

Sabores de Cuidado: Un Viaje Nostálgico para el Bienestar de los Estudiantes Javerianos

Luisa María Méndez Ríos

Universidad Javeriana Cali

Facultad de Creación y Hábitat

Gastronomía y Artes Culinarias

Proyecto de grado

Director: Edgar Mármol

Mayo, 2025

Cali, Colombia

Resumen

El estrés y los sentimientos negativos son problemas persistentes en la vida de los estudiantes universitarios, afectando a más del 80% de ellos (Perdomo España et al., 2019), lo cual impacta negativamente su bienestar emocional y académico. En este contexto, el fenómeno del "emotional eating" o alimentación emocional, en la que los jóvenes recurren a platos reconfortantes (comfort food) como respuesta al estrés, se convierte en una respuesta común, aunque estas opciones suelen estar nutricionalmente desbalanceadas. La necesidad de una solución que combine nutrición adecuada con el confort emocional es evidente, dado que los estudiantes a menudo buscan en la comida una vía para aliviar sus emociones y manejar el estrés.

La solución propuesta en este proyecto es el desarrollo de un plato nutricionalmente balanceado que combine los principios del comfort food con una nutrición adecuada, con el objetivo de recrear el vínculo de cuidado familiar que genera bienestar emocional. Esta propuesta se basa en la idea de que la comida, más allá de nutrir el cuerpo, también puede ser una herramienta para fortalecer el bienestar emocional, evocando recuerdos de la infancia y la conexión familiar. Este enfoque se apoya en estudios previos que demuestran cómo la comida puede influir positivamente en el bienestar emocional y académico de los estudiantes, así como la importancia de una dieta equilibrada para el rendimiento académico.

El objetivo general de este proyecto fue crear un plato que represente organolépticamente el vínculo de cuidado, utilizando sabores y texturas que generen un sentido de confort en los estudiantes. Para lograr esto, se llevaron a cabo entrevistas semi-estructuradas con estudiantes universitarios para comprender sus preferencias y percepciones sobre la comida reconfortante, y se elaboraron dos prototipos de plato basados en los resultados obtenidos. La metodología empleada incluyó el análisis cualitativo de las respuestas y la evaluación

sensorial de los prototipos, a través de degustaciones y observación de las reacciones de los participantes.

Los resultados más relevantes mostraron que el primer prototipo, que incluía chips crujientes y un caldo no colado, no cumplió con las expectativas de los participantes, quienes destacaron la falta de suavidad y la acidez como elementos no deseados en un plato reconfortante. En cambio, el segundo prototipo, que incluía una crema de vegetales y pollo cocinado en hojas de plátano, fue más apreciado, aunque aún se destacó la necesidad de un mayor espesor en la sopa y más variedad de texturas. Estos resultados confirmaron la importancia de la textura suave y la claridad en los sabores como factores clave para generar confort.

En conclusión, este proyecto demostró que es posible crear un plato que combine los beneficios nutricionales con el confort emocional, proporcionando a los estudiantes universitarios una opción alimentaria que no solo contribuye a su salud física, sino también a su bienestar emocional. A futuro, se pueden realizar mejoras en el plato, como la experimentación con nuevos ingredientes y técnicas de cocción para lograr una textura más cremosa y enriquecer el perfil de sabores. Además, sería valioso explorar la respuesta de estudiantes de diferentes contextos culturales y familiares para adaptar aún más este tipo de platos a sus necesidades emocionales y nutricionales, contribuyendo a un mejor manejo del estrés en el ámbito universitario.

Palabras clave: *bienestar emocional, comfort food, nostalgia, alimentación universitaria, estrés universitario, vínculo de cuidado.*

Abstract

Stress and negative emotions are persistent challenges in the lives of university students, affecting over 80% of them (Perdomo España et al., 2019) and significantly impacting their emotional and academic well-being. Within this context, the phenomenon of emotional eating—where young people turn to comfort food in response to stress—emerges as a common coping mechanism, although these foods are often nutritionally unbalanced. This highlights the need for a solution that integrates proper nutrition with emotional comfort, as students frequently seek food as a means to manage stress and soothe their emotions.

This project proposes the development of a nutritionally balanced dish that incorporates the principles of comfort food while recreating the bond of familial care associated with emotional well-being. The approach is grounded in the idea that food, beyond physical nourishment, can serve as a powerful tool to evoke childhood memories and reinforce family connections, thereby enhancing emotional health. Previous research supports the positive influence of food on students' emotional and academic outcomes, as well as the critical role of a balanced diet in academic performance.

The main objective was to design a dish that organoleptically represents the concept of care, using flavors and textures that evoke comfort for university students. To achieve this, semi-structured interviews were conducted to explore students' preferences and perceptions of comfort food, which informed the development of two prototype dishes. The methodology included qualitative analysis of interview data and sensory evaluations through tastings and participant observations.

Key findings indicated that the first prototype—featuring crunchy chips and an unstrained broth—did not meet participants' expectations, with criticisms centered on its lack of smoothness and undesirable acidity. In contrast, the second prototype—comprising a creamy

vegetable soup and chicken cooked in banana leaves—was more favorably received, though participants noted a need for greater soup thickness and a wider range of textures. These results underscore the importance of smooth textures and clear, familiar flavors in evoking comfort.

In conclusion, this project demonstrates the feasibility of creating a dish that merges nutritional value with emotional comfort, providing university students with a food option that supports both physical health and emotional well-being. Future iterations may include exploring new ingredients and cooking techniques to achieve a creamier texture and a richer flavor profile. Additionally, investigating the responses of students from diverse cultural and familial backgrounds could further adapt these dishes to their specific emotional and nutritional needs, contributing to improved stress management in academic environments.

Keywords: *emotional well-being, comfort food, nostalgia, university food, university stress, caregiving bond.*

1.Sabores de Cuidado: Un Viaje Nostálgico para el Bienestar de los Estudiantes

Javerianos

La vida universitaria representa una etapa de profundas transformaciones personales, sociales y académicas. En este periodo, los estudiantes enfrentan múltiples desafíos que pueden afectar su bienestar físico y emocional, desde la presión académica y la incertidumbre frente al futuro, hasta la lejanía del entorno familiar y los cambios en los hábitos alimenticios. En este contexto, la comida adquiere un valor que va más allá de lo nutricional, convirtiéndose en un vehículo de emociones, recuerdos y consuelo.

El presente trabajo de grado explora la relación entre la alimentación y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios desde el enfoque del comfort food, entendido como aquellos alimentos que evocan recuerdos de cuidado, protección y vínculo afectivo, especialmente asociados a la infancia. A partir de una combinación de investigación teórica, encuesta a estudiantes de la Universidad Javeriana Cali y el desarrollo de prototipos gastronómicos, esta propuesta busca demostrar cómo ciertos platos pueden ser diseñados intencionalmente para despertar sensaciones de confort y contribuir al bienestar integral del comensal.

Este proyecto se enmarca en el campo de la Gastronomía y las Artes Culinarias, pero establece un diálogo interdisciplinar con áreas como la psicología, la sociología y los estudios culturales, con el fin de abordar la comida no solo como objeto de consumo, sino como herramienta de comunicación emocional y social. En particular, se busca rescatar el poder simbólico y afectivo de la alimentación, revalorizando los sabores de la infancia y los saberes tradicionales como recursos significativos para el diseño de experiencias culinarias reconfortantes y significativas en el contexto universitario.

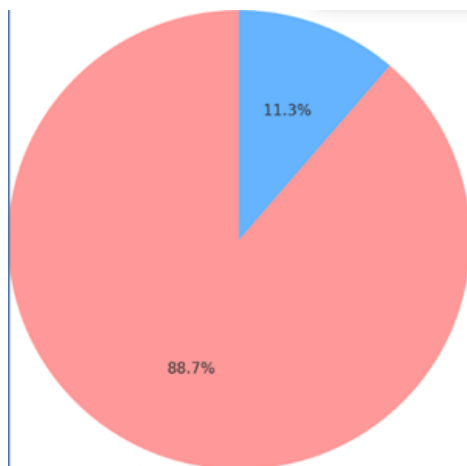
2.Planteamiento del problema

El estrés y los sentimientos negativos en los estudiantes jóvenes en educación superior son componentes persistentes en la vida estudiantil (Ramos et al., 2020)

Diferentes estadísticas demuestran que esta tensión afecta a más del 80% de los estudiantes universitarios por lo que es un estado frecuente en estos jóvenes.

Figura 1

Porcentaje de estudiantes universitarios que presentan estrés

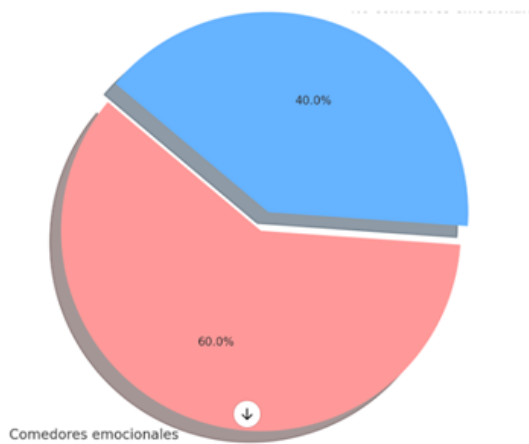


Perdomo España et al., 2019

Es común que una de las respuestas al estrés sea la alimentación con base a las emociones, este fenómeno es conocido como “emotional eating”, donde por motivación de estas emociones negativas (estrés) se recurre a platos reconfortantes (comfort food) que en su mayoría están nutricionalmente desbalanceados (Palomino-Pérez, 2020). Se ha demostrado de igual forma que esta práctica se presenta frecuentemente en estudiantes de esta categoría, donde en un estudio realizado a 1177 jóvenes universitarios con edades entre 23 y 25 años, el 60% se clasifica como comedores emocionales o muy emocionales.

Figura 2

Clasificación de comedores emocionales entre estudiantes universitarios de 23 a 25 años.



UNAL, 2024

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Realizar una representación organoléptica del vínculo de cuidado por medio de un plato fuerte nutricionalmente balanceado para estudiantes de pregrado de la universidad javeriana Cali que reportan emotional eating.

3.2 Objetivos específicos

1. Investigar a través de entrevistas semiestructuradas a estudiantes PUJ, las características organolépticas asociadas al vínculo de cuidado
2. Preparar un plato fuerte nutricionalmente balanceado que represente organolépticamente el vínculo de cuidado
3. Evaluar la percepción organoléptica y emocional provocada en el consumo del plato fuerte previamente realizado

4. Justificación

Uno de los factores de protección para el manejo del estrés y sus respuestas psicósomáticas es el vínculo sano y agradable con nuestros cuidadores de infancia, con la familia y/o progenitores. Teniendo en cuenta que el vínculo sano con nuestros cuidadores/familiares, influye de manera positiva en nuestro bienestar universitario (Ratelle et al., 2005) y que la alimentación tiene un componente cultural y familiar asociado a la emoción (Neely, Walton, & Stephens, 2014), encontramos lógico la utilización de este recurso en momentos cruciales.

Diversos estudios han demostrado que una dieta equilibrada puede influir directamente en la concentración, la memoria y el rendimiento académico. Según Burrows, T. L. et al. (2017) realizaron una revisión sistemática que encontró asociaciones positivas entre la ingesta dietética y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Se observó que el consumo regular de frutas, verduras y un desayuno adecuado se asociaba con un mejor rendimiento académico.

Con todo lo anterior se evidencia que la comida reconfortante y el vínculo de cuidado son dos herramientas que se utilizan de forma constante a la hora del manejo del estrés en estudiantes.

En conclusión, el estrés y las emociones negativas afectan a una gran parte de los estudiantes universitarios, llevándolos a recurrir frecuentemente a la alimentación emocional con comfort food nutricionalmente desbalanceada. Este fenómeno pone en evidencia la necesidad de enfoques que combinen la nutrición equilibrada con el confort emocional. En este sentido, el desarrollo de un plato fuerte nutricionalmente balanceado que integre los principios del comfort food se convierte en una solución innovadora. Mi propuesta consiste en crear un plato que, a través de sabores y texturas, recree organolépticamente el vínculo de cuidado familiar, evocando memorias de bienestar en los estudiantes. Esta preparación no

solo proporcionará una fuente de nutrientes esenciales para mejorar el rendimiento académico, sino que también fortalecerá el bienestar emocional mediante el uso de ingredientes y técnicas culinarias asociadas al hogar y la infancia. Con esta propuesta, se busca contribuir al manejo positivo del estrés en estudiantes universitarios, ofreciendo una opción alimentaria que promueva tanto la salud física como emocional.

5. Marco teórico

5.1 Estado del arte

En el estado del arte encontramos tres referentes claves que han logrado relacionar el emotional eating, la recreación de las emociones en preparaciones gastronómicas y/o la alimentación balanceada y positiva pero reconfortante.

5.1.1 Ellie Krieger

Ellie Krieger es una nutricionista y chef que fusiona platos tradicionales con versiones más equilibradas nutricionalmente, manteniendo su sabor y valor emocional. En su programa de televisión y libros, enseña cómo modificar ingredientes y métodos de cocción para hacer recetas más saludables sin sacrificar el confort que proporcionan, ayudando a disfrutar de alimentos reconfortantes pero sin los efectos negativos de los procesados.

5.1.2 Rachel Kelly

Rachel Kelly, escritora y defensora de la salud mental, explora la relación entre alimentación y bienestar emocional. En su libro *The Happy Kitchen: Good Mood Food*, presenta recetas basadas en investigaciones sobre cómo ciertos nutrientes, como los omega-3 y antioxidantes, pueden mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y promover el bienestar. Su enfoque destaca la importancia de ajustar la dieta para manejar emociones difíciles y mantener un equilibrio emocional.

5.1.3 Jordi Roca

Jordi Roca, chef pastelero de El Celler de Can Roca, ha explorado cómo la comida puede expresar emociones complejas a través de su proyecto El Somni. Este evento multisensorial utiliza la gastronomía como medio para representar emociones como el amor, miedo, alegría y tristeza, creando una experiencia emocional y artística mediante platos que codifican sentimientos con ingredientes, texturas y presentaciones.

5.2 Estrés universitario

El estrés universitario es un fenómeno común en estudiantes, generado por factores como la sobrecarga académica, expectativas personales y sociales, y cambios significativos en la vida. Diversos estudios, como los realizados en universidades de Bogotá y Bucaramanga, han identificado factores estresantes comunes, como el exceso de tareas y la presión por obtener buenas calificaciones. En Cartagena, un estudio de 2014 mostró que el 88.7% de los estudiantes experimentaron estrés (Perdomo España et al., 2019).

Otra causa relevante es la falta de gestión del tiempo, ya que los estudiantes luchan por equilibrar estudios, trabajo y vida personal, lo que incrementa el estrés (Rosales & Cruz, 2020). Además, la adaptación social y el aislamiento, especialmente para quienes se mudan lejos de casa, también contribuyen a este fenómeno (Arnett, 2016).

El estrés prolongado tiene efectos negativos tanto físicos como psicológicos, como fatiga crónica, problemas de sueño, dificultades de concentración y un rendimiento académico afectado (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2019). Puede desencadenar ansiedad, depresión y afectar el sistema inmunológico, aumentando la vulnerabilidad a enfermedades (Selye, 2017). Además, los estudiantes estresados pueden experimentar baja motivación y deserción universitaria (Pritchard & Wilson, 2003).

El apoyo social juega un papel crucial como amortiguador del estrés, demostrando que las relaciones cercanas pueden reducir sus efectos sobre la salud mental y física (Cohen &

Wills, 1985). Con el apoyo adecuado, los estudiantes pueden gestionar el estrés y mejorar su bienestar.

5.3 Emotional Eating

El comer emocional es un patrón de conducta en el que las personas consumen alimentos como respuesta a emociones, en lugar de por hambre física. Este comportamiento suele estar relacionado con emociones negativas como el estrés, la tristeza o la ansiedad, y se ha vinculado con desórdenes alimenticios y problemas de salud, como la obesidad (Van Strien, 2018). Sin embargo, también puede estar asociado con emociones positivas, como la alegría, en celebraciones y momentos de éxito (Evers et al., 2018).

Este comportamiento surge frecuentemente como una estrategia de afrontamiento ante emociones difíciles, siendo común en personas con dificultades para regular sus emociones de manera saludable (Evers et al., 2018). Aunque no siempre está ligado a emociones negativas, el comer emocional puede fomentar hábitos alimentarios poco saludables si se vuelve un patrón recurrente, especialmente en contextos de estrés (Tan & Chow, 2014).

El estrés ha sido identificado como un desencadenante del comer emocional, con estudios mostrando que las personas estresadas tienden a consumir alimentos ricos en grasas y azúcares (Adam & Epel, 2007). Además, este patrón está relacionado con problemas psicológicos como la culpa, la depresión, la ansiedad y la baja autoestima, creando un ciclo de emociones negativas que refuerzan el comportamiento (Van Strien, 2018).

También se asocia con la insatisfacción corporal, ya que las personas con una imagen corporal negativa pueden recurrir a la comida para calmar la ansiedad relacionada con su apariencia física, lo que genera sentimientos de culpa (Klatzkin et al., 2018). Esta conducta contribuye al aumento de peso y la obesidad, ya que el consumo de alimentos densos en calorías, junto con la falta de actividad física, genera un desequilibrio energético (Tan & Chow, 2014).

El comer emocional es un comportamiento complejo vinculado tanto a factores emocionales como psicológicos. Para mitigar sus efectos negativos en la salud, es crucial desarrollar habilidades de regulación emocional y adoptar hábitos alimentarios más conscientes. Intervenciones como la terapia cognitivo-conductual y la práctica de mindfulness pueden ayudar a romper el ciclo y mejorar el bienestar general.

5.4 Comfort Food

El comfort food se refiere a alimentos que generan una sensación de bienestar y nostalgia, a menudo vinculados a recuerdos de la infancia y experiencias positivas. Este concepto ha ganado relevancia tanto en la cocina como en la salud emocional y psicológica de las personas. Estos alimentos suelen ser ricos en carbohidratos, grasas y azúcares, y aunque no siempre son nutricionalmente beneficiosos, su valor emocional es significativo (Spence, 2017).

Los comfort food se pueden clasificar en cuatro categorías principales:

Comidas nostálgicas: Alimentos relacionados con momentos significativos de la vida de una persona, como la infancia, que evocan recuerdos y emociones de esos tiempos.

Comidas de indulgencia: Alimentos asociados con el placer personal y la autoindulgencia, consumidos como un premio o un gusto especial.

Comidas de conveniencia: Alimentos fáciles de preparar o conseguir, ideales para situaciones de tiempo limitado, y que priorizan la rapidez y simplicidad.

Comidas de confort físico: Alimentos cuya composición química produce una sensación de bienestar físico, como la saciedad o calma, que afecta positivamente el estado de ánimo y el confort corporal (Gimenes-Minasse, 2016).

5.5 La Relación entre Comfort Food y Emociones

El comfort food no solo satisface el hambre física, sino que juega un papel crucial en la regulación emocional, actuando como un mecanismo de afrontamiento ante el estrés, la

ansiedad o la tristeza. Las personas tienden a recurrir a estos alimentos para aliviar emociones negativas, debido a diversos factores:

Liberación de neurotransmisores: Al consumir alimentos que disfrutan, se libera dopamina, lo que genera placer y alivio temporal (Macht, 2008).

Evitación del estrés: El comfort food puede servir para evadir situaciones estresantes, proporcionando consuelo sin enfrentar los problemas subyacentes (Macht, 2008).

Conexiones sociales: Compartir estas comidas con seres queridos fortalece los lazos sociales y brinda apoyo emocional, destacando la función social del comfort food (Norrick, 2014).

El comfort food varía según las culturas, reflejando tradiciones culinarias y formas de gestionar las emociones:

México: Platos como pescado zarandeado, chilaquiles, y mole (Nestlé, 2023).

Ecuador: Charquicán, humitas y fanesca (Nestlé, 2023).

Colombia: Ajiaco y bandeja paisa, que evocan cultura y tradiciones familiares (Nestlé, 2023).

Aunque los comfort food son ricos en calorías, grasas y azúcares, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades como diabetes o hipertensión (Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, n.d.), su capacidad para proporcionar consuelo y satisfacción resalta su importancia emocional y social. Es esencial consumirlos con moderación, reconociendo tanto sus beneficios como los riesgos para la salud.

5.6 En relación con nuestros cuidadores

Durante la juventud, el vínculo de cuidado sano con los cuidadores y una red familiar de apoyo son fundamentales para el bienestar emocional y psicosocial. Aunque el apego se establece principalmente en la infancia, los beneficios de un vínculo seguro continúan influyendo positivamente en los jóvenes adultos. Un apoyo constante de la familia ayuda a gestionar desafíos como la búsqueda de identidad y la presión social.

5.6.1 Beneficios de Mantener un Vínculo de Cuidado Sano en la Juventud

Tener un vínculo de cuidado saludable en la juventud promueve una mayor estabilidad emocional. Los jóvenes con cuidadores presentes emocionalmente tienden a experimentar menos ansiedad y depresión, utilizando el apoyo familiar como amortiguador del estrés (Liu et al., 2020). Además, este apoyo favorece el desarrollo de habilidades de regulación emocional, incrementando la resiliencia para enfrentar dificultades como conflictos interpersonales y demandas académicas (Scharf & Mayseless, 2011).

5.6.2 La Relación entre la Comida y los Recuerdos de la Niñez

Consumir alimentos que evocan recuerdos de la niñez, especialmente aquellos preparados por los cuidadores, tiene un impacto positivo en la salud emocional y psicológica.

Los comfort food relacionados con estos recuerdos se asocian con bienestar, seguridad y conexión emocional, lo que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad (Troisi, 2021). Además, la comida nostálgica refuerza el sentido de pertenencia y apego emocional, proporcionando una sensación de conexión con el pasado y de seguridad emocional (Herz, 2017).

El consumo de estos alimentos también mejora el estado de ánimo. La nostalgia alimentaria, evocada por sabores y olores, se vincula con un aumento en el bienestar y la felicidad, ayudando a superar momentos de soledad o tristeza (Wildschut et al., 2019). Esta relación emocional con la comida se explica en parte por la conexión entre el sentido del olfato y el sistema límbico, responsable de las emociones y recuerdos (Herz, 2020).

5.7 El Rol de la Familia como Red de Apoyo en la Juventud

Tener una red familiar cercana durante la juventud ofrece beneficios clave en el bienestar psicológico y social. El apoyo familiar continuo proporciona un sentido de pertenencia y fortalece la autoestima, permitiendo que los jóvenes se sientan valorados. La familia actúa como una base segura desde la cual los jóvenes pueden explorar su identidad y

relaciones fuera del núcleo familiar, sin perder la seguridad emocional (Laurson & Collins, 2003).

Este apoyo es especialmente importante durante transiciones significativas, como el paso de la escuela secundaria a la universidad o la inserción en el mundo laboral. Las familias que promueven un ambiente de apoyo incondicional, con comunicación abierta, ofrecen un espacio seguro para procesar emociones y tomar decisiones importantes, lo que mejora el rendimiento académico y profesional (Allen et al., 2003).

Los jóvenes con un vínculo seguro con sus cuidadores suelen tomar decisiones más responsables. El apoyo y guía de los cuidadores proporciona un marco sólido para evaluar las consecuencias de sus acciones y tomar decisiones alineadas con sus valores y metas a largo plazo, lo que reduce conductas de riesgo (Zimmer-Gembeck & Collins, 2020).

Además, el apoyo emocional continuo está vinculado con un mayor bienestar general y una menor prevalencia de trastornos mentales en la adultez temprana. Los jóvenes que perciben apoyo de sus cuidadores experimentan mayor satisfacción con la vida (Sroufe, 2005). Esto subraya la importancia de mantener vínculos cercanos con la familia a lo largo de la juventud, ya que sus necesidades emocionales y sociales siguen siendo relevantes.

5.8 La Importancia de Platos Nutricionalmente Balanceados en el Campus Universitario

La vida universitaria implica numerosos cambios y adaptaciones, tanto académicos como personales y sociales. Uno de los aspectos más importantes que a menudo se pasa por alto es la nutrición. Los platos nutricionalmente balanceados son clave para el bienestar de los estudiantes, ya que impactan directamente en su salud física, rendimiento académico y bienestar emocional.

5.8.1 Beneficios de una Alimentación Balanceada

Mejora del Rendimiento Académico: Numerosos estudios han demostrado que una dieta equilibrada tiene un impacto directo en la concentración, memoria y rendimiento

académico. En una revisión sistemática de Burrows et al. (2017), se encontró que una ingesta adecuada de frutas, verduras y un desayuno adecuado estaban asociadas con un mejor rendimiento académico.

Salud Física y Prevención de Enfermedades: Una alimentación balanceada ayuda a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y obesidad (Maza-Ávila et al., 2022). En el entorno universitario, donde el estrés y los horarios irregulares son comunes, optar por platos nutritivos puede mitigar estos riesgos.

Bienestar Emocional: La relación entre la dieta y la salud mental está cada vez más documentada. Una alimentación equilibrada está vinculada con una menor incidencia de trastornos de ansiedad y depresión entre los estudiantes (Jacka et al., 2010). Nutrientes como las vitaminas del complejo B y los ácidos grasos omega-3 son fundamentales para regular el estado de ánimo y el bienestar emocional.

6. Materiales y métodos

6.1 Objetivo específico 1: Investigar las características organolépticas asociadas al vínculo de cuidado

Para identificar las características sensoriales asociadas al vínculo de cuidado, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas y encuestas a estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana (PUJ) en el rango de edad de 18 a 24 años, quienes fueron seleccionados como público objetivo.

6.1.1 Entrevistas semiestructuradas

Las entrevistas constaban de dos partes:

Preguntas abiertas: Los participantes describieron los platos más memorables de su infancia, explicando por qué eran especiales y cómo estos les hacían sentir. Este enfoque buscaba capturar la relación emocional entre los alimentos y los recuerdos personales.

Preguntas cerradas: Se preguntó sobre preferencias específicas de texturas (suave, crujiente, espesa), sabores (dulce, herbal, salado), aromas (frescos, especiados) y colores (neutros o vibrantes).

6.1.2 Encuestas virtuales

Se distribuyeron 50 formularios diseñados para recopilar datos estructurados y fáciles de analizar. Estos formularios incluyeron preguntas sobre aspectos sensoriales preferidos, como los niveles de cremosidad, intensidad de sabor y la relación entre temperatura y confort.

Análisis de datos:

Las respuestas abiertas de las entrevistas se analizaron utilizando técnicas cualitativas, categorizando menciones frecuentes relacionadas con nostalgia y bienestar.

Las respuestas de las encuestas se procesaron estadísticamente para identificar tendencias y preferencias predominantes entre los participantes.

El análisis concluyó que los platos tibios, suaves y cremosos con sabores herbales y nostálgicos eran percibidos como los más reconfortantes, asociándose directamente con sensaciones de cuidado y bienestar emocional.

6.2 Objetivo específico 2: Preparar un plato fuerte nutricionalmente balanceado que represente organolépticamente el vínculo de cuidado

Se eligió preparar una sopa de vegetales con pechuga de pollo y chips de dos tubérculos representativos, inspirada en recetas caseras colombianas. Este plato buscaba evocar recuerdos de infancia mientras mantenía un balance nutricional adecuado.

6.2.1 Selección de ingredientes

Todos los ingredientes se adquirieron en supermercados locales de cadena. Se priorizó el uso de vegetales frescos (zanahoria, cebolla blanca, apio, rábano, tomate, ajo, coliflor y papa) y hierbas tradicionales (guascas, tomillo, cilantro, perejil y cúrcuma) por su fuerte conexión cultural y sensorial.

La pechuga de pollo fue seleccionada por ser una proteína magra, fácil de digerir y común en los hogares colombianos.

Los chips fueron realizados de arracacha y yuca por ser dos tubérculos bastante presentes y recordados en las sopas y alimentos hogareños

6.2.2 Preparación del plato

Corte y cocción de vegetales: Los vegetales fueron lavados y cortados en trozos grandes para facilitar su cocción uniforme. Estos se colocaron en una olla con agua junto con las hierbas, asegurando una distribución uniforme de los sabores. Se cocinó la mezcla a fuego alto durante una hora para extraer el máximo sabor y nutrientes.

Colado del caldo: Una vez cocidos, los sólidos se retiraron mediante colado, obteniendo un caldo claro y limpio que destacaba por su aroma herbal y sabor concentrado.

Espesado del caldo: Se mezcló crema de leche combinada con la papa de la cocción previa y aguacate. Se añadió al caldo para obtener un tono claro y una textura ligeramente cremosa. La mezcla se cocinó por 10 minutos más para integrar los sabores.

Preparación del pollo: La pechuga de pollo fue cocida previamente y luego envuelta en hojas de plátano. Estas se colocaron sobre una plancha caliente para darle un sabor ahumado y una presentación tradicional.

Preparación de los chips: Se pelaron y lavaron las raíces, luego se cortaron en láminas delgadas con pelapapas. Se les añadió una pequeña cantidad de aceite de oliva y se mezclaron para cubrir las de manera uniforme. Finalmente, se cocinaron en la freidora de aire hasta que quedaron crujientes.

6.2.3 Montaje del plato

Se sirvió el caldo en un recipiente profundo acompañado de trozos de pollo ahumado, buscando resaltar los elementos visuales y sensoriales del plato.

La receta fue estandarizada, definiendo pesos y medidas precisos para replicar la preparación en futuras ocasiones.

6.2.4 Análisis nutricional

Con el fin de asegurar que el plato desarrollado cumpliera con un aporte nutricional adecuado para estudiantes universitarios, se estableció como meta que este representara aproximadamente un tercio del requerimiento diario promedio de energía y nutrientes esenciales. Para alcanzar este objetivo, se contó con el acompañamiento del profesor Juan Sebastián Ramírez, del Departamento de Nutrición de la Pontificia Universidad Javeriana, quien orientó el ajuste progresivo de la receta.

El proceso se inició con la realización de un análisis bromatológico de la receta base, el cual permitió determinar la composición nutricional del caldo y los ingredientes seleccionados (Ver anexo A). A partir de estos resultados, se evaluaron y modificaron las proporciones de vegetales, proteínas y grasas, priorizando la inclusión de ingredientes con alto valor nutricional como el pollo magro, vegetales ricos en fibra, y hierbas con propiedades digestivas y antiinflamatorias.

Las modificaciones incluyeron la reducción controlada de crema de leche para disminuir grasas saturadas, el aumento de vegetales como la zanahoria, el apio y el coliflor por su aporte vitamínico y de fibra, y el ajuste de la porción de proteína animal. Estas decisiones se tomaron con base en los valores obtenidos y con la meta de lograr un equilibrio entre macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes clave (como calcio, hierro, vitaminas A y C).

Como resultado, se obtuvo una preparación capaz de aportar, en una porción individual, entre un 30% y 35% de los valores diarios recomendados para un adulto joven promedio, manteniendo al mismo tiempo la identidad sensorial y cultural del plato como una propuesta reconfortante, cálida y balanceada (Ver anexo B) .

6.3 Objetivo específico 3: Evaluar la percepción organoléptica y emocional provocada en el consumo del plato fuerte

Para evaluar la percepción sensorial y emocional del plato, se diseñó una cata libre con estudiantes de la PUJ.

6.3.1 Selección de participantes

Los participantes fueron seleccionados de manera aleatoria entre los estudiantes de la universidad. El grupo incluyó hombres y mujeres dentro del rango de edad de 18 a 24 años, sin restricciones de género o programas académicos.

6.3.2 Diseño de la cata

Cada participante recibió un plato individual y una cuchara pequeña para probar la sopa en un ambiente tranquilo. Se supervisó cuidadosamente que la temperatura del caldo fuera tibia en el momento del consumo, considerando su importancia para generar confort emocional.

La degustación fue libre, permitiendo a los participantes explorar los sabores y texturas a su ritmo.

6.3.3 Recolección y análisis de datos

Durante la cata, se mantuvieron conversaciones informales con los participantes, quienes compartieron sus opiniones sobre la preparación. Estas conversaciones se documentaron mediante notas detalladas.

Además, se observó el lenguaje corporal y los gestos de los participantes para identificar señales de disfrute o desconexión.

Las respuestas se analizaron utilizando la frecuencia de frases mencionadas como "sabor familiar", "reconfortante" y "aroma agradable", destacando las características que evocaban una sensación de cuidado.

Los resultados confirmaron que el plato generaba emociones positivas asociadas con la infancia, aunque se señaló que faltaba contraste de colores y texturas para enriquecer la experiencia sensorial.

7. Resultados

7.1 Objetivo específico 1: Investigar las características organolépticas asociadas al vínculo de cuidado

A partir de las entrevistas semiestructuradas y encuestas realizadas a 50 estudiantes de la PUJ, se obtuvieron los siguientes resultados:

7.1.1 Platos memorables de la infancia

El 80% de los participantes mencionaron sopas y caldos como los platos que más asociaban con el cuidado familiar.

Las razones más frecuentes fueron el tiempo de preparación dedicado por sus cuidadores (70%) y la percepción de ser comidas cálidas y reconfortantes (85%).

7.1.2 Preferencias sensoriales

Texturas: El 90% prefirió texturas suaves o cremosas, mientras que solo el 10% mencionó texturas crujientes como deseables.

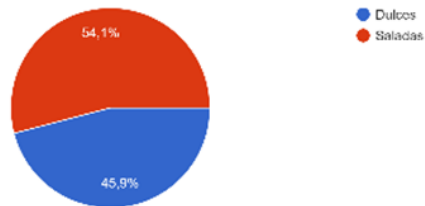
Sabores: Los sabores herbales (75%) y ligeramente salados (60%) fueron destacados como reconfortantes, mientras que sabores ácidos, amargos o picantes fueron considerados

poco apropiados (80%). También hubieron preferencias notables en los platos salados que los platos dulces.

Figura 3

Preferencia entre platos dulces y salados

¿Prefieres comidas dulces o saladas cuando piensas en comida reconfortante?
61 respuestas



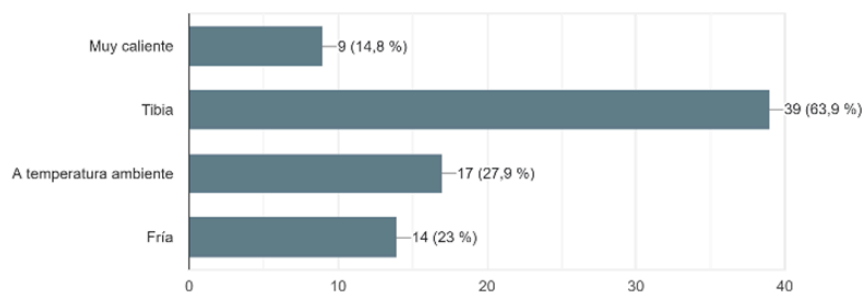
Elaboración propia. N = 61.

Colores: Colores claros y naturales (como tonos crema o verdes claros) fueron percibidos como agradables por el 85%, mientras que colores terrosos u opacos generaron menor aceptación (15%).

Temperatura: Se identificó que la temperatura deseada y asociada al confort se encuentra entre los platos tibios y calientes.

Figura 4

Temperaturas percibidas como más reconfortantes



Elaboración propia. N = 61.

7.2 Objetivo específico 2: Preparar un plato fuerte nutricionalmente balanceado que represente organolépticamente el vínculo de cuidado

7.2.1 Prototipo 1

7.2.1.1 Descripción de la preparación

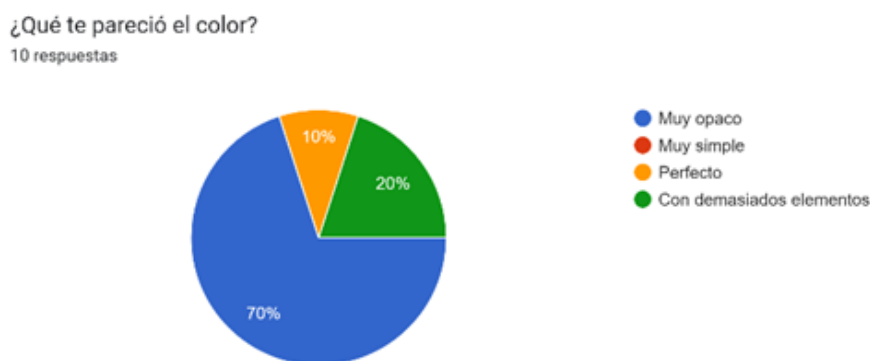
Este prototipo consistió en licuar todos los vegetales después de la cocción, sin colarlos, para aportar espesor. Se sirvió junto con chips crujientes de vegetales encurtidos y pechuga de pollo adobada con limón y aceite de oliva, cocinada a la plancha.

7.2.1.2 Resultados

El caldo sin colar tenía un color opaco y una textura poco uniforme, lo cual fue percibido como poco saludable por el 70% de los participantes.

Figura 5

Opiniones sobre el color del prototipo 1

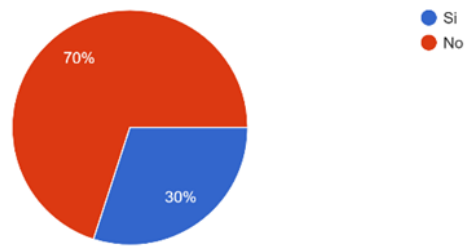


Elaboración propia. N=10

Figura 6

Percepción visual del prototipo 1

¿visualmente se percibió como un plato saludable?
10 respuestas



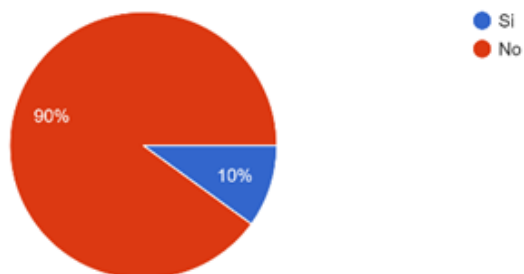
Elaboración propia. N=10

Los chips crujientes no generaron confort emocional, ya que sus notas ácidas no contrastaba con la suavidad del sabor del caldo (90%).

Figura 7

¿Los trozos de vegetales fueron reconfortantes? (Prototipo 1)

¿los trozos de vegetales fueron reconfortantes?
10 respuestas



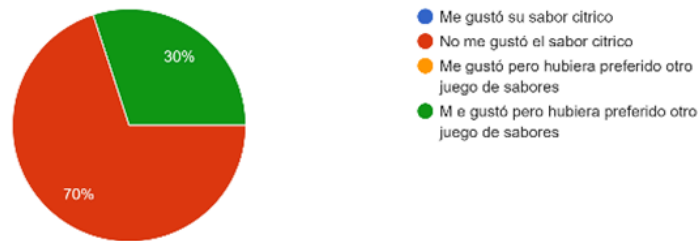
Elaboración propia. N=10

La acidez de los encurtidos y el adobo de limón en el pollo resultaron poco deseables, alineándose con los datos iniciales de que sabores ácidos o amargos no eran reconfortantes (70%).

Figura 8

Percepción de la acidez en el pollo y los encurtidos (Prototipo 1)

¿Qué pareció la acidéz del plato en el pollo y los encurtidos?
10 respuestas



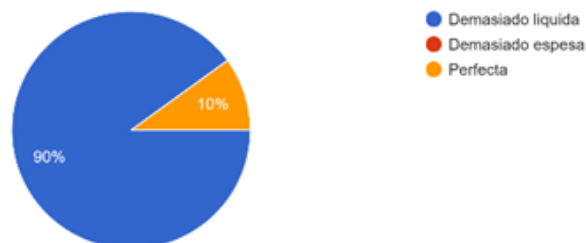
Elaboración propia. N=10

La sopa fue considerada demasiado líquida, careciendo de la cremosidad que los participantes asociaron con comfort (90%).

Figura 9

Percepción de la textura del prototipo 1

¿qué te pareció la textura?
10 respuestas



Elaboración propia. N= 10

7.2.2 Prototipo 2

7.2.2.1 Descripción de la preparación

En este prototipo, los vegetales cocidos fueron colados. La zanahoria, la papa y el aguacate se licuaron para crear una crema que se integró al caldo, junto con un toque de crema de leche baja en grasa.

El plato se completó con cubos de pechuga de pollo cocinada en hojas de plátano.

7.2.2.2 Resultados

Sabor: El aguacate aportó cremosidad, y su combinación con la papa creó un balance de sabores que traían memoria de hogar.

Color: El tono claro del caldo fue ampliamente aceptado (90%), siendo percibido como más reconfortante y estéticamente atractivo que el color del prototipo 1.

Textura: presentaba mayor espesor que en el prototipo 1, fue calificada como ideal y reconfortante.

Pollo: Los toques ahumados obtenidos con las hojas de plátano fueron bien recibidos, agregando un contraste atractivo al plato. Sin embargo, se mencionó la falta de otros elementos visuales y de textura, lo que hacía que el plato pareciera simple (60%).

Sabor residual: El caldo dejó una sensación cálida y reconfortante, lo cual fue destacado positivamente por el 80% de los participantes.

7.3 Objetivo específico 3: Evaluar la percepción organoléptica y emocional provocada en el consumo del plato fuerte

Tras la degustación de ambos prototipos, los participantes compartieron sus impresiones mediante conversaciones y lenguaje corporal.

7.3.1 Prototipo 1

Solo el 15% encontró el plato reconfortante, mientras que el 85% mencionó que los elementos crujientes y los sabores ácidos interferían con la sensación de confort emocional.

El caldo fue calificado como poco atractivo visualmente y su textura terrosa fue mencionada como un aspecto negativo.

7.3.2 Prototipo 2

El prototipo fue bien recibido en general. El sabor, con aguacate y papa, evocó memorias de hogar y logró un buen equilibrio. El color claro del caldo fue valorado positivamente por el 90% de los participantes, al transmitir calidez y atractivo visual. La

textura, más espesa que en versiones anteriores, fue calificada como ideal y reconfortante. El pollo, con toques ahumados gracias a las hojas de plátano, aportó sabor, aunque se percibió una falta de variedad visual y de textura, haciendo que el plato se viera algo simple (60%). El sabor residual fue cálido y reconfortante, destacado por el 80% de los evaluadores.

8. Discusión

8.1 Objetivo específico 1: Investigar las características organolépticas asociadas al vínculo de cuidado a través de entrevistas semiestructuradas

A partir de las entrevistas realizadas a estudiantes de la PUJ, se identificaron características sensoriales clave que evocan el vínculo de cuidado. Entre ellas, los platos herbales, tibios, suaves y cremosos fueron los más asociados con el confort emocional y la nostalgia. Estas preferencias destacaron la conexión entre las cualidades organolépticas y las experiencias de infancia, confirmando que la percepción de cuidado se relaciona con alimentos que aportan calidez y familiaridad. Este análisis fundamentó la elección de una sopa como preparación principal, asegurando que los atributos del plato resonaran emocionalmente con los participantes.

8.2 Objetivo específico 2: Preparar un plato fuerte nutricionalmente balanceado que represente organolépticamente el vínculo de cuidado

La sopa de vegetales con pechuga de pollo logró equilibrar características sensoriales y nutricionales, utilizando ingredientes comunes en la dieta colombiana. El uso de hierbas como el cilantro, el perejil, el tomillo y las guascas aportó autenticidad, mientras que la crema de aguacate y vegetales licuados añadieron suavidad y cremosidad al plato. La decisión de separar los sólidos del líquido para obtener un caldo claro y limpio reforzó la percepción de salud y cuidado.

Sin embargo, se presentaron desafíos técnicos. Espesar el caldo con crema de leche aumentó el contenido de grasa, lo cual contrastó ligeramente con el objetivo de balance nutricional. Además, el sabor dominante del aguacate y la falta de contraste en texturas limitaron la diversidad sensorial del plato. A pesar de estas limitaciones, el resultado final evocó memorias de infancia, destacando su éxito en representar organolépticamente el vínculo de cuidado.

8.3 Objetivo específico 3: Evaluar la percepción organoléptica y emocional provocada en el consumo del plato

La evaluación mediante una cata con estudiantes permitió recoger impresiones detalladas sobre el plato. Los participantes destacaron la calidez, el sabor vegetal intenso y la limpieza del caldo como elementos reconfortantes que evocaron recuerdos familiares. Sin embargo, señalaron que la sopa podría beneficiarse de mayor cremosidad y una mayor variedad de elementos para enriquecer la experiencia sensorial. El aspecto visual, percibido como opaco y monótono, también se identificó como un área de mejora.

La decisión de mantener el plato tibio durante la cata fue fundamental para preservar su capacidad de reconfortar. Este aspecto, junto con el uso de ingredientes accesibles y típicos, contribuyó al cumplimiento del objetivo emocional del proyecto.

Limitaciones de la metodología

La preparación técnica del plato no presentó restricciones significativas en cuanto a ingredientes o equipo, dado el enfoque en comfort food. Sin embargo, mantener la temperatura óptima durante la cata fue crucial para lograr el impacto emocional deseado. Para mitigar esta limitación, se utilizó una logística eficiente que aseguró que los participantes recibieran la sopa en su punto adecuado.

A nivel conceptual, las restricciones propias del comfort food limitaron la exploración de texturas y colores más complejos, lo que impactó en la percepción visual y sensorial del plato.

Estas decisiones fueron deliberadas para priorizar el vínculo de cuidado, aunque redujeron el potencial creativo de la preparación.

El proyecto cumplió con sus objetivos principales al lograr una conexión emocional con los participantes mediante un plato balanceado y sensorialmente evocador. Aunque los retos técnicos y conceptuales limitaron la complejidad del resultado final, este trabajo demostró cómo las características organolépticas pueden traducir vínculos emocionales en una experiencia gastronómica significativa

9. Conclusiones y perspectivas futuras

Este trabajo de grado permitió explorar la profunda relación entre la comida, las emociones y el bienestar en contextos universitarios, partiendo del reconocimiento de la alimentación como un acto de cuidado más allá de su función nutricional. A través de una propuesta gastronómica diseñada especialmente para estudiantes de pregrado que reportan patrones de emotional eating, se logró materializar una representación organoléptica del vínculo de cuidado, integrando sabores, texturas y temperaturas que evocan recuerdos familiares y sensaciones de seguridad emocional.

Los hallazgos revelaron que, incluso en la etapa universitaria, los jóvenes conservan una fuerte conexión emocional con sus tradiciones culinarias y que el acto de alimentarse puede convertirse en un refugio emocional cuando se reconocen elementos familiares en los platos que consumen. El prototipo desarrollado no solo cumplió con los criterios de balance nutricional, sino que, mediante ajustes bromatológicos y sensoriales, consiguió generar respuestas emocionales positivas en quienes lo probaron, validando su capacidad de reconfortar y cuidar.

Más allá del cumplimiento de los objetivos propuestos, este proyecto representa un aporte valioso al campo de la gastronomía y al bienestar estudiantil, al plantear la comida como una herramienta de sanación emocional. La experiencia de investigar, crear y evaluar

este plato permitió constatar que cocinar también es un acto de amor, y que alimentar no solo significa nutrir el cuerpo, sino también tocar el alma.

Este recorrido ha transformado mi forma de entender la cocina: hoy sé que la verdadera satisfacción no está solo en el sabor, sino en la capacidad que tiene un plato de abrazar, reconfortar y acompañar. Desde ahora, mi compromiso como cocinera será seguir preparando alimentos que nutran desde el corazón, cocinando siempre para el alma.

Sería enriquecedor ampliar la muestra de participantes en futuras evaluaciones, incluyendo estudiantes de diferentes carreras, edades y contextos socioeconómicos, para obtener una visión más amplia sobre cómo se experimenta el vínculo de cuidado a través de la comida. También podría explorarse la percepción del "comfort food" desde enfoques interculturales, para comprender cómo las raíces familiares y los referentes gastronómicos afectan la experiencia emocional al comer.

Por último, sería interesante pensar en cómo esta propuesta puede convertirse en una herramienta dentro de estrategias de bienestar institucionales, integrando platos emocionalmente reconfortantes a la oferta gastronómica de campus universitarios como parte de programas de salud mental, nutrición y calidad de vida.

10. Referencias

- Arnett, J. J. (2016). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://academic.oup.com/book/26128>
- Alarcón, R. D. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 198-200. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n4/a01v30n4.pdf>
- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- Allen, J. P., McElhaney, K. B., Land, D. J., Kuperminc, G. P., Moore, C. M., O'Beirne-Kelly, H., & Kilmer, S. L. (2003). A secure base in adolescence: Markers of attachment security in the mother–adolescent relationship. *Child Development*, 74(1), 292-307. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.t01-1-00536>
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 7(2), 247-269. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Burrows, T. L., Whatnall, M. C., Patterson, A. J., & Hutchesson, M. J. (2017). Associations between dietary intake and academic achievement in college students: A systematic review. *Healthcare*, 5(4), 60. <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/healthcare-05-00060.pdf>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. (n.d.). La “mala” alimentación como factor de riesgo, cuando la alimentación puede enfermar. Recuperado de <https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/alimentacion-no-saludable/#:~:text=Ciertos>

%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20y%20algunos,%2C%20colesterol%20elevado%2C%20entre%20otros.

Evers, C., Stok, F. M., & de Ridder, D. T. (2018). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 643-656. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>

Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89(1), 53-61. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.024>

Gimenes-Minasse, M. H. S. G. (2016). Comfort food: sobre conceitos e principais características. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Maria-Henriqueta-Gimenes-Minasse/publication/300020217_Comfort_food_sobre_conceitos_e_principais_caracteristicas/links/5733942408ae9ace84073de8/Comfort-food-sobre-conceitos-e-principais-caracteristicas.pdf

Herz, R. (2020). The role of odor-evoked memory in psychological and emotional functioning. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-12. <https://www.mdpi.com/2076-3425/6/3/22>

Herz, R. (2017). *Why You Eat What You Eat: The Science Behind Our Relationship with Food*. W. W. Norton & Company. <https://www.bookey.app/book/why-you-eat-what-you-eat>

Jacka, F. N., Mykletun, A., & Berk, M. (2010). Moving towards a population health approach to the prevention of common mental disorders. *BMC Psychiatry*, 10(1), 39. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23186355/>

Klatzkin, R. R., Gaffney, S., Cyrus, K., Bigus, E., & Brownley, K. A. (2018). Stress-induced eating in women with binge-eating disorder and obesity. *Biological Psychology*, 139, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.11.002>

- Ktbm/jfsc/lof, C. P. (2024, agosto 27). Estudio alerta tendencia en jóvenes universitarios a ser “comedores emocionales”. Edu.co.
<https://agenciadenoticias.unal.edu.co/detalle/estudio-alerta-tendencia-en-jovenes-universitarios-a-ser-comedores-emocionales>
- Köster, E. P. (2009). Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Physiology & Behavior*, 97(5), 780-784.
<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2007.11.002>
- Laursen, B., & Collins, W. A. (2009). Parent-child relationships during adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (3rd ed., pp. 3–42). John Wiley & Sons, Inc..
<https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002002>
- Liu, Y., Merritt, M. M., & Grzywacz, J. G. (2020). Family support and psychological distress among emerging adults. *Journal of Family Psychology*, 34(5), 596-604.
<https://doi.org/10.1037/fam0000632>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Revista de Salud Pública*, 24(1), 110-120. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
- Norrick, N. R. (2014). *Conversational Narrative: Storytelling in Everyday Talk*. John Benjamins Publishing Company.
https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9789027299550_A24762716/preview-9789027299550_A24762716.pdf

- Neely, E., Walton, M., & Stephens, C. (2014). Young people's food practices and social relationships: A thematic synthesis. *Appetite*, 80, 128-138.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666314003626?via%3Dihub>
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2011). Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(7), 889-901. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9599-1>
- Pritchard, M. E., & Wilson, G. S. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of College Student Development*, 44(1), 18-28.
<https://muse.jhu.edu/article/40374>
- Perdomo España, N. G., Cerquera Dueñas, D., & Campos Quintero, L. (2019). Estrés en estudiantes de educación superior.
file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/jesus_roa,+A4V3N3+32-40+186.pdf
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 286-295.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Educational and Child Psychology*, 32(1), 159-176. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Ratelle, C. F., Larose, S., Guay, F., & Senécal, C. (2005). Perceptions of Parental Involvement and Support as Predictors of College Students' Persistence in a Science Curriculum. *Journal of Family Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.286>
- Recetas Nestlé. (2023). Conoce las recetas de Comfort food en la región. Recetas Nestlé.
<https://www.recetasnestle.com.co/blog-del-sabor/recetas-caseras/comfort-food>

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

<https://psycnet.apa.org/record/1957-08247-000>

Scharf, M., & Mayseless, O. (2011). Finding the authentic self in a communal culture:

Developmental goals in emerging adulthood. *New Directions for Child and*

Adolescent Development, 2011(133), 83-95. <https://doi.org/10.1002/cd.283>

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from

birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14616730500365928>

Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food*

Science, 9, 105–109. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2017.07.001>

Troisi, A. (2021). Comfort food and emotional eating: the role of attachment and stress.

Journal of Affective Disorders, 281, 53-58. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.038>

Tan, C. Y., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating

dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>

Van Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity.

Psychology & Health, 33(3), 355-371.

<https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1320783>

Wildschut, T., Sedikides, C., & Arndt, J. (2019). Nostalgia and its functions: psychological,

social, and beyond. *Current Directions in Psychological Science*, 28(5), 538-543.

<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429287602-2/psychology-nostalgia-tim-wildschut-constantine-sedikides>

Zimmer-Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2006). Autonomy development during

adolescence. In G. R. Adams & M. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbook of*

Adolescence (pp. 175-204). Blackwell.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9780470756607>

Anexos

Anexo A

Análisis bromatológico inicial de la sopa base

Componente	Valor por porción (400 ml)	% del requerimiento diario*
Energía (kcal)	340 kcal	17 %
Proteína (g)	18 g	24 %
Grasas totales (g)	14 g	21 %
Grasas saturadas (g)	7 g	35 %
Carbohidratos totales (g)	28 g	10 %
Azúcares (g)	4 g	—
Fibra dietaria (g)	3.5 g	14 %
Sodio (mg)	680 mg	28 %
Vitamina A (%)	25 %	25 %
Vitamina C (%)	30 %	30 %
Hierro (%)	15 %	15 %
Calcio (%)	12 %	12 %

Requerimiento estimado según un adulto joven promedio con una dieta de 2000 kcal/día.

Nota: Estos valores corresponden a la receta inicial antes de aplicar los ajustes de formulación. El análisis bromatológico se realizó con base en las proporciones originales de ingredientes y fue revisado con apoyo del profesor Juan Sebastián Ramírez (Departamento de Nutrición, PUJ).

Anexo B

Análisis bromatológico final tras ajustes nutricionales

Componente	Valor por porción (400 ml)	% del requerimiento diario*
Energía (kcal)	620 kcal	31 %
Proteína (g)	34 g	45 %
Grasas totales (g)	20 g	31 %
Grasas saturadas (g)	6 g	30 %
Carbohidratos totales (g)	50 g	18 %
Azúcares (g)	5 g	—
Fibra dietaria (g)	7 g	28 %
Sodio (mg)	700 mg	29 %
Vitamina A (%)	50 %	50 %
Vitamina C (%)	65 %	65 %
Hierro (%)	32 %	32 %
Calcio (%)	35 %	35 %

Estimado sobre la base de requerimientos diarios para un adulto joven con dieta de 2000 kcal.

Nota: Estos valores corresponden a la versión final de la sopa desarrollada en el proyecto, tras los ajustes realizados en proporciones de ingredientes con el apoyo del profesor Juan Sebastián Ramírez (Departamento de Nutrición, PUJ).