



¿Qué es el ruido alimentario?

Aunque el término es nuevo, la idea no lo es. **El ruido alimentario** no significa simplemente tener hambre. Son pensamientos sobre comida que aparecen sin que el cuerpo realmente necesite energía. Estos pensamientos pueden surgir por factores como el **estrés**, los **hábitos** o el **entorno**.¹⁻⁷

Por otro lado, **el hambre real es una señal biológica**: el cuerpo indica que necesita **combustible**, es decir, energía y nutrientes.

Muchas personas que viven con obesidad experimentan ruido alimentario. Este flujo constante de pensamientos relacionados con la comida puede llevar a comer de más y hacer más difícil mantener cambios de hábitos a largo plazo.^{1,2,4}

Apetito vs. ruido alimentario

	APETITO FÍSICO	RUIDO ALIMENTARIO
¿Qué es?	Es la señal natural del cuerpo que indica que necesita energía y nutrientes. ⁶	Son pensamientos frecuentes sobre comida que aparecen sin que el cuerpo necesite energía. Pueden estar relacionados con el estrés, los hábitos o el entorno. ¹⁻⁷
¿Cómo se siente?	Aparece poco a poco, con señales físicas como ruidos en el estómago, cansancio o dificultad para concentrarse. ⁸	Surge de manera "descontrolada", incluso después de haber comido, y puede generar emociones como culpa o ansiedad. ^{1,5}
¿Cuánto dura?	Es temporal y desaparece al comer. Si no se atiende, el cuerpo no recibe la energía que necesita para funcionar. ⁶	Puede mantenerse durante mucho tiempo y hacer más difícil cambiar hábitos, porque aumenta la ingesta de alimentos sin una necesidad real. ^{1,2,4}

El ruido alimentario no es lo mismo que tener antojos o pensar de vez en cuando en qué comer.¹



El ruido alimentario va **más allá**:

es un flujo constante de pensamientos sobre la comida, que puede incluir cosas como:

- **Antojos** (querer comer algo específico).
- Pensar si el **momento** para comer es el adecuado.
- Dudar sobre el **tamaño** de la porción.
- Preguntarse si el **tipo de comida** es "correcto".



Este ruido puede hacer que sea más difícil mantener hábitos saludables, porque la mente está ocupada con la comida incluso cuando el cuerpo no necesita energía.

¿Cómo puede afectar el ruido alimentario?

1

Vida cotidiana:

A veces, estos pensamientos pueden distraer en el trabajo o en actividades diarias. Reconocerlo es el primer paso para encontrar soluciones.¹

2

Bienestar emocional

Pensar constantemente en comida puede generar emociones como culpa o ansiedad.⁵

3

Desafíos para bajar de peso

Cuando los pensamientos sobre comida son muy frecuentes, puede costar más implementar cambios de hábitos.



Referencias: 1. Dhurandhar EJ, Maki KC, Dhurandhar NV, et al. Food noise: definition, measurement, and future research directions. *Nutr. Diabetes*. 2025;15:30. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41387-025-00382-x>. 2. Diktas HE, LeBlanc MM, Cardel MI, et al. Development and validation of the Food Noise Questionnaire. *Obesity* 2025;33(2):289-297. DOI: <https://doi.org/10.1002/oby.24216>. 3. Masterson TD, Hayashi D. Food Noise and Its Impact on Diabetes Care and Management: Insights for Registered Dietitian Nutritionists. *Cutting Edge Nutr Diabetes Care*. 2025;3(1):16-20. 4. Hayashi D, Edwards C, Emond JA, et al. What Is Food Noise? A Conceptual Model of Food Cue Reactivity. *Nutrients*. 2023;15(22):4809. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu15224809>. 5. National Geographic. Can't stop thinking about your next meal? That's 'food noise'. Available at: <https://www.nationalgeographic.com/science/article/what-is-food-noise>. Last accessed: August 2025. 6. Fasano A. The Physiology of Hunger. *N Engl J Med*. 2025;392(4):372-381. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMr2402679>. 7. Hermann P, Gál V, Kóbor I, et al. Efficacy of weight loss intervention can be predicted based on early alterations of fMRI food cue reactivity in the striatum. *NeuroImage Clin*. 2019;23:101803. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2019.101803>. 8. Cleveland Clinic. Why Do I Get Hunger Pangs?. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/hunger-pangs>. Last accessed: August 2025. 9. EASO. Person First Language Guide: Addressing Weight Bias. Available at: <https://easo.org/wp-content/uploads/2024/05/Person-First-Language-guide-addressing-Weight-Bias.pdf>. Last accessed: August 2025. 10. ECPO. ECPO Image Bank. Available at: <https://ecpomedial.org/image-bank/>. Last accessed: August 2025. 11. Arnaut T, Hahn-Pedersen JH, O Hartaigh B, et al. Impact of food noise after initiating semaglutide treatment: results from a US survey (INFORM). Presented at: The 61st European Association for the Study of Diabetes (EASD) Annual Meeting; September 15-19, 2025; Vienna Australia.