La Gaceta Improbable
UNIDAD DE ESTUDIOS IMPROBABLES

ARTÍCULO ORIGINAL · 15 SEPTIEMBRE 2026

Aperturas no resolutivas del frigorífico en ausencia de hambre

Estudio observacional sobre aperturas no resolutivas, reconsulta refrigerada y preguntas existenciales de baja intensidad

Elena M. Robledo[1], Marc Vidal Serra[2], Sophie van der Meer[3]

[1] Área de Nutrición Conductual y Hábitos Cotidianos, Unidad de Estudios Improbables, Sevilla, España.

[2] Centro Atlántico de Conducta Alimentaria Cotidiana, A Coruña, España.

[3] Institute for Everyday Appetite Studies, Utrecht, Países Bajos.

Autora de correspondencia: Elena M. Robledo · Unidad de Estudios Improbables.

Autores y afiliaciones: ficción editorial.

Resumen

Introducción. Abrir la nevera sin experimentar hambre constituye una conducta doméstica frecuente cuya función permanece insuficientemente aclarada. Aunque puede atribuirse a apetito, hábito, aburrimiento o exposición a señales alimentarias, estas explicaciones presentan una dificultad: en numerosos episodios la persona abre la puerta, observa durante unos segundos un contenido que ya conoce, no retira ningún alimento y vuelve a cerrarla.

Objetivo. Examinar la posibilidad de que algunas aperturas del frigorífico no persigan comida de forma directa, sino una modificación inespecífica del estado interno del individuo y, en determinados casos, una búsqueda de resolución existencial de muy baja intensidad.

Método. Durante catorce días se registraron las aperturas de frigorífico de 86 participantes adultos, junto con hambre percibida, extracción de alimentos y repetición de la conducta. Se definió como **apertura no resolutiva (ANR)** aquella realizada sin hambre relevante, sin retirada de comida y seguida del cierre de la puerta sin consecuencia observable.

Resultados. Las ANR aparecieron con especial frecuencia durante periodos de aburrimiento, espera, indecisión o evitación de otras tareas. Una parte de ellas fue seguida por una nueva consulta al frigorífico pese a no haberse producido cambios razonables en su contenido. Se documentaron además verbalizaciones como «qué quería yo», «qué me apetece» y «para qué he venido».

Conclusiones. Abrir la nevera sin hambre puede funcionar, en determinados contextos, como una conducta exploratoria de bajo coste: ante la sensación imprecisa de que «falta algo», el individuo comprueba primero si ese algo está frío.

Palabras clave: hambre hedónica; aburrimiento; hábitos; conducta alimentaria; búsqueda de sentido; frigorífico.

Abstract

Background. Opening the refrigerator without being hungry is a common domestic behaviour whose function remains insufficiently understood. In many episodes, the individual opens the door, inspects familiar contents, removes no food and closes it again.

Objective. To examine whether some refrigerator openings may serve not as direct food-seeking behaviour but as a low-cost attempt to modify an unspecific internal state and, in selected cases, to conduct a rudimentary search for meaning.

Method. Refrigerator openings were recorded for fourteen days in 86 adults, together with perceived hunger, food removal and repeated checking. A **non-resolutive opening (NRO)** was defined as an episode involving low hunger, no food removal and no clearly identified goal.

Results. NROs were especially frequent during boredom, waiting, indecision and task avoidance. Repeated checking occurred despite the absence of reasonable changes in refrigerator contents. Spontaneous utterances included equivalents of “what did I want?”, “what do I feel like?” and “why did I come here?”.

Conclusions. Refrigerator opening without hunger may occasionally function as a low-cost exploratory behaviour: when the individual senses that something is missing, the first hypothesis tested is whether it is cold.

Keywords: hedonic hunger; boredom; habits; eating behaviour; meaning; refrigerator.

Naturaleza del documento
La literatura científica citada es real. El estudio, la muestra, los datos, los autores, las instituciones, las categorías de «apertura no resolutiva» y «reconsulta refrigerada» y los resultados son ficción satírica. El artículo no propone una categoría diagnóstica ni atribuye significado psicológico universal a abrir una nevera.

1. Introducción

El hambre no es la única razón por la que los seres humanos se acercan a la comida.

La investigación sobre conducta alimentaria distingue desde hace tiempo entre las necesidades energéticas del organismo y otros procesos capaces de favorecer el deseo de comer. Entre ellos se encuentran el valor placentero de los alimentos, las señales del entorno, el hábito, el aprendizaje y distintos estados emocionales.

Lowe y Butryn (2007) utilizaron el concepto de **hambre hedónica** para describir el interés por alimentos agradables incluso cuando no existe una necesidad energética inmediata. Una revisión meta-analítica posterior mostró además que la reactividad ante señales alimentarias y el deseo de comer predicen de forma consistente resultados relacionados con la ingesta y el peso (Boswell y Kober, 2016).

Esto explica razonablemente muchas aproximaciones al frigorífico.

No explica todas.

Existe una modalidad particular en la que el sujeto abre la nevera, observa su interior, no extrae ningún alimento, cierra la puerta y abandona la cocina.

El fenómeno adquiere especial interés cuando la misma persona repite la operación poco después.

Desde un punto de vista estrictamente informativo, la segunda inspección resulta difícil de justificar. El contenido del electrodoméstico permanece esencialmente estable y el participante dispone de información reciente sobre la ubicación de yogures, verduras, bebidas, recipientes de procedencia incierta y aquel limón cuya continuidad administrativa rara vez se cuestiona.

En condiciones normales, diez minutos tampoco bastan para que aparezca una tarta.

¿Por qué volver?

Una posible respuesta procede de la investigación sobre aburrimiento.

El aburrimiento no se considera simplemente ausencia de entretenimiento. El modelo MAC de Westgate y Wilson (2018) lo vincula con dificultades para mantener la atención y encontrar significado suficiente en la actividad presente. Danckert y Elpidorou (2023) lo describen, entre otras formulaciones, como una experiencia relacionada con problemas de implicación y autorregulación que puede impulsar la búsqueda de otra actividad.

El problema comienza cuando ese «algo» no viene acompañado de instrucciones.

La relación entre aburrimiento y significado añade una posibilidad especialmente interesante. Moynihan, Igou y van Tilburg (2021) revisaron la literatura sobre el **escape existencial del aburrimiento**, entendiendo este estado como una experiencia capaz de transmitir falta de significado y promover conductas destinadas a escapar de ella.

No es necesario que esto desemboque en una reflexión filosófica elaborada.

Puede adoptar formas mucho más manejables.

«¿Qué quiero?»

«¿Qué me apetece?»

«¿Qué estaba buscando?»

Y, ocasionalmente:

«¿Por qué he venido aquí?»

Esta última pregunta presenta especial interés para el presente estudio, ya que puede interpretarse simultáneamente en sentido espacial y existencial.

Moynihan y colaboradores (2015) observaron que el aburrimiento podía asociarse con mayor deseo de consumir determinados alimentos y plantearon que comer podía servir para escapar de la conciencia de un yo aburrido. La evidencia posterior no es completamente uniforme: un estudio de 2026 encontró relaciones entre aburrimiento y consumo de aperitivos en contextos experimentales y cotidianos (Meng, Liang y Hu, 2026), mientras que otro experimento no halló que inducir aburrimiento aumentara por sí mismo la ingesta (Ahlich et al., 2026).

Esto sugiere que el aburrimiento no tiene por qué terminar necesariamente en comida.

A veces puede terminar simplemente en la nevera.

El presente trabajo plantea por ello una hipótesis complementaria: algunas aperturas del frigorífico podrían constituir una **conducta exploratoria ante una insatisfacción inespecífica**, en la que el individuo todavía no sabe qué necesita pero considera prudente descartar primero que esté en el estante superior.

---

2. Método

2.1. Participantes

Participaron 86 adultos con acceso habitual a un frigorífico doméstico.

Se excluyeron hogares en los que la nevera presentaba averías, puertas transparentes o sistemas inteligentes capaces de mostrar el contenido sin abrirla, dado que estas tecnologías eliminaban una parte esencial del fenómeno estudiado: la necesidad de comprobar personalmente que sigue habiendo exactamente lo mismo.

No se establecieron criterios relacionados con la capacidad culinaria de los participantes, al considerarse irrelevante para abrir una puerta y mirar dentro.

Tampoco se exigió conocimiento previo del contenido. La experiencia doméstica sugiere que no siempre ayuda.

2.2. Procedimiento

Durante catorce días se registraron las aperturas del frigorífico mediante sensores instalados en la puerta.

En una muestra aleatoria de episodios se pidió a los participantes que indicaran:

- nivel de hambre en una escala de 0 a 10;
- motivo aproximado de la apertura;
- si habían retirado algún alimento;
- y si consideraban haber encontrado aquello que buscaban.

También se registraron verbalizaciones espontáneas producidas frente al frigorífico cuando podían escucharse con claridad, especialmente expresiones interrogativas dirigidas aparentemente al propio participante.

Se evitó preguntar directamente «¿qué espera usted que haya cambiado desde la última vez?», al considerar el comité metodológico que una formulación de ese tipo podía resultar científicamente útil pero socialmente innecesaria.

También se descartó preguntar «¿y ahora qué?», por motivos similares.

2.3. Apertura no resolutiva

Se definió como **apertura no resolutiva (ANR)** todo episodio que cumpliera simultáneamente tres condiciones:

1. hambre declarada igual o inferior a 3 sobre 10;
2. ausencia de retirada de alimentos;
3. cierre de la nevera sin que el participante pudiera identificar con claridad qué había ido a buscar.

Se registró también la **reconsulta refrigerada**, definida como una nueva apertura durante los veinte minutos siguientes a una ANR.

Este indicador se consideró especialmente relevante, ya que durante dicho intervalo no se esperaba una modificación espontánea importante del contenido.

La posibilidad de que apareciera por generación espontánea un alimento especialmente apetecible fue descartada por falta de antecedentes.

Se mantuvo, no obstante, una vigilancia razonable sobre la zona de los postres.

---

3. Resultados

Las aperturas no resolutivas aparecieron en la mayoría de los hogares estudiados.

Los participantes describieron con frecuencia motivos poco específicos, entre ellos «mirar», «a ver qué había», «no sé», «por si acaso» y «pensaba que quería algo».

Ninguna de estas respuestas permitió aclarar sustancialmente la cuestión.

La probabilidad de ANR aumentó durante periodos de aburrimiento, pausas entre actividades y momentos en los que los participantes manifestaban estar posponiendo otra tarea.

Las verbalizaciones espontáneas resultaron particularmente informativas. Se registraron expresiones como «a ver», «qué quería yo», «qué me apetece» y «para qué he venido».

No se documentaron grandes preguntas sobre la condición humana.

Tampoco puede descartarse que algunas estuvieran implícitas.

Un resultado especialmente consistente fue la reconsulta.

Tras una apertura en la que no se había encontrado nada de interés, numerosos participantes volvieron a abrir la nevera antes de veinte minutos.

No se registraron compras, reposiciones ni acontecimientos domésticos que justificaran objetivamente la expectativa de encontrar nueva información.

El contenido había permanecido prácticamente idéntico.

Los participantes, no.

En varios casos se observó incluso una tercera apertura.

El yogur seguía allí.

La Unidad decidió no intervenir.

---

4. Discusión

Los resultados apoyan la posibilidad de que algunas visitas al frigorífico no deban entenderse exclusivamente como conductas alimentarias.

El individuo puede encontrarse aburrido, inquieto, indeciso o simplemente poco implicado en lo que está haciendo. El organismo detecta que la situación presente no resulta satisfactoria y promueve algún tipo de cambio.

En principio, ese impulso podría conducir a iniciar una actividad significativa, llamar a alguien, salir a caminar, resolver una tarea pendiente o reconsiderar algunas decisiones vitales.

También puede conducir a la cocina.

Esta segunda opción presenta ventajas evidentes.

La nevera está cerca, requiere poco esfuerzo y ofrece estímulos visuales, decisiones sencillas y una pequeña expectativa de recompensa. A diferencia de otros problemas humanos, además, dispone de luz interior.

La conducta podría interpretarse así como una forma extremadamente elemental de exploración: el individuo percibe una necesidad de cambio pero todavía no ha determinado su naturaleza.

Abre entonces un espacio conocido que contiene varias posibilidades.

Queso.

Agua.

Medio tomate.

Tres aceitunas.

Un recipiente cuyo contenido exige una reunión familiar previa.

Nada de ello responde necesariamente a la necesidad original, pero durante algunos segundos proporciona una tarea concreta: **examinar alternativas**.

Esta interpretación permitiría explicar también la reconsulta.

Desde una perspectiva racional, volver a mirar resulta redundante.

Desde una perspectiva emocional, no necesariamente.

Si el estado interno que provocó la primera búsqueda continúa presente, la conducta puede repetirse aunque el entorno no haya cambiado. El sujeto no vuelve porque espere razonablemente que haya aparecido un flan.

Vuelve porque sigue faltando algo.

El error consiste únicamente en mantener abierta la hipótesis de que sea comestible.

O que esté detrás de la leche.

4.1. El frigorífico como dispositivo de regulación de baja intensidad

Los resultados permiten proponer provisionalmente que el frigorífico doméstico desempeña funciones que exceden la conservación de alimentos.

Podría actuar también como un **dispositivo informal de regulación conductual**.

Frente a estados internos difusos —aburrimiento, espera, desmotivación, incertidumbre— ofrece una secuencia breve y completamente estructurada:

levantarse, desplazarse, abrir, observar, decidir y cerrar.

En términos de intervención, presenta además una adherencia excepcional.

La secuencia rara vez resuelve el problema original, pero durante varios segundos consigue sustituirlo por otro mucho más manejable: determinar si apetece queso.

No debe infravalorarse este logro.

Buena parte de la vida adulta consiste precisamente en sustituir problemas grandes por otros que puedan resolverse de pie.

En ocasiones, incluso con la puerta abierta.

4.2. Hambre, significado y preguntas de alcance doméstico

La posible relación entre estas aperturas y la búsqueda de significado requiere cautela.

No proponemos que una persona que abre la nevera sin hambre esté desarrollando necesariamente una reflexión sobre la existencia.

Al menos, no una demasiado larga.

Lo relevante podría encontrarse en un nivel mucho más cotidiano. La sensación inespecífica de insatisfacción obliga al individuo a formular alguna versión de una pregunta básica: **¿qué necesito ahora?**

En un contexto más solemne, esa pregunta podría conducir a cuestiones relacionadas con los objetivos personales, las relaciones, el trabajo o la dirección que está tomando la propia vida.

Frente a un frigorífico, suele reducir considerablemente sus pretensiones.

¿Qué quiero?

¿Qué me apetece?

¿Hay algo?

¿Por qué he venido aquí?

La última pregunta merece atención especial. Aunque normalmente se refiere al desplazamiento desde el salón hasta la cocina, su formulación coincide de manera inquietante con una de las preguntas fundamentales de la existencia humana.

El presente estudio no permite determinar en qué momento exacto una duda logística se convierte en una duda filosófica.

Sí permite establecer que, durante unos segundos, ambas pueden producirse delante del mismo cajón de verduras.

Esto podría explicar parte del carácter contemplativo observado en algunas aperturas no resolutivas. El participante permanece inmóvil frente al contenido, aparentemente dedicado a valorar opciones, aunque ninguna de ellas parezca satisfacerlo.

Hay leche.

Hay fruta.

Hay un trozo de queso perfectamente correcto.

Y, sin embargo, nada.

Desde esta perspectiva, la nevera no proporciona necesariamente respuestas.

Proporciona un lugar donde formular la pregunta con algo de iluminación.

Conviene, no obstante, no convertir el fenómeno en una explicación universal. Las personas abren la nevera por numerosos motivos perfectamente razonables y la conducta alimentaria depende de factores fisiológicos, psicológicos y ambientales complejos.

Precisamente por ello resulta útil distinguir entre **comer** y **buscar comida**.

La hipótesis planteada aquí no exige que el individuo termine consumiendo nada. Basta con que el frigorífico funcione durante unos segundos como lugar al que dirigir una búsqueda que todavía carece de objeto definido.

En este sentido, la apertura no resolutiva podría ocupar una posición intermedia entre la conducta alimentaria y la filosofía.

Probablemente más cerca de la primera.

Sobre todo si hay croquetas.

---

5. Limitaciones

El estudio presenta varias limitaciones.

En primer lugar, el hambre fue evaluada mediante autoinforme y puede resultar difícil distinguir con precisión entre hambre fisiológica, apetito y simple disposición a comer algo si aparece delante.

En segundo lugar, no se evaluó de forma directa el sentido vital de los participantes, por lo que no puede afirmarse que cada apertura no resolutiva represente una crisis existencial.

Muchas parecen demasiado cortas.

Además, la expresión «¿por qué he venido aquí?» presenta problemas evidentes de interpretación, ya que en la mayoría de los casos podría resolverse recordando lo ocurrido durante los quince segundos anteriores.

Por último, el diseño observacional no permite determinar qué habría sucedido si el participante hubiera encontrado inesperadamente un postre atractivo.

La Unidad considera que esta variable merece investigación específica, aunque reconoce que podría destruir gran parte de la teoría en menos de treinta segundos.

Tampoco se controló la presencia de sobras de comida especialmente prometedoras, circunstancia capaz de introducir sesgos graves y cenas improvisadas.

Por razones metodológicas, no se contabilizaron como hallazgo los alimentos que el participante había rechazado dos aperturas antes.

---

6. Conclusiones

Abrir la nevera sin hambre parece constituir, al menos en algunos casos, algo más que una conducta alimentaria fallida.

Puede representar una respuesta breve ante el aburrimiento, la falta de implicación o la sensación inespecífica de que convendría estar haciendo, sintiendo o encontrando otra cosa.

En estas circunstancias, preguntas aparentemente triviales como «¿qué quiero?» o «¿por qué he venido aquí?» pueden adquirir durante unos segundos una profundidad superior a la prevista.

La nevera ofrece entonces una solución doméstica de extraordinaria disponibilidad: un espacio iluminado, familiar y lleno de posibilidades limitadas.

La mayoría de las veces no contiene lo que buscamos.

La aportación principal de este estudio consiste en sugerir que quizá nunca estuvimos buscando comida.

Aunque, ya que estamos aquí, tampoco parece razonable cerrar sin comprobar el cajón de abajo.

---

7. Proceso editorial y declaraciones

Revisión externa: Prof. Dr. Anselmo Cifuentes Rabadán, PhD, Director del Observatorio Europeo de Problemas que Eran Para Cinco Minutos; y Prof. Dra. Élodie Marchand-Leroux, PhD, Institut Européen des Habitudes Alimentaires Ordinaires, Lyon, Francia.

Revisión metodológica: Prof. Dra. Matilde Alcázar Mena, DPhil, Cátedra Internacional de Cognición Social y Conflictos Domésticos de Baja Intensidad.

Conflicto de intereses: los autores declaran acceso regular a frigoríficos y reconocen haber realizado aperturas cuya finalidad no pudieron reconstruir posteriormente.

Financiación: recursos propios de la Unidad de Estudios Improbables. La electricidad necesaria para mantener los equipos refrigerados fue asumida por los propios participantes.

Producción editorial: Humano + IA dirigida. Dirección, selección conceptual y responsabilidad editorial humanas.

---

8. Referencias científicas reales

1. Lowe MR, Butryn ML. Hedonic hunger: A new dimension of appetite? *Physiology & Behavior*. 2007;91(4):432–439. doi:10.1016/j.physbeh.2007.04.006
2. Boswell RG, Kober H. Food cue reactivity and craving predict eating and weight gain: a meta-analytic review. *Obesity Reviews*. 2016;17(2):159–177. doi:10.1111/obr.12354
3. Westgate EC, Wilson TD. Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review*. 2018;125(5):689–713. doi:10.1037/rev0000097
4. Moynihan AB, van Tilburg WAP, Igou ER, Wisman A, Donnelly AE, Mulcaire JB. Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self. *Frontiers in Psychology*. 2015;6:369. doi:10.3389/fpsyg.2015.00369
5. Moynihan AB, Igou ER, van Tilburg WAP. Existential escape of the bored: A review of meaning-regulation processes under boredom. *European Review of Social Psychology*. 2021;32(1):161–200. doi:10.1080/10463283.2020.1829347
6. Danckert J, Elpidorou A. In search of boredom: beyond a functional account. *Trends in Cognitive Sciences*. 2023;27(5):494–507. doi:10.1016/j.tics.2023.02.002
7. Meng Y, Liang Y, Hu Y. Eating away the boredom? An experimental and ecological momentary assessment of state boredom and snack consumption. *Psychological Reports*. 2026. Online ahead of print. doi:10.1177/00332941261442748
8. Ahlich E, Poovey K, Cunning A, Boyajian L, Rancourt D. Boredom, interoceptive ability, and emotional eating: An experimental study. *Physiology & Behavior*. 2026;303:115137. doi:10.1016/j.physbeh.2025.115137

Nota editorial: estas referencias son reales. No respaldan la existencia literal de «aperturas no resolutivas», «reconsultas refrigeradas» ni una teoría filosófica del cajón de verduras. Esas construcciones pertenecen exclusivamente a la sátira.

---

9. Cómo citar este artículo

> Robledo, E. M., Vidal Serra, M., & van der Meer, S. (2026). Aperturas no resolutivas del frigorífico en ausencia de hambre. La Gaceta Improbable. https://lagacetaimprobable.es/estudio-005.html