

## Genera uso del teléfono celular mayor consumo de alimentos

Especialista recomienda limitar el uso del aparato en niñas, niños y jóvenes, a dos horas al día

Utilizar el celular durante las horas de comida genera un mayor consumo de alimentos, lo que a la larga propicia problemas de sobrepeso y obesidad; situación que se ha incrementado durante la pandemia del COVID-19.

Lo anterior se desprende de la investigación titulada “Uso problemático del celular y su relación con conductas alimentarias durante el confinamiento por pandemia COVID-19”, realizada por Marcela Tabares Tabares, alumna del doctorado en Ciencia del Comportamiento, con orientación en Alimentación y Nutrición, del Centro Universitario del Sur (CUSur) de la UdeG.

“Durante la pandemia ha habido un aumento en el uso del celular debido al mayor tiempo que pasamos en casa, la realización de actividades virtuales, y eso ha implicado una modificación en las conductas de las personas, entre ellas la conducta alimentaria”, señaló.

Explicó que muchas personas utilizan el celular mientras comen para revisar redes sociales, realizar tareas y responder mensajes, y eso tiene un efecto en la alimentación.

“Dentro de esas horas que las personas usan el celular se incluyen los episodios de comida. En una revisión sistemática encontramos que el uso del celular, mientras las personas comen, hace que consuman mayor cantidad de alimento porque el cerebro está enfocado en la actividad del celular, que le genera más interés, y por estar ocupado en eso no procesa las señales de saciedad; por lo tanto, seguimos comiendo sin sentir que estamos satisfechos”, indicó.

La investigación se dividió en dos partes; la primera fue un estudio descriptivo donde enviaron una encuesta en línea a personas de México, Colombia, Argentina y Chile, que estuvo disponible de mayo a junio de 2020, misma que se respondía de forma anónima y en la que se preguntó sobre edad, sexo, condición de aislamiento, frecuencia de uso del celular durante episodios de alimentación y se aplicaron instrumentos que están validados para este tipo de temas, mientras que la otra parte fue una revisión de la literatura especializada.

“Es muy alarmante porque es una condición que está en aumento, ahora incluso a niñas y niños les ponen el celular para que se entretengan, y desde muy pequeños están expuestos a este tipo de tecnologías. Eso hace que el problema sea mayor porque aumenta las probabilidades de sobrepeso en la infancia, que tiene repercusiones en la edad adulta. En promedio las personas lo utilizan cinco horas al día, lo que es un periodo muy largo”, indicó.

Recomendó limitar el uso de celulares y tabletas en niñas, niños y jóvenes a dos horas por día, y sentarse en la mesa a recuperar ese momento de comidas como algo familiar, como un momento para compartir, para centrarse en lo que estamos consumiendo.

El siguiente paso de la investigación, que forma parte del Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN) del CUSur, es hacer un experimento en el que van a comparar varios escenarios.

"Vamos a poner a personas a consumir alimentos mientras responden a una conversación de un chat, porque resulta que mientras más interesante sea lo que están viendo, mayor cantidad de alimentos se consumen. Vamos a comparar experimentalmente, vamos a ir al laboratorio a hacer mediciones, observaciones, grabar a las personas para saber exactamente cuánto aumenta el consumo de alimentos", concluyó.

La investigación recibió una Mención honorífica en la categoría de Trabajo de investigación en el VIII Congreso Mexicano de Nutriología.

**Atentamente**

**"Piensa y Trabaja"**

**"Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara"**

**Guadalajara, Jalisco, 22 de diciembre de 2020**

**Texto: Laura Sepúlveda**

**Fotografía: Abraham Aréchiga**

**Etiquetas:**

[Marcela Tabares Tabares \[1\]](#)

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/genera-uso-del-telefono-celular-mayor-consumo-de-alimentos>

**Links**

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/marcela-tabares-tabares>