y. G., Santos, E. H. M., & Guale, J. A. V. (2021). Factores de riesgo psicosocial y salud mental del personal de salud en ámbito hospitalario. *Revista Científica Higía de la Salud*, 4(1). <https://doi.org/10.37117/higia.v1i4.491>
- Li, Y., & Li, J. (2022). The boundary conditions by which body-esteem leads to eating disorders risk among adolescents. *The Journal of General Psychology*, 149(1), 97-115. <https://doi.org/10.1080/00221309.2021.1915741>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 755-766. <https://doi.org/10.1002/eat.23256>
- López-Gil, J. F., Jiménez-López, E., Fernández-Rodríguez, R., Garrido-Miguel, M., Victoria-Montesinos, D., Gutiérrez-Espinoza, H., Tárraga-López, P. J., & Mesas, A. E. (2023). Prevalence of Disordered Eating and Its Associated Factors From a Socioecological Approach Among a Sample of Spanish Adolescents: The EHDLA Study. *International Journal of Public Health*, 68, 1605820. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1605820>
- Organización Panamericana de la Salud. (2025, diciembre 12). *Salud del adolescente*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Orozco-Naranjo, P., Valtier, M. C. G., Flores-Peña, Y., Rodríguez-Santamaría, Y., & Gutiérrez-Valverde, J. M. (2025). Risky eating behaviors and body weight in

- adolescents in northeastern Mexico. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 5, 1277-1277.
<https://doi.org/10.56294/saludcyt20251277>
- Pereira, R., Araújo, J., Severo, M., Ramos, E., & Oliveira, A. (2024). Disordered Eating Profiles in Adolescence to Early Adulthood and Future Cardiometabolic Health. *Pediatrics*, 154(6), e2024066076. <https://doi.org/10.1542/peds.2024-066076>
- Peschel, S. K. V., Sigrist, C., Voss, C., Fürtjes, S., Berwanger, J., Ollmann, T. M., Kische, H., Rückert, F., Koenig, J., & Beesdo-Baum, K. (2024). Subclinical patterns of disordered eating behaviors in the daily life of adolescents and young adults from the general population. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00752-w>
- Pikhart, H., & Pikhartova, J. (2015). *The Relationship Between Psychosocial Risk Factors and Health Outcomes of Chronic Diseases: A Review of the Evidence for Cancer and Cardiovascular Diseases*. WHO Regional Office for Europe. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK379457/>
- Porras-Ruiz, M. A., Vilorio, M., & López-Salazar, R. (2021). Conductas alimentarias de riesgo, IMC y satisfacción corporal en jóvenes estudiantes de Nuevo Casas Grandes, Chihuahua, México. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 31(58). <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1097>
- Ramírez Díaz, M. del P., Luna Hernández, J. F., Velázquez Ramírez, D. D., Ramírez Díaz, M. del P., Luna Hernández, J. F., & Velázquez Ramírez, D. D. (2021). Conductas alimentarias de riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 246-255. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1170>

- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 399-409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
- Stewart-Knox, B., Bunting, B., & Davison, J. (2025). Association between dietary factors and health-related quality of life in adolescents longitudinally over three years from age 11–16 years. *BMC Public Health*, 25(1), 3146. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23057-9>
- Villalobos-Hernández, A., Bojórquez-Chapela, I., Hernández-Serrato, M. I., & Unikel-Santoncini, C. (2023). Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos: Ensanut Continua 2022. *Salud Pública de México*, 65, s96-s101. <https://doi.org/10.21149/14800>
- Yoon, C., Mason, S. M., Hooper, L., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2020). Disordered Eating Behaviors and 15-year Trajectories in Body Mass Index: Findings From Project Eating and Activity in Teens and Young Adults (EAT). *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 66(2), 181-188. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.08.012>

Karen María Coronel Cárdenas portadora de la cédula de ciudadanía N° **0302280904**. En calidad de autora y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Factores psicosociales vinculados a conductas alimentarias de riesgo en adolescentes”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **07 de septiembre de 2026**

F: 

Karen María Coronel Cárdenas

C.I. 0302280904