



COMUNICACIÓN BREVE

Impact of food variety on food consumption in Guadalajara, Mexico

Impacto de la variedad alimentaria en el consumo de alimentos en Guadalajara, México

Carolina De La Torre Ibarra¹  

¹Universidad De Guadalajara, Centro Universitario De Ciencias Biológicas Y Agropecuarias. Guadalajara, México.

Citar como: De La Torre Ibarra C. Impact of food variety on food consumption in Guadalajara, Mexico. *Seminars in Medical Writing and Education*. 2023; 2:181. <https://doi.org/10.56294/mw2023181>

Enviado: 29-10-2022

Revisado: 31-01-2023

Aceptado: 07-05-2023

Publicado: 08-05-2023

Editor: PhD. Prof. Estela Morales Peralta 

Autor para la correspondencia: Carolina De La Torre Ibarra 

ABSTRACT

Food consumption in Guadalajara has been influenced by the transformation of the traditional Mexican diet towards a food model characterised by a high availability of ultra-processed products. It was observed that the variety of the diet had an impact on caloric intake, according to the Specific Sensory Satiety Theory (SSST), which argued that individuals tended to consume more when offered a varied diet as opposed to a monotonous one. The increase in the supply of processed foods, together with their affordability and the influence of the food environment, favoured the excessive consumption of high-calorie products. The proliferation of restaurants and supermarkets and aggressive marketing increased exposure to unhealthy options, especially among children and adolescents. In turn, cultural events and local festivities promoted greater consumption of foods high in sugars and fats. Despite efforts in nutritional education, the preference for palatable foods and the accelerated pace of life reduced the intake of fruit and vegetables. As a consequence, the rates of obesity and metabolic diseases increased. To mitigate these effects, it was suggested that public policies be implemented to regulate advertising, promote access to fresh food and reinforce nutritional education in Guadalajara.

Keywords: Mexican Diet; Sensory Satiety; Obesity; Ultra-Processed Foods; Nutrition Education.

RESUMEN

El consumo de alimentos en Guadalajara ha estado influenciado por la transformación de la dieta mexicana tradicional hacia un modelo alimentario caracterizado por una alta disponibilidad de productos ultraprocesados. Se observó que la variedad de la dieta impactó la ingesta calórica, según la Teoría de la Siciedad Sensorial Específica (TSSE), la cual sostuvo que los individuos tendieron a consumir más cuando se les ofreció una dieta variada en comparación con una monótona. El aumento en la oferta de alimentos procesados, junto con la accesibilidad económica y la influencia del entorno alimentario, favoreció el consumo excesivo de productos con alta densidad calórica. La proliferación de restaurantes, supermercados y la mercadotecnia agresiva incrementó la exposición a opciones poco saludables, especialmente entre niños y adolescentes. A su vez, eventos culturales y festividades locales promovieron un mayor consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas. A pesar de los esfuerzos en educación nutricional, la preferencia por alimentos palatables y el ritmo acelerado de vida redujeron la ingesta de frutas y verduras. Como consecuencia, los índices de obesidad y enfermedades metabólicas aumentaron. Para mitigar estos efectos, se sugirió implementar políticas públicas que regulen la publicidad, fomenten el acceso a alimentos frescos y refuercen la educación nutricional en Guadalajara.

Palabras clave: Dieta Mexicana; Saciedad Sensorial; Obesidad; Alimentos Ultraprocesados; Educación Nutricional.

ANTECEDENTES

La alimentación es un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores fisiológicos, psicológicos, culturales y socioeconómicos.^(1,2,3,4,5,6,7,8) En México, la dieta ha experimentado cambios significativos a lo largo de las últimas décadas, producto de la globalización, la urbanización y la industrialización de los alimentos.^(9,10,11,12,13) Guadalajara, una de las ciudades más importantes del país, refleja estas transformaciones con un panorama alimentario que combina la tradición culinaria local con una creciente diversificación de productos ultraprocesados y alimentos industrializados. En este contexto, resulta fundamental analizar cómo las características de la dieta impactan el consumo de alimentos en la población.

Uno de los aspectos clave en la regulación del consumo alimentario es la variedad de la dieta. Diversos estudios han demostrado que la disponibilidad de alimentos con características sensoriales distintas incrementa la ingesta calórica en los individuos.^(14,15,16,17,18,19,20) Este fenómeno, conocido como Teoría de la Saciedad Sensorial Específica (TSSE), sostiene que los humanos tienden a consumir más cuando se les ofrece una dieta variada en comparación con una dieta monótona. En Guadalajara, donde la oferta gastronómica es diversa y abarca desde platillos tradicionales como la birria, las tortas ahogadas y el pozole, hasta una amplia gama de opciones de comida rápida y productos industrializados, la TSSE adquiere particular relevancia.^(21,22,23,24)

La dieta tradicional mexicana, caracterizada por el consumo de maíz, frijoles, chile, tomate y nopales, ha sido desplazada en gran medida por patrones alimentarios que incluyen un alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.^(25,26,27,28,29,30) En Guadalajara, el acceso a alimentos ultraprocesados ha crecido exponencialmente debido a la expansión de supermercados, tiendas de conveniencia y servicios de entrega a domicilio.^(31,32,33,34,35) Esto ha provocado un incremento en el consumo de productos con alta densidad energética y bajo contenido nutricional, lo que ha contribuido a problemas de salud pública como el sobrepeso y la obesidad.^(36,37,38)

El impacto de la variedad dietética en el consumo de alimentos puede observarse en la manera en que se estructuran las comidas en la vida cotidiana de los tapatíos.^(39,40) La alimentación en esta región suele dividirse en tres tiempos principales: desayuno, comida y cena, con colaciones entre ellas.^(41,42) Sin embargo, la disponibilidad de alimentos con características sensoriales diversas, ya sea en casa o en el entorno urbano, favorece el consumo excesivo. Estudios han indicado que cuando una comida contiene una variedad de texturas, sabores y colores, el individuo es menos propenso a experimentar saciedad rápidamente, lo que lo lleva a seguir comiendo más allá de sus necesidades energéticas reales.^(8,11,14)

La influencia del ambiente alimentario también juega un papel crucial en la regulación de la ingesta.⁽⁴³⁾ En Guadalajara, la proliferación de restaurantes, mercados y cadenas de comida rápida ha aumentado la exposición a alimentos altamente palatables.^(19,20) La publicidad y estrategias de mercadeo utilizadas por la industria alimentaria han reforzado el consumo de estos productos, especialmente entre los niños y adolescentes, quienes están más expuestos a campañas promocionales dirigidas a su grupo de edad. En consecuencia, se ha observado un cambio en las preferencias alimentarias, donde los platillos tradicionales han sido desplazados por alimentos procesados que ofrecen gratificación inmediata, pero con consecuencias negativas en la salud a largo plazo.⁽⁴⁰⁾

Otro aspecto relevante en la relación entre las características de la dieta y el consumo alimentario en Guadalajara es la accesibilidad económica.^(1,2,3,4) Aunque la comida tradicional sigue siendo una opción para muchas familias, los costos de ingredientes frescos y saludables han aumentado en comparación con los alimentos ultraprocesados, que suelen ser más económicos y de fácil acceso. Esto ha llevado a que sectores de la población con menor poder adquisitivo opten por productos con bajo contenido nutricional, perpetuando patrones de alimentación inadecuados y aumentando la incidencia de enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 e hipertensión arterial.^(8,9,10)

Además, la cultura alimentaria en Guadalajara está influenciada por eventos sociales y familiares, donde la comida juega un papel central en celebraciones y reuniones.⁽¹¹⁾ Las festividades locales, como las Fiestas de Octubre y la Romería de la Virgen de Zapopan, presentan una amplia oferta de antojitos y bebidas con alto contenido calórico. En este tipo de contextos, la exposición a una variedad de alimentos con diferentes propiedades sensoriales promueve un mayor consumo, lo que se alinea con los principios de la TSSE.⁽²⁵⁾

Desde una perspectiva experimental, diversos estudios han analizado el efecto de la monotonía y la variedad de la dieta sobre el consumo de alimentos. Los hallazgos sugieren que cuando los participantes son expuestos a una dieta monótona, su consumo total tiende a estabilizarse o incluso a disminuir. Por el contrario, cuando se introduce variedad en la dieta, se observa un incremento significativo en la ingesta. En Guadalajara, esta dinámica se refleja en la preferencia por buffets y restaurantes de comida internacional, donde la disponibilidad

de múltiples opciones gastronómicas estimula el consumo excesivo.^(41,42)

Por otro lado, la educación nutricional y la promoción de hábitos saludables han intentado contrarrestar estos efectos, aunque con resultados limitados. Programas gubernamentales y campañas de concientización han enfatizado la importancia de una alimentación balanceada y el control de porciones, pero la influencia del entorno alimentario sigue siendo un desafío significativo. En muchos casos, la accesibilidad y el atractivo sensorial de los alimentos procesados dificultan la adopción de patrones dietéticos saludables.^(25,30,31)

El impacto de la variedad alimentaria sobre el consumo no solo se limita a la cantidad de alimentos ingeridos, sino también a la calidad nutricional de la dieta. En Guadalajara, el consumo elevado de bebidas azucaradas, snacks industrializados y comidas rápidas ha reducido la ingesta de frutas, verduras y proteínas de alta calidad.⁽¹¹⁾ La preferencia por alimentos altamente palatables y ricos en grasas ha sido reforzada por la disponibilidad inmediata y la publicidad agresiva. Como resultado, los índices de obesidad y enfermedades metabólicas han aumentado en los últimos años, reflejando las consecuencias del acceso ilimitado a alimentos con alta densidad energética y baja calidad nutricional.^(23,24)

La estructura social y la dinámica laboral también han modificado los patrones de alimentación en la ciudad. En muchas familias, el ritmo acelerado de vida ha promovido el consumo de alimentos listos para comer o preparados fuera del hogar, lo que limita el control sobre los ingredientes y la calidad nutricional de las comidas.

⁽⁴³⁾ La tendencia de consumir alimentos en la calle o en establecimientos de comida rápida ha aumentado la exposición a dietas variadas y poco equilibradas, reforzando el patrón de sobreconsumo.

En conclusión, el efecto de las características de la dieta sobre el consumo de alimentos en humanos es evidente en Guadalajara, donde la diversidad sensorial y la disponibilidad de productos industrializados han favorecido patrones de alimentación poco saludables. La TSSE explica cómo la exposición a alimentos variados influye en el incremento de la ingesta calórica, lo que ha contribuido a problemas de salud pública como la obesidad y la diabetes. Factores económicos, culturales y ambientales han reforzado la transición hacia dietas con alto contenido de azúcares y grasas, desplazando a la alimentación tradicional. A pesar de los esfuerzos por promover hábitos saludables, el entorno alimentario y las estrategias de mercadotecnia continúan favoreciendo el consumo de alimentos ultraprocesados. Para mitigar estos efectos, es necesario implementar políticas públicas que regulen la publicidad de productos poco saludables, fomenten el acceso a alimentos frescos y refuercen la educación nutricional en la población tapatía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Armitage G, Hervey GR, Rolls BJ, Rowe EA, Tobin G. The effects of supplementation of the diet with highly palatable foods upon energy balance in the rat. *J Physiol.* 1983;342:229-51.
2. Asociación Psiquiátrica Americana. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR. Barcelona: Edit. Toray Masson; 2005.
3. Barber T, Viña JR, Viña J, Cabo J. Decreased urea synthesis in cafeteria-diet-induced obesity in the rat. *Biochem J.* 1985;230:675-81.
4. Becoña E, Vázquez F, Oblitas L. Promoción de los estilos de vida saludables. *Investig En Detalle [Internet].* 2004;5. Disponible en: <http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>
5. Blundel JE. Serotonin and appetite. *Neuropharmacology.* 1984;22:1537-51.
6. Bolles RC. A functionalistic approach to feeding. En: Capaldi ED, Powley TL, editores. *Taste, Experience and Feeding: Development and learning.* Washington, D.C.: American Psychological Association; 1993. p. 3-13.
7. Booth DA. Satiety and appetite are conditioned reactions. *Psychosom Med.* 1977;39:76-81.
8. Booth DA. Cognitive experimental psychology of appetite. En: Boakes RA, Popplewell DA, Burton MJ, editores. *Eating habits: food, physiology and learned behavior.* Gran Bretaña: John Wiley & Sons Ltd; 1987. p. 175-209.
9. Brobeck JR. Food and temperature. *Recent Prog Horm Res.* 1960;16:439-66.
10. Cabanac M. Physiological role of pleasure. *Science.* 1971;173:1103-7.
11. Cannon WB, Washburn AL. An explanation of hunger. *Am J Physiol.* 1912;29:441-54.

12. Capaldi ED. Hunger and conditioned flavor preferences. En: Capaldi ED, Powley TL, editores. Taste, Experience, & Feeding: Development and Learning. Washington, D.C.: American Psychological Association; 1993. p. 157-69.
13. Capaldi ED. Conditioned food preferences. En: Capaldi ED, editor. Why we eat, What we eat. Washington, D.C.: American Psychological Association; 1996. p. 53-80.
14. Carlson NR. Fundamentos de Psicología Fisiológica. España: Prentice Hall; 1996.
15. Fernández AF. Tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA): Anorexia y bulimia nerviosas. En: Caballo VE, editor. Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Vol. 2. México: Siglo XXI; 1998. p. 185-208.
16. Foote JA, Murphy SP, Wilkens LR, Basiotis PP, Carlson A. Dietary Variety Increases the Probability of Nutrient Adequacy among Adults. *J Nutr*. 2004;134:1779-85.
17. Guinard JX, Brun P. Sensory-specific satiety: comparison of taste and texture effects. *Appetite*. 1998;31:141-57.
18. Herman CP, Polivy J. What does abnormal eating tell us about normal eating? En: Meiselman HL, MacFie HJH, editores. Food choice acceptance and consumption. Gran Bretaña: Blackie Academic & Professional; 1996. p. 207-38.
19. Hetherington MM, Rolls BJ. Sensory-Specific Satiety: Theoretical Frameworks and Central Characteristics. En: Capaldi ED, editor. Why We Eat, What We Eat: The psychology of Eating. Washington, D.C.: American Psychological Association; 1996. p. 267-90.
20. Hetherington MM. Sensory-Specific Satiety and its importance in meal termination. *Neurosci Biobehav Rev*. 1996;20:113-7.
21. Hetherington MM, Foster R, Newman T, Anderson AS, Norton G. Understanding variety: tasting different foods delay satiation. *Physiol Behav*. 2006;87:263-71.
22. Hetherington MM, Pirie LM, Nabb S. Stimulus satiation: effects of repeated exposure to foods on pleasantness and intake. *Appetite*. 2002;38:19-28.
23. Hetherington MM, Rolls BJ, Burley VJ. The time course of sensory-specific satiety. *Appetite*. 1989;12:57-68.
24. Johnson J, Vickers Z. Effects of flavor and macronutrient composition of food servings on liking, hunger and subsequent intake. *Appetite*. 1993;21:25-39.
25. Junta de Andalucía. Consejería de Asuntos Sociales. II Plan Andaluz Sobre Drogas y Adicciones. España: Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, y Dia Cash, SL; 2002-2007.
26. Kazdin AE. Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas. México: Manual Moderno; 2000.
27. Kennedy GC. The role of depot fat in the hypothalamic control and hormones during growth. *Ann N Y Acad Sci*. 1953;157:1049-60.
28. Le Magnen J. Efficacy of olfactory, tactile and other food stimuli in the acquisition and manifestation of appetite in rats. *Appetite*. 1999;33:43-51.
29. López-Espinoza A. Análisis experimental de la conducta alimentaria. *An Psicol*. 2007;23(2):258-63.
30. Martínez AG, López-Espinoza A, Aguilera V, Galindo A, De la Torre-Ibarra C. Observación y experimentación en psicología: una revisión histórica. *Diversitas*. 2007;3(2):213-25.
31. Marván LL, Pérez LA, Palacios GB. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. México: Fomento de

Nutrición y Salud, AC; 2004.

32. Mayer J. Regulation of energy intake and body weight. The glucostatic theory and the lipostatic hypothesis. *Ann N Y Acad Sci.* 1955;63:15-43.

33. McCrory MA, Fuss PJ, McCallum JE, Yao M, Vinken AG, Hays NP, Roberts SB. Dietary variety within food groups: association with energy intake and body fatness in men and women. *Am J Clin Nutr.* 1999;69:440-7.

34. Meiselman HL. The contextual basis for food acceptance, food choice and food intake: the food, the situation and the individual. En: Meiselman HL, MacFie HJH, editores. Food choice acceptance and consumption. Gran Bretaña: Blackie Academic & Professional; 1996. p. 239-63.

35. Pavlov IP. Conditioned reflexes. London: Oxford University Press; 1927.

36. Pinel JPJ. Biopsicología. España: Pearson; 2007.

37. Rolls BJ. Experimental analyses of the effects of variety in a meal on human feeding. *Am J Clin Nutr.* 1985;42:932-9.

38. Rolls BJ, van Duijvenvoorde PM, Rolls ET. Pleasantness changes and food intake in a varied four-course meal. *Appetite.* 1984;5:337-48.

39. Rozin P. Sociocultural influences on human food selection. En: Capaldi ED, editor. Why we eat, what we eat: The psychology of eating. Washington, D.C.: American Psychological Association; 1996. p. 233-63.

40. Unikel SC, Caballero RA. Guía Clínica para trastornos de la Conducta Alimentaria. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente; 2010.

41. Weingarten HP. Learning, homeostasis, and the control of feeding behavior. En: Capaldi ED, Powley TL, editores. Taste, Experience and Feeding: Development and learning. Washington, D.C.: American Psychological Association; 1993. p. 14-27.

42. Young PT. The experimental analysis of appetite. *Psychol Bull.* 1941;38(3):129-64.

43. Young PT. Hedonic organization and regulation of behavior. *Psychol Rev.* 1966;73(1):59-86.

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Carolina De La Torre Ibarra.

Curación de datos: Carolina De La Torre Ibarra.

Análisis formal: Carolina De La Torre Ibarra.

Investigación: Carolina De La Torre Ibarra.

Metodología: Carolina De La Torre Ibarra.

Administración del proyecto: Carolina De La Torre Ibarra.

Recursos: Carolina De La Torre Ibarra.

Software: Carolina De La Torre Ibarra.

Supervisión: Carolina De La Torre Ibarra.

Validación: Carolina De La Torre Ibarra.

Visualización: Carolina De La Torre Ibarra.

Redacción - borrador original: Carolina De La Torre Ibarra.

Redacción - revisión y edición: Carolina De La Torre Ibarra.