

INVESTIGACIÓN ORIGINAL

DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v67n1.64624>

Significado emocional de la alimentación en personas mayores

Emotional significance of the feeding process in the elderly

Recibido: 05/05/2017. Aceptado: 27/09/2017.

Claudia Troncoso-Pantoja^{1,2} • Mari Alarcón-Riveros¹ • Antonio Amaya-Placencia³¹ Universidad Católica de la Santísima Concepción - Facultad de Medicina - Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas - Concepción - Chile.² Universidad Católica de la Santísima Concepción - Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC) - Concepción - Chile.³ Universidad Católica de la Santísima Concepción - Facultad de Medicina - Carrera de Nutrición y Dietética - Concepción - Chile.

Correspondencia: Claudia Troncoso-Pantoja. Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción. Campus San Andrés, Alonso de Ribera 2850, oficina 107. Teléfono: +56 041 2345427, ext.: 5427. Concepción. Chile. Correo electrónico: ctroncosop@ucsc.cl.

| Resumen |**Introducción.** Las emociones son condicionantes esenciales en la alimentación de una persona mayor.**Objetivo.** Comprender el significado emocional que la alimentación representa para un grupo de personas mayores de la comuna de Hualpén, Chile, durante el año 2016.**Materiales y métodos.** El estudio tuvo un diseño cualitativo con enfoque fenomenológico. Se recopiló la información a través de entrevistas semiestructuradas y grupos de discusión para luego analizar las respuestas mediante la técnica de análisis de contenido; se utilizó triangulación de métodos e informantes.**Resultados.** Se destaca la importancia que se da al consumo de platos tradicionales como expresión de cariño, recuerdos y regulación de estados anímicos positivos o negativos. En los entrevistados resalta el alcance que la madre representa en la expresión de emociones ligadas a la alimentación.**Conclusión.** La alimentación, representada especialmente por platos tradicionales, les posibilita a las personas mayores percibir emociones positivas, ya que les permite presentar recuerdos positivos, expresar su cariño y controlar su estado anímico en situaciones conflictivas que se les presenten en su diario vivir.**Palabras clave:** Persona mayor; Emociones; Alimentación (DeCS).Troncoso-Pantoja C, Alarcón-Riveros M, Amaya-Placencia A. Significado emocional de la alimentación en personas mayores. Rev. Fac. Med. 2019;67(1): 51-5. Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v67n1.64624>.**Introducción**

Las emociones, además de ser un proceso físico y mental con respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales, corresponden a un constructo social y cultural que permite a una persona interpretar, expresar, relacionar o darle significado a una determinada vivencia (1,2). Por lo anterior, las emociones juegan un rol esencial en los

| Abstract |**Introduction:** Emotions are a conditioning factor in the feeding process of the elderly.**Objective:** To understand the emotional significance of food in a group of elderly people from the Hualpén commune, Chile, during 2016.**Materials and methods:** Qualitative study with a phenomenological approach. Information was collected through semi-structured interviews and focus groups. The responses were analyzed using the content analysis technique, considering triangulation and informant methods.**Results:** The consumption of traditional dishes is specially regarded as a token of appreciation, memories and regulation of positive or negative moods. The motherly figure is considered by the interviewees as relevant in the expression of emotions related to the feeding process.**Conclusion:** The feeding process, especially represented by traditional dishes, enables older people to perceive positive emotions, as it allows them to recall positive memories, express their affection and control their mood in conflict situations that arise in their daily lives.**Keywords:** Elderly; Emotions; Food (MeSH).Troncoso-Pantoja C, Alarcón-Riveros M, Amaya-Placencia A. [Emotional significance of the feeding process in the elderly]. Rev. Fac. Med. 2019;67(1): 51-5. Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v67n1.64624>.

sujetos, tanto desde la mirada intrapersonal como la interpersonal, creando representaciones, juicios y conocimientos sobre sí mismo y las interpretaciones de los sucesos que le acontecen (3).

Tales reacciones psicofisiológicas a estímulos internos o externos presentan una relación directa con la alimentación, en donde se ha identificado que las emociones son base en la selección, consumo, preparación y mantención de hábitos alimentarios (4,5). Este vínculo

es dinámico y se modifica en el tiempo, ya que se exhiben diversas manifestaciones acordes al grupo etario de la vivencia que presenta la persona. Por ejemplo, en adultos jóvenes la alimentación y su representación emocional se relaciona a una correspondencia con el placer hedónico de disfrutar alimentos, en especial los que presentan mayor aceptación por su valor sávido, identificados como “sabrosos”, o aquellos destinados a “celebraciones sociales” (6); sin embargo, esta actitud frente a la alimentación, y sobre todo la manera en que las personas se comportan ante el consumo de preparaciones culinarias, es transversal a todo el curso de la vida.

Las personas mayores tienden a ser más expresivas a nivel comunicacional, además presentan mayor autoeficacia, optimismo y conciencia emocional, facultándoles el mantener, incrementar o suprimir estados afectivos en cursos. Esta situación se identifica como regulación emocional y les permite exteriorizar una relación entre las emociones y la memoria, entendiéndose que esta última selecciona los hechos para ser almacenados en forma más duradera (7,8). Por lo anterior, la alimentación en este grupo etario se puede asociar a emociones ligadas a una muestra o expresión de cariño, a recuerdos o al estado anímico.

Se debe comprender que el acto de comer conlleva una concepción mental que permite la activación de recuerdos y, por lo mismo, el desencadenamiento de emociones y sentimientos en todos los grupos etarios (9); esta situación se exagera en las personas mayores, ya que presentan una sensación de afecto o apego a etapas del pasado, con efecto positivo desde una mirada psicológica y social, lo que permite crear relatos a nuevas generaciones (10), entre otros temas, del modo en que se alimentaban y de la comparación que pueden realizar respecto a cómo consumen sus alimentos en la actualidad.

La elaboración de preparaciones culinarias también puede ser considerada una expresión de cariño. Culturalmente y a través de generaciones, la platos tradicionales, que por lo general realizan y sirven las mujeres, son percibidos como una “buena alimentación” o “alimentación sana”, ya que se le entrega al plato “el cariño”. Lo anterior permite una adecuada aceptación por parte del grupo familiar, originado en especial por el valor sávido que le da la persona que lo preparó (11).

A lo anterior, el estado de ánimo, como parte de las emociones en las personas mayores, puede ser visto como una instancia positiva o negativa en la calidad y cantidad de alimentos consumidos. Lo anterior permite identificar la presencia de alteraciones psicoafectivas, biológicas o secundarias a situaciones existenciales que facilitan alteraciones psíquicas (12) en personas de este grupo etario, lo que condiciona su alimentación. De esta manera, el consumo de alimentos presenta una regulación fisiológica (13); además, el volumen de las preparaciones varía de acuerdo al estado anímico, situaciones de estrés, ansiedad o adicción a ciertos alimentos (14).

La importancia que las emociones presentan en la alimentación y en el alcance que le asignan personas mayores a estas reacciones psicológicas y fisiológicas es la génesis de esta investigación, que tiene como objetivo principal el comprender el significado emocional que la alimentación representa para un grupo de adultos mayores de la comuna de Hualpén, Chile, durante el año 2016.

Material y métodos

Desde la mirada fenomenológica, la metodología del diseño de investigación fue cualitativa debido a que esta filosofía exploratoria permite profundizar en la verdad de los hechos o fenómenos desde la realidad de la persona investigada (15). Para este caso, el objeto de estudio comprendió el análisis de las percepciones de personas mayores sobre el componente emocional arraigado a su alimentación,

profundizando en esta última como manifestación de cariño, unido a sus recuerdos y a su estado anímico.

Se identificó a personas mayores de 60 años que no demostraran limitaciones cognitivas o físicas que condicionaran su discurso. El muestreo utilizado en el estudio fue de tipo intencional, con base en los criterios de selección. La riqueza de los datos recolectados permitió definir el punto de saturación en esta investigación, que correspondió a 28 participantes, de los cuales 5 eran varones. Es importante destacar que en los estudios cualitativos la saturación se entiende como el momento en que las ideas obtenidas desde el discurso de los sujetos de estudio no aportan nuevos datos (16).

En la producción de información se utilizaron como estrategias de indagación cuatro grupos de discusión; en estos participaron 16 personas y la metodología se complementó con 12 entrevistas semiestructuradas.

El trabajo de campo fue realizado por nutricionistas con experiencia y capacitadas para el desarrollo de las técnicas de recolección de datos cualitativos. Las entrevistas fueron ejecutadas en centros de adulto mayor o domicilios particulares de los participantes, previa autorización de estos últimos. Los grupos de discusión se desarrollaron en centros de adultos mayores y el diálogo entre los entrevistados y los entrevistadores fue grabado en equipo de audio para luego ser transcrito a formato papel por una de las investigadoras.

La fase de análisis comienza con la preparación de los datos a través de la lectura de respuestas entregadas, organizándose con base en los objetivos de la investigación. Se identifican las categorías teóricas y emergentes para etiquetar y desagregar los datos en relación a estas, reagrupados de nuevo para reconocer similitudes o diferencias en el discurso de los participantes. Por último, el análisis se realiza respondiendo a la técnica de análisis de contenido. Este proceso fue realizado por el equipo investigador, que incluía un sociólogo con experiencia en metodología cualitativa.

En el estudio se utilizó como método de validación convergente la técnica de triangulación (17), que también se usó con los investigadores ya que sus datos fueron analizados desde las perspectivas de agentes sanitarios y del área social, lo que enriquece la interpretación de sus resultados. Además, se triangularon las metodologías de recolección de la información, ya que se utilizaron entrevistas y grupos de discusión.

Los aspectos éticos del estudio incorporaron la presentación del proyecto titulado *Significado de la alimentación para adultos mayores* al Comité de Ética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile, el cual aprobó y firmó la autorización para realizar la investigación mediante aval emitido el 13 de mayo de 2016. También se solicitó la firma del consentimiento informado por parte de los participantes, instrumento en donde se mencionaban las metas de la investigación, el tipo de participación de los sujetos colaboradores, el aseguramiento del anonimato y la declaración del abandono de la actividad realizada si lo deseaba. Este documento fue firmado por los participantes en dos copias: una para ellos y otra para el equipo ejecutor del estudio. El estudio siguió los aspectos éticos de la normativa chilena (18) y de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial para investigaciones médicas en seres humanos (19).

Resultados

Recuerdos y alimentación

En los relatos de los entrevistados, los primeros recuerdos que vienen a su mente van de la mano con la persona encargada de preparar los alimentos en su infancia. Esta imagen es muy importante, pues

actúa como referente de la vida en la cual se ven inmersos, dando parámetros y entregando bases para el desarrollo futuro de hábitos alimentarios. En este sentido, es recurrente la presencia materna, que invita a las personas a hacer un viaje al pasado a ciertos episodios y contextos con preparaciones tradicionales que son interpretadas como más sanas a pesar de su abundancia ya que estaba menos presente la “comida chatarra”.

Si las personas provienen de una infancia ligada al mundo rural, indudablemente su alimentación los lleva a recuerdos relacionados con tiempos de cosecha o productos de temporada. Esta sensación los hace pensar que lo que comían estaba más fresco, como por ejemplo tomar leche recién ordeñada, comer frutas y verduras recién cosechadas o consumir huevos de gallina frescos. Las preparaciones también surgían tomando estos elementos como materia prima.

No solo en quienes provienen del sector rural existe una percepción positiva del pasado y la forma de ingerir sus alimentos; en general, e independiente del lugar de origen, los participantes opinan que compraban menos cosas preparadas y se alimentaban solo de lo que se cocinaba en el hogar. Esto es asociado a una alimentación más sana y alejada de lo que consideran comidas más artificiales o con aditivos, de procedencia desconocida para ellos.

Las comidas descritas en la infancia consisten en su mayoría en preparaciones tradicionales de la cultura chilena, tales como pan amasado, cazuela, humitas, charquicán, pantrucas, etc. En la actualidad, y para las leguminosas, el relato de los entrevistados se basa en que son cocinadas con base en el conocimiento heredado y se asocian a una alimentación más sana, por lo que en vez de perderse en lo cotidiano, es rescatado en pro de una alimentación saludable.

Como se mencionó antes, un elemento transversal en el relato de los participantes en el estudio lo constituye la figura de la madre, ya que es ella quien casi siempre se encargaba de la preparación de alimentos. Por esto, lo tradicional en su pensar se simboliza en la figura maternal y, así mismo, va de la mano con una visión romántica del pasado; es decir, la concepción de que “todo lo de antes fue mejor”. En los relatos no se presenta un recuerdo negativo de la infancia en cuanto a alimentación, salvo alguna preparación culinaria que no fuera del agrado del entrevistado. Por el contrario, los alimentos que provienen de esta tradición son la conexión a un pasado considerado más saludable.

Alimentación como expresión de cariño

Existe la percepción de que para hacer algo especial al recibir visitas no se deben entregar platos ya elaborados, sino que se prioriza cocinar en casa como una muestra de consideración y dedicación a las personas, poniendo esfuerzo y un sello personal a lo que se quiere entregar, con platos que se alejan de lo cotidiano y lo hacen más significativo. En este sentido, la comida abundante, relacionada al volumen aportado en cada plato servido, es valorada como una expresión de cariño y posiciona a los platos reducidos como una falta de respeto hacia el otro.

De nuevo se encuentra a la figura materna como clave en estas opiniones, ya que esta actitud es aprendida en la infancia, desde donde también proviene la costumbre de no solo preparar comida en casa, sino que además se elabora un rito en cuanto a aspectos adyacentes al momento de alimentarse, como adornar la mesa u ordenarla de tal manera que el comensal vea una consideración especial.

Por otro lado, se describe una desconfianza a comprar alimentos preparados, aludiendo a un desconocimiento sobre la forma de cocinar o los ingredientes utilizados. Esta misma sensación de aprensión a los alimentos elaborados evita su utilización, ya que su entrega es considerada una falta de cariño hacia quien come de la propia mesa.

Alimentación y estado de ánimo

La falta de ánimo o el despertar un día con tristeza inhiben el apetito; así lo expresa la mayor parte de los entrevistados. Una herramienta utilizada para superar esta situación es la preparación de alimentos que consideren más apetecibles y compartirlo con algún ser querido. En este sentido, las dificultades en el ánimo son solapadas en el tejido social y la preparación de alimentos se constituye como un vehículo emocional.

Por el contrario, cuando los entrevistados se sienten más alegres tienden a incrementar el volumen de alimentos consumidos, lo que está asociado a momentos de festividad o alegría. La comida en abundancia los lleva a recuerdos de cuando se comparten buenos momentos familiares y sociales, donde por lo general no se hace reparo en porciones pequeñas o si es saludable.

Discusión

Las emociones y cómo estas afectan la calidad de vida en personas mayores se ha descrito con anterioridad por autores como Narchi *et al.* (20), Yanes-García (21) o Carrillo-Hernández & Vásquez-Garnica (22). El presente estudio profundiza en este tema al analizar la ingesta de preparaciones culinarias como demostración de afecto o alteración del estado anímico y los recuerdos que perciben los entrevistados al ahondar en su alimentación.

El discurso centrado en los recuerdos de estas personas está direccionado hacia etapas y personas claves en su vida. La alimentación se conecta con la niñez, además los sabores y aromas se entrelazan con una primera imagen que rodea su pensar. Franco-Giraldo & Arboleda-Montoya (23) identifican esta situación en una investigación hecha en un grupo de adultos mayores institucionalizados de Colombia y reconocen la unión implícita que se desarrolla entre las remembranzas de la alimentación, centrada en el sabor de las preparaciones de antaño, y la persona que preparaba estos alimentos.

Lo anterior se evidencia en el discurso de los participantes, aunque estos últimos personifican a quien elaboraba los platos mencionando una figura femenina, específicamente la madre. La figura materna es identificada en los estudios de González-Jiménez *et al.* (24) y San Mauro-Martin *et al.* (25), en donde es ella quien transmite sus preferencias alimentarias, relacionadas con el sabor de los alimentos, y es esencial en la preparación del menú familiar, ya que es quien mejor “conoce” las necesidades alimentarias y nutricionales de su grupo familiar.

Los recuerdos ligados a la calidad alimentaria en estas personas revelan la percepción de que “todo lo del pasado era mejor”. Esto último se identifica en el discurso nostálgico de que las comidas preparadas en la infancia o etapas jóvenes de los participantes eran más saludables o naturales, ocupando estos dos conceptos como sinónimos. Este racionamiento se presenta de manera especial en entrevistados de origen rural y su interpretación concuerda con el estudio de Bortnowska & Alberton (26), en donde los participantes evocan su niñez con platos típicos entremezclando aromas, sabores y recuerdos.

De Alemida (27) describe la relación existente entre la alimentación y la demostración de amor y cariño, dándole una connotación más social que nutricional a tal asociación. Esta situación se evidencia en el presente estudio, ya que los entrevistados relatan que una de las maneras de demostrar su afecto es a través de los alimentos, en la preparación de estos o en consumo con las personas que comparten lazos afectivos.

Para Rebellato (28), una forma de transmitir la cultura alimentaria en un grupo de pobladores rurales se realiza a través de la entrega

de platos autóctonos, manteniendo entre otros aspectos la forma de preparación culinaria tradicional. Esta situación se evidencia en el presente estudio, ya que los participantes declaran que una de las maneras de entregar afecto, y de forma implícita transmitir valores a sus seres queridos, es a través de la preparación de platos tradicionales, con especial ahínco en el sello personal de su manipulación.

Alvear (29) interpreta el discurso sobre prácticas alimentarias de un grupo de adultos chilenos y concluye que estos representan ciertas preparaciones culinarias y la presentación en la mesa como una forma de celebración o de festejar algún acontecimiento. Estas situaciones se evidencian en la presente investigación cuando los entrevistados expresan su cariño mediante los platos planificados y típicos de su cultura gastronómica, incluyendo decoración de la mesa en donde se consumirán dichas preparaciones.

En cuanto al estado anímico, los participantes relatan que cuando están viviendo “días tristes” disminuyen su consumo alimentario, situación que también se presenta en la investigación de Sanz-Rodríguez *et al.* (30). Sin embargo, el discurso entregado por los participantes permite identificar una actitud resiliente, ya que se declara el utilizar alimentos como herramienta de superación de la sensación de tristeza, consumiendo platos que les permita evocar una tranquilidad anímica.

Conclusiones

La problemática que abarca esta investigación se centra en la alimentación y su rol social para el estado de salud, más allá que el nutricional, y en cómo las emociones condicionan el pensar en la persona humana frente al acto de comer. Es por esto que se interpreta que personas mayores ligan su alimentación o el consumo de platos tradicionales a sus emociones, especialmente primarias, ya que sus pensamientos evocan sensaciones diversas que se relacionan a estados de felicidad y se acercan a recuerdos positivos asociados a momentos de cariño, platos tradicionales, aumento en el volumen de ingesta y a seres queridos, como en este caso la figura materna.

De forma antagónica, cuando sus momentos de emoción están más unidos a situaciones negativas, estas personas también presentan alteraciones en su alimentación, disminuyendo una parte el consumo de las preparaciones culinarias o, por el contrario, aumentando la ingesta como solución a su crisis emocional.

Las limitaciones propias de este estudio se basan en la falta de extrapolación de sus resultados, representativo del diseño metodológico utilizado para el logro de los objetivos. Sin embargo, las conclusiones permiten orientar futuras líneas de investigación en esta área, lo que facilitará el dar respuesta a las necesidades de mejoramiento de la calidad de vida en este grupo etario. Otra limitación que se podría identificar en esta investigación es la acotada profundización en las respuestas de los participantes y que, de cierta manera, repercute en el análisis y conclusiones de los resultados del estudio. Se debe fortalecer la técnica de recolección de información por parte del equipo ejecutor: la riqueza del discurso se centra en expresiones de ideas simples por parte de los entrevistados, lo que podría estar condicionado por la realidad sociocultural de estas personas y restringiría la aparición de nuevos significados a los aspectos emocionales que se relacionan con la alimentación. Para futuras investigaciones es necesario incluir sujetos con distintas realidades sociales y culturales, lo que permitirá aportar diferentes percepciones a la significancia emocional en la alimentación.

Por último, es importante y necesario seguir profundizando en la alimentación como parte de una adecuada calidad de vida en las personas mayores y como estrategia para diversas acciones en la

salud pública, esto debido al rol esencial que es percibido para el control de las emociones.

Conflicto de intereses

Ninguno declarado por los autores.

Financiación

La presente investigación contó con apoyo financiero del proyecto DIN 04/2016 de la Dirección de Investigación e Innovación de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile.

Agradecimientos

Ninguno declarado por los autores.

Referencias

1. **Le Breton D.** Por una antropología de las emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*. 2012 [cited 2018 Oct 17];10(4):69-79. Available from: <https://goo.gl/zCu6pi>.
2. **Timmermann F.** Miedo, emoción e historiografía. *Revista de Historia Social y de las Mentalidades*. 2015 [cited 2018 Oct 14];19(1):159-77. Available from: <https://goo.gl/4QrCfl>.
3. **Kinthead-Boutin AP, Garrido-Rojas L, Uribe-Ortiz N.** Modalidades Evaluativas en la Regulación Emocional: Aproximaciones actuales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 2011 [cited 2018 Oct 17];20(1):29-39. <https://goo.gl/imR4Yw>.
4. **Sánchez-Benito JL, Pontes-Torrado Y.** Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *Nutr Hosp*. 2012;27(6):2148-50. <http://doi.org/cvvg>.
5. **Anger V, Katz M.** Relación entre IMC, emociones percibidas, estilo de ingesta y preferencias gustativas en una población de adultos. *Actualización en Nutrición*. 2015 [cited 2018 Oct 17];16(1):31-36. Available from: <https://goo.gl/N7cm9U>.
6. **Schnettler B, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M.** Satisfacción con la alimentación y la vida, un estudio exploratorio en estudiantes de la universidad de la frontera, Temuco-Chile. *Psicología & Sociedad*. 2011 [cited 2018 Oct 17];23(2):426-35. <http://doi.org/dj8cpg>.
7. **Mikulic IM, caballero R, Auanno Y.** Competencias socio-emocionales en adultos mayores de la ciudad de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*. 2014 [cited 2018 Oct 18];21(1):277-84. Available from: <https://goo.gl/Dg8CHM>.
8. **Justel N, Ruetti E.** Memoria emocional en adultos mayores: Evaluación del recuerdo de estímulos negativos. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*. 2014 [cited 2018 Oct 18];8(1):107-19. Available from: <https://goo.gl/Ac227C>.
9. **Vargas LA.** ¿Para qué sirven los estudios antropológicos sobre alimentación y nutrición? *Diario de Campo*. 2010 [cited 2018 Oct 18];1:66-71. Available from: <https://goo.gl/NTwqkv>.
10. **Godoy F.** Trastorno del comedor compulsivo: Incorporación del concepto en la salud pública chilena. *Rev. chil. nutr.* 2015;42(4):399-403. <http://doi.org/cvwh>.
11. **Ochoa-Rivera T.** Alimentación y diferenciación social: el caso de una comunidad en México. *Revista Internacional de Ciencias Sociales*. 2013 [cited 2018 Oct 18];2(1):9-20. <https://goo.gl/4Wnk7f>.
12. **Chong-Daniel A.** Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. *Rev Cubana Gen Integr*. 2012 [cited 2018 Oct 18];28(2):79-86. Available from: <https://goo.gl/WqNvjR>.
13. **González-Jiménez E, Río-Valle JS.** Regulación de la ingesta alimentaria y del balance energético; factores y mecanismos implicados. *Nutr Hosp*. 2012;27(6):1850-9. <http://doi.org/cvwn>.

14. **López-Morales J, Garcés-de los Fayos Ruiz EJ.** Hacia una integración comprensiva de la obesidad desde una perspectiva multidisciplinar. *Nutr. Hosp.* 2012;27(6):1810-6. <http://doi.org/cvwr>.
15. **Guerrero-Castañeda RF, Ojeda-Vargas MG.** La fenomenología, y su uso en la producción científica de enfermería: estudio bibliométrico 2010-2014. *Ra Ximhai.* 2015 [cited 2018 Oct 18];11(2):193-206. Available from: <https://goo.gl/d3vVsG>.
16. **Martínez-Salgado C.** El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2012;17(3):613-9. <http://doi.org/b9qn>.
17. **González-García L, Gómez-González C, Chemello C, Cubiles-de la Vega MD, Santos-Lozano JM, Ortega-Calvo M.** Triangulación de un estudio cualitativo mediante regresión logística. *Index Enfer.* 2014;23(1-2):80-4. <http://doi.org/cvws>.
18. Chile. Subsecretaría de Salud Pública. Norma Técnica 0151 (julio 11): Sobre estándares de acreditación de los comités éticos científicos. Santiago de Chile; julio 11 de 2013 [cited 2018 Oct 19] Available from: <https://goo.gl/ye5zma>.
19. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Fortaleza: 64.ª Asamblea General de la AMM; 2013 [cited 2018 Oct 19]. Available from: <https://goo.gl/hvf711>.
20. **Narchi I, Walrand S, Boirie Y, Rousset S.** Emotions generated by food in elderly french people. *J Nutr Health Aging.* 2008;12(9):626-33.
21. **Yanes-García MG.** Consejos y propuestas para un envejecimiento satisfactorio. *Medisur.* 2011 [cited 2018 Oct 18];9(4):407-17. Available from: <https://goo.gl/TRzTx8>.
22. **Carrillo-Hernández E, Vásquez-Garnica EK.** Emociones de ancianos beneficiarios de programas sociales en metrópoli de Guadalajara. *Cad. Pesqui.* 2014;44(152):334-53. <http://doi.org/cvww>.
23. **Franco-Giraldo FA, Arboleda-Montoya LM.** Aspectos socioculturales y técnico-nutricionales en la alimentación de un grupo de adultos mayores del centro gerontológico Colonia de Belencito de Medellín-Colombia. *Perspect Nutr Humana.* 2010 [cited 2018 Oct 18];12(1):61-74. Available from: <https://goo.gl/sBzgzj>.
24. **González-Jiménez E, Aguilar-Cordero MJ, García-García CJ, García-López P, Álvarez-Ferre J, Padilla-López CA, et al.** Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). *Nutr Hosp.* 2012;27(1):177-84. <http://doi.org/cvww>.
25. **San Mauro-Martin I, Mendive-Dubourdieu P, Paredes-Barato V, Garicano-Vilar E.** Programación nutricional del gusto y la tolerancia al picante. *Nut. Hosp.* 2016;33(4):923-9. <http://doi.org/cvwx>.
26. **Bortnowska K, Alberton A.** Comida local y memoria gustativa. El Tirolerfest de Treze Tílias (Brasil). *Estud. perspect. tur.* 2015 [cited 2018 Oct 8];24(3):736-54. Available from: <https://goo.gl/Q6iYPg>.
27. **de Almeida MG.** Beyond beliefs about food and the flavors of nature. *Mercator (Fortaleza).* 2017;16:1-13. <http://doi.org/cvwwz>.
28. **Rebellato MP.** Influencia de las tradiciones ancestrales en la alimentación de la población rural del departamento de Santa María, provincia de Catamarca. *Diaeta.* 2010 [cited 2018 Oct 18];28(130):15-20. Available from: <https://goo.gl/QNN7Yr>.
29. **Alvear K.** Discurso y prácticas alimentarias en hombres y mujeres en condición de pobreza de la Región Metropolitana de Santiago. *Rev. chil. nutr.* 2015;42(3):254-9. <http://doi.org/cvww2>.
30. **Sanz-Rodríguez LJ, Blanco-Martos AI, Gamo-Medina E, García-Laborda A.** Hábitos de alimentación en pacientes atendidos en un servicio de salud mental. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 2011 [cited 2018 Oct 18];31(1):43-52. Available from: <https://goo.gl/ndfFcF>.