

## La complejidad del cambio de hábitos alimentarios

Psicología de la Salud

Publicado: octubre 19, 2014, 0 votos , No hay comentarios

### Yolanda Campos Uscanga

Doctorado en Psicología y Maestría en Salud Pública  
 Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad Veracruzana  
 Xalapa, México.

### Tania Romo-González de la Parra

Doctorado en Ciencias Biomédicas - UNAM.  
 Instituto de Investigaciones Biológicas, Universidad Veracruzana  
 Xalapa, México.

### RESUMEN

El cambio de hábitos que representan riesgos a la salud es sumamente complejo por las gratificaciones que la repetición de la conducta ha brindado al sujeto. Específicamente, los hábitos alimentarios al ser parte de la vida cotidiana y estar vinculados a cuestiones ambientales y sociales presentan un fuerte arraigo en el sujeto. El propósito de este documento es reflexionar acerca de las características de los hábitos y las implicaciones que tienen en la alimentación. Se revisa también el proceso de cambio de hábitos alimentarios que resultan de riesgo y el desarrollo de aquellos que promocionan la salud y previenen enfermedades, con algunas propuestas de mecanismos específicos para apoyar estos procesos.

**Palabras clave:** hábitos, cambio de conducta, alimentación.

Dentro de las iniciativas para el autocuidado uno de los mayores retos es la modificación de hábitos que representan riesgos para la salud (Breinbauer & Maddaleno, 2008). Pese a la intencionalidad del cambio, a los objetivos planteados y a los beneficios potenciales, es altamente frecuente encontrar gran resistencia al mismo (Breinbauer & Maddaleno, 2008).

La clave del control de la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas a comportamientos de riesgo se ubica precisamente en las conductas que son habituales; tal es el caso del sedentarismo (Dhaliwal, Welborn, & Howat, 2013; Schulz et al., 2014), el consumo de sustancias nocivas para la salud (Mujika et al., 2013; Saladeen, Musa, Akande, & Bolarinwa, 2011) y la inadecuada alimentación (Hagberg, Brekke, Bertz, & Winkvist, 2014).

La alimentación como proceso humano básico, se complejiza al ser parte de la vida cotidiana de todos los individuos y estar vinculada a cuestiones ambientales y sociales. Además, la manera en que las personas se alimentan tiene grandes influencias de la experiencia y el aprendizaje durante sus primeros años de vida, por lo que el arraigo de los hábitos es muy fuerte (Osorio, Weisstaub, & Castillo, 2002). Aunque existen evidencias de los beneficios que determinados hábitos alimentarios puede traer a las personas, concretar su adquisición se puede convertir en una meta inalcanzable. Lo anterior da lugar a una serie de cuestionamientos acerca del porqué resulta tan compleja su modificación.

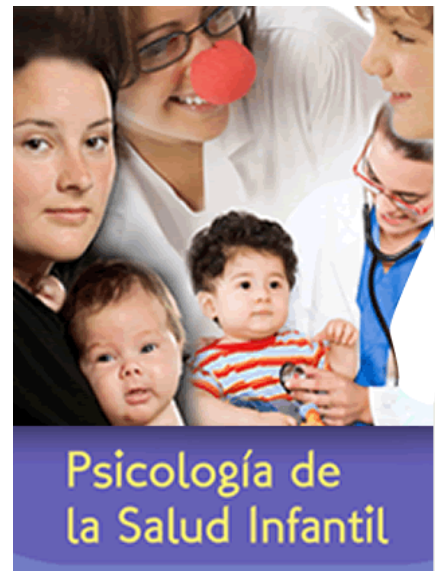
### SUSCRIPCIÓN GRATIS

Suscríbase Gratis a la Revista y descargue el Servicio Electrónico de Información Psicológica - Pserinfo



Correo principal:

**Suscribirse**



[Popular](#)  
[Recientes](#)  
[Tags](#)

Popular Posts



**Charles Darwin: La teoría de la evolución y su influencia en la psicología**

Por lo anterior, el propósito de este documento es reflexionar acerca de las características de los hábitos y las implicaciones que tienen en la alimentación. Se revisa también el proceso de cambio de hábitos alimentarios que resultan de riesgo y el desarrollo de aquellos que promocionan la salud y previenen enfermedades.

### Los hábitos alimentarios

Los hábitos son comportamientos que se repiten con frecuencia en el tiempo y en ambientes similares, pero que van mucho más allá de la simple repetición de conductas (Van't Riet, Sijtsema, Dagevos, & De Bruijn, 2011). Implican una secuencia aprendida de actos que han sido reforzados tras el paso del tiempo a través de experiencias gratificantes internas o brindadas por el medio ambiente (Lally, Van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2010), dando lugar a un comportamiento que en gran medida está más allá de la conciencia y que se activa automáticamente por señales específicas (Neal, Wood, & Quinn, 2006; Wood & Neal, 2007, 2009).

Los hábitos alimentarios incluyen más que el ingerir alimentos, implican una sucesión de hechos y pensamientos que si bien culminan en el momento de la ingesta, tiene una serie de antecedentes que llevan a ese desenlace: la selección y compra de ingredientes, la preparación culinaria, la cantidad que se ingiere, la frecuencia con que se ingiere, e incluso la fisiología del apetito y la saciedad (Bak-Sosnowska & Skrzypulec-Plinta, 2012; Ganasegeran et al., 2012; Osorio et al., 2002; Thompson et al., 2011; Worsley, Wang, & Hunter, 2010).

En términos fisiológicos, el hambre y la saciedad son regulados por un sistema neuroendocrino a través de señales moleculares centrales y periféricas que se integran en el hipotálamo, la falla en este sistema puede llevar a la presencia de desnutrición si el daño fue en hipotálamo lateral, u obesidad si ocurrió en los núcleos hipotalámicos ventromedial y paraventricular al no haber una adecuada regulación de la saciedad (González, Ambrosio, & Saánchez, 2006). Dichas fallas tienen gran influencia en los hábitos alimentarios de los sujetos.

Por otra parte, los hábitos alimentarios en toda la complejidad que implican desde la selección y compra de los alimentos hasta las porciones que se ingieren, están determinados por aspectos familiares, culturales y sociales, a los cuales se agrega el nivel económico en función del poder adquisitivo y la oferta y demanda de productos. Todo lo anterior posiciona a los hábitos alimentarios como procesos complejos tanto para su cambio como su desarrollo por la manera en que han sido interiorizados por el sujeto que los lleva prácticamente a respuestas automáticas.

#### *El hábito como respuesta automática*

Cuando una conducta es habitual la persona requiere poca información; suelen actuar sin mucho detenimiento para analizar las situaciones debido a que el comportamiento se desencadena mayormente en concordancia con el comportamiento pasado (Van't Riet et al., 2011; Wood & Neal, 2009). Por tanto, la intencionalidad del sujeto resulta ser un pobre predictor debido a que la conducta se presenta en función de estímulos situacionales como una respuesta automática ajena a la conciencia del sujeto (Gardner, de Bruijn, & Lally, 2011; Rothman, Sheeran, & Wood, 2009; Van't Riet et al., 2011).

Repetir una conducta a lo largo del tiempo y en las mismas condiciones ambientales lleva a que ésta se automatice respondiendo al estímulo contextual (Lally et al., 2010). Para que se dé dicha automatización, hubo antes un proceso en el cual se obtuvo algún incentivo cada vez que se emitía la conducta alimentaria. Dicho incentivo pudo provenir de una fuente intrínseca o extrínseca (Lally et al., 2010): el sabor de los alimentos, la memoria olfativa o emocional ligada a los alimentos, la sensación de saciedad que generan, sus costos, accesibilidad, la rapidez de su preparación y la aceptación de su consumo en determinados grupos sociales.

Los hábitos como procesos contexto-dependientes (Wood & Neal, 2009; Wood, Witt, & Tam, 2005), son influidos por condiciones ambientales determinadas: algunos espacios físicos, factores sociales o la presencia de otras personas que funcionan como activadores automáticos de la conducta habitual (Adriaanse, de Ridder, & de Wit, 2009; Danner, Aarts, & de Vries, 2008; Verplanken & Velsvik, 2008). Los hábitos se



**Violencia de género: consecuencias en los hijos**



**Síndrome Frontal: Sintomatología y Subtipos**



**Conducta o comportamiento. Más allá de las disquisiciones terminológicas**



**De lo psicológico a lo fisiológico en la relación entre emociones y salud**

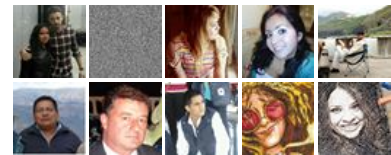
Búscanos en Facebook



**PsicologíaCientífica.com**

Me gusta

A 8804 personas les gusta PsicologíaCientífica.com.



Plug-in social de Facebook

Síganos en las redes sociales



asumen como comportamientos aprendidos en los cuales los factores ambientales influyen de forma determinante por el incentivo que brindan a su expresión (Al-Hilawani, 2000).

Lo anterior trae como consecuencia una disposición a repetir el comportamiento pasado (Neal, Wood, Labrecque, & Lally, 2012), ante la presencia de los factores desencadenantes que además, resultan ser comunes en el contexto del sujeto (Neal et al., 2012). Por lo anterior, son potentes predictores de la conducta (Van't Riet et al., 2011), al ser evocados por estímulos ambientales que no requieren una mayor revisión.

Cabe señalar que más allá de lo contextual, también se ha observado que determinados estados emocionales llevan a la emisión de conductas habituales para el sujeto (Adriaanse et al., 2009). Por ejemplo, sentirse triste o con ansiedad lleva a excesos en la alimentación o preferir el consumo de alimentos altamente calóricos. Incluso algunos estudios han mostrado que el consumo de ciertos ácidos grasos reduce los niveles de ansiedad (Kiecolt-Glaser, Belury, Andridge, Malarkey, & Glaser, 2011; Kiecolt-Glaser et al., 2012), lo cual se ha asociado a que son composiciones similares a las contenidas en la leche materna y el líquido amniótico (Belhaj et al., 2013; García-Rios, Rodríguez-Landa, & Contreras, 2013).

Derivado de lo anterior, la modificación de hábitos alimentarios resulta ser un proceso complejo. Por lo que, las intervenciones enfocadas a esos fines deben tener en consideración esta complejidad y las características propias del hábito, para encontrar mecanismos *ad hoc* para su modificación.

#### *La modificación de hábitos alimentarios*

La modificación de conductas tiene sus matices dependiendo de las características de la misma. Las estrategias basadas en la intencionalidad del sujeto y el establecimiento de objetivos funcionan perfectamente cuando se trata de conductas aisladas o esporádicas (Snyder et al., 2004; Van't Riet et al., 2011; Webb & Sheeran, 2006). En cambio, cuando los hábitos están muy arraigados en el sujeto estas estrategias son poco efectivas para lograr el cambio (Neal et al., 2012).

Lo cierto es que la modificación de hábitos alimentarios implica un reto más allá de lo que pudiera ser la incorporación de una conducta o la extinción de otra que se realiza poco frecuentemente. Aunado a la intencionalidad y planteamiento de objetivos, deben trabajarse aspectos psicológicos como actitudes y motivación para que se den estos cambios, (Lowe, 2003) por lo que las estrategias regulares que se dirigen a brindar al sujeto información necesaria sobre el beneficio que obtendrá, pueden no ser funcionales o serlo en muy baja medida (Rothman et al., 2009).

Considerando que los hábitos se presentan en circunstancias que resultan ordinarias para el sujeto (Wood et al., 2005), las actividades que se enfocan a su modificación tienen dos posibles alternativas: modificar los estímulos ambientales relevantes para la expresión de la misma, o inhibir la respuesta habitual a través de mecanismos de incentivo o censura (Van't Riet et al., 2011). Sin importar la alternativa por la que se opte, el punto de partida es la toma de consciencia del hábito y los estímulos ambientales que lo evocan, ya que, al ser emitido de forma automática se encuentra fuera de la consciencia del sujeto y solo después de la visualización es posible detenerlo y modificarlo.

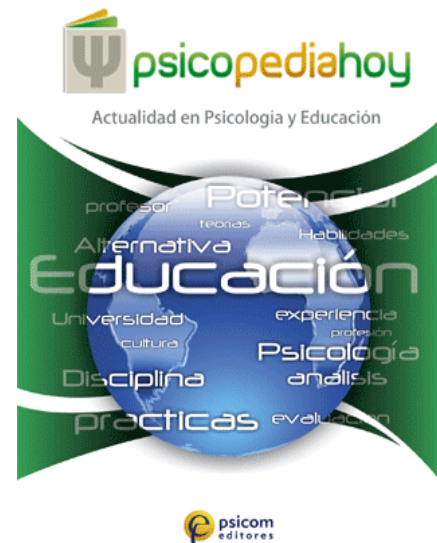
El desarrollo de hábitos saludables por su parte, requiere la repetición de la conducta a lo largo del tiempo y mucha voluntad del sujeto para mantenerse en la emisión de las mismas antes de que éstas se automaticen (Lally et al., 2010), por lo que los programas enfocados al desarrollo de hábitos alimentarios saludables deben brindar acompañamiento continuo y a largo plazo.

Algunos mecanismos de motivación extrínseca para el desarrollo de una nueva conducta pueden resultar muy útiles dando a los sujetos una forma de incentivar el comportamiento saludable en sus fases iniciales, sin embargo, el segundo paso obligado es encontrar mecanismos de motivación intrínseca que aseguren el mantenimiento de la conducta a largo plazo sin un excesivo gasto de recursos (Seifert, Chapman, Hart, & Perez, 2012).

#### Tweets

Seguir

-  **Psicología Científica** @PsCientifica 20 oct  
Blog Post: La complejidad del cambio de hábitos alimentarios - [psicologiacientifica.com/?p=11392](http://psicologiacientifica.com/?p=11392)
-  **Psicología Científica** @PsCientifica 19 oct  
Blog Post: La complejidad del cambio de hábitos alimentarios - [psicologiacientifica.com/?p=11392](http://psicologiacientifica.com/?p=11392)
-  **Psicología Científica** @PsCientifica 17 oct  
Blog Post: El estrés de examen - [psicologiacientifica.com/?p=3253](http://psicologiacientifica.com/?p=3253)
-  **Psicología Científica** @PsCientifica 17 oct  
Blog Post: Estrés y síntomas de desórdenes gastrointestinales en personas de EUA y México - [psicologiacientifica.com/?p=999](http://psicologiacientifica.com/?p=999)
-  **Psicología Científica** @PsCientifica 17 oct  
Blog Post: Estrés y ambiente familiar en niños - [psicologiacientifica.com/?p=3225](http://psicologiacientifica.com/?p=3225)
-  **Psicología Científica** @PsCientifica 17 oct  
Blog Post: Estrategias de aprendizaje en



Existen mecanismos de motivación extrínsecas a los cuales se recurre constantemente en los procesos de cambio de hábitos, sin embargo, cuando se opta por estrategias indiscriminadas, generalmente resultan poco efectivas. Los mecanismos de motivación idóneos, van a depender del sujeto en cuestión dado que cada persona conoce los mejores “premios” que funcionan como motivantes para el mantenimiento de una conducta (Zimmerman, 1989). Dichos incentivos pueden ser tan diversos como premios materiales, horas de esparcimiento o reconocimientos públicos.

Sin embargo, el desarrollo de hábitos no puede basarse en mecanismos de motivación extrínseca solamente, el sujeto debe encontrar mecanismos intrínsecos que aseguren el mantenimiento de la conducta (Lally et al., 2010). De igual forma, éstos dependen de cada sujeto y no existen respuestas indiscriminadas, no obstante, para el caso de los hábitos alimentarios mucho se logra cuando el sujeto asume como principal mecanismo de motivación su bienestar físico y emocional a largo plazo.

La capacidad de autorregulación del sujeto resulta fundamental dentro de los procesos de cambio. Se ha identificado que adecuados niveles de autorregulación predicen buenos resultados a largo plazo en el alcance de objetivos (Gianessi, 2012), ya que, considera la forma en que los individuos pueden corregir sus conductas con exigencias propias en el *establecimiento de metas, la automotivación, la autodirección y la autoevaluación* (Breinbauer & Maddaleno, 2008).

Cuando se busca la modificación de estilos de vida incorporando más de un hábito a la vez como dieta y ejercicio, se ha encontrado una efectividad moderada (Aguiar, Morgan, Collins, Plotnikoff, & Callister, 2014), o que requiere largo tiempo para su automatización (Azizi et al., 2013). Lo anterior se explica por lo complejo de encontrar y mantener mecanismos de motivación para la emisión de dos conductas diferentes que se busca se conviertan en habituales.

Además de los elementos antes mencionados, otro factor a considerar en las intervenciones para el cambio de hábitos es la edad. Al respecto se ha visto que la infancia es una etapa idónea para el desarrollo de hábitos saludables que lleven a una mejor calidad de vida (Schwartz, Scholtens, Lalanne, Weenen, & Nicklaus, 2011). Asimismo, la forma en que se imparte la intervención también puede repercutir sobre los efectos de la misma. Intervenciones que hacen uso de las tecnologías informáticas para el cambio de hábitos alimentarios y de actividad física han mostrado ser efectivas para incentivar el autocuidado fuera del ámbito clínico (Cotter, Durant, Agne, & Cherrington, 2013).

Considerando que las personas consumen determinados alimentos influidos por los espacios donde se alimentan, resulta interesante profundizar en el conocimiento sobre la influencia que el acelerado crecimiento de los lugares de comida rápida tiene en los hábitos alimentarios de la población. De igual manera, la asociación con los estados emocionales da lugar a interrogantes sobre la influencia que la valencia (agradable o desagradable), la activación (excitado o calmado) y la dominancia (alta y baja) (Bradley, Cuthbert, & Lang, 1990), tienen en la emisión de determinadas conductas habituales.

## Conclusiones

Los hábitos alimentarios son uno de los procesos humanos más complejos de describir. En torno a la alimentación hay una serie situaciones que influyen directamente en la ejecución de una conducta y como se ha revisado, tienen mucho que ver con experiencias gratificantes previas que reafirman la continuidad de la conducta por muy dañina que pudiera ser.

Pese a la complejidad de su modificación, la comprensión de las características de los hábitos permite dirigir más eficazmente las intervenciones enfocadas a la promoción de la salud y prevención de enfermedades. Como se ha señalado, el comportamiento típico de un sujeto es un fuerte predictor del comportamiento futuro (Wood et al., 2005), por lo que ante la ausencia de intervenciones, debe esperarse la repetición de la conducta habitual a lo largo de la vida con los respectivos daños a la salud que pudiera traer.

La evidencia del éxito de las intervenciones enfocadas a la modificación de hábitos es

prometedora en la medida en que aparejado con el establecimiento de objetivos, se instauran también mecanismos de motivación que inicialmente pueden ser extrínsecos pero para asegurar su arraigo deben pasar a mecanismos intrínsecos, enfocados en el bienestar y cuidado de la salud. La autorregulación puede ser empleada para el cambio de hábitos inadecuados a través de la toma de conciencia de los mismos, establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo y los mecanismos de motivación extrínseca e intrínseca para el mantenimiento de la conducta hasta que ésta se automatice.

## Referencias

Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T., & de Wit, J. B. (2009). Finding the critical cue: implementation intentions to change one's diet work best when tailored to personally relevant reasons for unhealthy eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(1), 60-71.

Aguiar, E. J., Morgan, P. J., Collins, C. E., Plotnikoff, R. C., & Callister, R. (2014). Efficacy of interventions that include diet, aerobic and resistance training components for type 2 diabetes prevention: a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(2), 2-10.

Al-Hilawani, Y. A. (2000). Cognitive behaviour modification: a technique for teaching subtraction skills to hearing and deaf/hard-of-hearing elementary students. [Clinical Trial]. *International Journal of Rehabilitation Research*, 23(3), 217-225.

Azizi, F., Mirmiran, P., Momenan, A. A., Hadaegh, F., Habibi Moeini, A., Hosseini, F., . . . Hosseinpanah, F. (2013). The effect of community-based education for lifestyle intervention on the prevalence of metabolic syndrome and its components: tehran lipid and glucose study. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 11(3), 145-153.

Bak-Sosnowska, M., & Skrzypulec-Plinta, V. (2012). Eating habits and physical activity of adolescents in Katowice—the teenagers' declarations vs. their parents' beliefs. *Journal of Clinical Nursing*, 21(17-18), 2461-2468.

Belhaj, N., Desor, F., Gleizes, C., Denis, F. M., Arab-Tehrany, E., Soulimani, R., & Linder, M. (2013). Anxiolytic-like effect of a salmon phospholipopeptidic complex composed of polyunsaturated fatty acids and bioactive peptides. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Mar Drugs*, 11(11), 4294-4317.

Bradley, M. M., Cuthbert, B. N., & Lang, P. J. (1990). Startle reflex modification: emotion or attention? [Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. *Psychophysiology*, 27(5), 513-522.

Breinbauer, C., & Maddaleno, M. (2008). *Jóvenes: opciones y cambios. Promoción de conductas saludables en los adolescentes* (1ra ed.). Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud.

Cotter, A. P., Durant, N., Agne, A. A., & Cherrington, A. L. (2013). Internet interventions to support lifestyle modification for diabetes management: A systematic review of the evidence. *Journal of Diabetes Complications*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2013.07.003>

Danner, U. N., Aarts, H., & de Vries, N. K. (2008). Habit vs. intention in the prediction of future behaviour: the role of frequency, context stability and mental accessibility of past behaviour. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *British Journal of Social Psychology*, 47(Pt 2), 245-265.

Dhaliwal, S. S., Welborn, T. A., & Howat, P. A. (2013). Recreational physical activity as an independent predictor of multivariable cardiovascular disease risk. *PLoS One*, 8(12), e83435. doi: 10.1371/journal.pone.0083435

Ganasegeran, K., Al-Dubai, S. A., Qureshi, A. M., Al-abed, A. A., Am, R., & Aljunid, S. M. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*,

11(48), 2-7.

García-Ríos, R. I., Rodríguez-Landa, J. F., & Contreras, C. M. (2013). Anxiolytic-like actions of fatty acids identified in human amniotic fluid. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Scientific World Journal*, 2013. <http://dx.doi.org/10.1155/2013/823289>

Gardner, B., de Bruijn, G. J., & Lally, P. (2011). A systematic review and meta-analysis of applications of the Self-Report Habit Index to nutrition and physical activity behaviours. *Annals of Behavioral Medicine*, 42(2), 174-187.

Gianessi, C. A. (2012). From habits to self-regulation: how do we change? [Congresses]. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 85(2), 293-299.

González, M., Ambrosio, K., & Saánchez, S. (2006). Regulación neuroendócrina del hambre, la saciedad y mantenimiento del balance energético. *Investigación en Salud*, 3(3), 191-200.

Hagberg, L. A., Brekke, H. K., Bertz, F., & Winkvist, A. (2014). Cost-utility analysis of a randomized controlled weight loss trial among lactating overweight/obese women. *BMC Public Health*, 14(38), 2-8.

Kiecolt-Glaser, J. K., Belury, M. A., Andridge, R., Malarkey, W. B., & Glaser, R. (2011). Omega-3 supplementation lowers inflammation and anxiety in medical students: a randomized controlled trial. [Randomized Controlled Trial Research Support, N.I.H., Extramural]. *Brain, Behavior, and Immunity*, 25(8), 1725-1734.

Kiecolt-Glaser, J. K., Belury, M. A., Andridge, R., Malarkey, W. B., Hwang, B. S., & Glaser, R. (2012). Omega-3 supplementation lowers inflammation in healthy middle-aged and older adults: a randomized controlled trial. [Randomized Controlled Trial Research Support, N.I.H., Extramural]. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(6), 988-995.

Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.

Lowe, M. R. (2003). Self-regulation of energy intake in the prevention and treatment of obesity: is it feasible? *Obes Res*, 11 Suppl, 44S-59S.

Mujika, A., Forbes, A., Canga, N., de Irala, J., Serrano, I., Gasco, P., & Edwards, M. (2013). Motivational interviewing as a smoking cessation strategy with nurses: An exploratory randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.12.001>

Neal, D. T., Wood, W., Labrecque, J. S., & Lally, P. (2012). How do habits guide behavior? Perceived and actual triggers of habits in daily life. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(2), 492-498.

Neal, D. T., Wood, W., & Quinn, J. (2006). Habits. A repeat performance. *Current Directions in Psychological Science*, 15(4), 198-202.

Osorio, J., Weisstaub, G., & Castillo, C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición* 29(3). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000300002>

Rothman, A. J., Sheeran, P., & Wood, W. (2009). Reflective and automatic processes in the initiation and maintenance of dietary change. *Annals of Behavioral Medicine*, 38 Suppl 1, S4-17.

Salaudeen, A., Musa, O., Akande, T., & Bolarinwa, O. (2011). Effects of health education on cigarette smoking habits of young adults in tertiary institutions in a northern Nigerian state *Health Science Journal*, 5(3), 216-228.

Schulz, D. N., Kremers, S. P., Vandelanotte, C., van Adrichem, M. J., Schneider, F., Candel, M. J., & de Vries, H. (2014). Effects of a web-based tailored multiple-lifestyle intervention for adults: a two-year randomized controlled trial comparing sequential and simultaneous delivery modes. *Journal of Medical Internet Research*, 16(1), e26. doi: 10.2196/jmir.3094

Schwartz, C., Scholtens, P. A., Lalanne, A., Weenen, H., & Nicklaus, S. (2011). Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines. [Research Support, Non-U.S. Gov't Review]. *Appetite*, 57(3), 796-807.

Seifert, C. M., Chapman, L. S., Hart, J. K., & Perez, P. (2012). Enhancing intrinsic motivation in health promotion and wellness. *American Journal of Health Promotion*, 26(3), TAHP1-12. doi: 10.4278/ajhp.26.3.tahp

Snyder, L. B., Hamilton, M. A., Mitchell, E. W., Kiwanuka-Tondo, J., Fleming-Milici, F., & Proctor, D. (2004). A meta-analysis of the effect of mediated health communication campaigns on behavior change in the United States. *Journal of Health Communication*, 9 Suppl 1, 71-96.

Thompson, J. L., Bentley, G., Davis, M., Coulson, J., Stathi, A., & Fox, K. R. (2011). Food shopping habits, physical activity and health-related indicators among adults aged >=70 years. *Public Health Nutrition*, 14(9), 1640-1649.

Van't Riet, J., Sijtsema, S. J., Dagevos, H., & De Bruijn, G. J. (2011). The importance of habits in eating behaviour. An overview and recommendations for future research. *Appetite*, 57(3), 585-596.

Verplanken, B., & Velsvik, R. (2008). Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body Image*, 5(2), 133-140.

Webb, T. L., & Sheeran, P. (2006). Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 132(2), 249-268.

Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843-863.

Wood, W., & Neal, D. T. (2009). The habitual consumer. *Journal of Consumer Psychology*, 19(4), 579-592

Wood, W., Witt, M. G., & Tam, L. (2005). Changing circumstances, disrupting habits. [Research Support, N.I.H., Extramural Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 918-933.

Worsley, A., Wang, W. C., & Hunter, W. (2010). Baby boomers' food shopping habits. Relationships with demographics and personal values. *Appetite*, 55(3), 466-472.

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.

Califique este artículo  (sin calificación)

Recomendar a un Amigo  

Compartir:   

Share



**Para citar este artículo:**

Campos, Y., & Romo-González, T. (2014, 19 de octubre). La complejidad del cambio de hábitos alimentarios. *Revista PsicologíaCientífica.com*, 16(11). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/complejidad-cambio-habitos-alimentarios>

Una visión cosmonatural de la historia de las religiones

**Artículos relacionados:**

- [Razones psicosociales asociadas al consumo de drogas blandas y duras en estudiantes de FUNDES](#)
- [Caracterización psicosocial de adolescentes embarazadas atendidas en el área de salud de Calabazar](#)
- [Síndrome de quemarse por el trabajo y su relación con el puesto de trabajo en empleados de la industria maquiladora](#)
- [Caracterización del autoconcepto en adolescentes con enfermedad celiaca](#)
- [Comparación de los niveles de ansiedad y consumo de tabaco en jóvenes universitarios](#)

← Indicadores de personalidad del H-T-P en veteranos y ex-combatientes de la Guerra de Malvinas

**Deja un comentario**

Nombre

Correo electrónico

Web

 Suscribirse a nuestro boletín



Grupo PSICOM - Todos los derechos reservados.  
Bogotá D.C., Colombia

[Términos y Condiciones Legales](#)

[Contáctenos](#)