



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Psicología y retos nutricionales



SHARON CALI PÉREZ ROSALES

NUTRICION

Tercer cuatrimestre

“Nuestras emociones tienen un efecto poderoso sobre nuestra elección de alimentos y sobre los hábitos de alimentación. Por ejemplo, se ha encontrado que el vínculo entre emoción y alimentación es más fuerte en las personas obesas que en las no obesas y en personas que hacen dieta en relación a las personas que no hacen dietas”

Bajo mi criterio opino que en cuestiones las personas obesa o más bien que tiene una obesidad que ellos mismo crearon es por motivo de algo, por ejemplo adaptación social, discriminación, estrés, o algún problema psicológico que los ha llevado a la dieta que llevan día a día que pueden tener su amento de peso por dichos temas, más sin embargo por otro lado hay personas obesa por que los origino de alguna enfermedad, y la pregunta es, POR QUE SE REFLEJA EN LA COMIDA, en ocasiones la comida hace sentir bien a las personas que tiene algún problema de los antes mencionados, ES CANALIZADO EN COMIDA porque te da esa sensación de tranquilidad, según estudios cuando una persona se siente nerviosa, triste entre otra, al ingerir un alimento le manda señales a la mente y la mente como es una maquina muy poderosa lo que hace es recibir la señal y hace creer al cuerpo que está en un estado de tranquilidad, por eso las persona que tiene estrés, o no se sientes bien emocionalmente comen por lo antes mencionado, AHORA, por que comen comida chatarra en vez de frutas o verduras o algo sano, resulta que hay estudios comprobados que el chocolate es el amigo de la felicidad, al consumirlo tu cuerpo libera serotonina en respuesta a decir que se siente feliz y cambia tu estado de ánimo no completamente pero ayuda a calmarse

Conflicto y alimentación

Las personas que carecemos de una cultura alimentaria tendemos a creer en todo lo que vemos en la televisión, compramos la imagen sea bueno o malo, nos hacen creer que es lo mejor que podemos invertir incluso teniendo un conocimiento con cuestiones de la alimentación compramos alimentos que no nos hacen bien, ¿pero a qué se debe? Resulta que todo viene desde nuestro primeros años de vida en nuestra forma de alimentarnos influye mucho en cómo será nuestra alimentación en un futuro y es que ahí es donde empieza todo y ahora que cada uno tiene una edad ya con uso de razón optamos por los hábitos que nos crearon de pequeños y es ahí donde se nos complica el cambiar un hábito ya que nos es de la noche a la mañana

Comer vs negación

El comer es algo que influye en nuestro organismo y se verá reflejado en nuestra persona, tanto estado de ánimo como el físico. El comer y negación es algo que ha influido más en las mujeres ya que tienen la mentalidad de comer pero mantenerse delgadas, está ahí va bien, el problema es cuando les interesa más su físico de tal manera que no ingieren los nutrientes necesarios o la cantidad por el miedo a subir a una báscula y aumentar un poco, por lo tanto prefieren perder esos kilos que a veces están de más, y el problema es en como los pierden y es donde se les puede ocasionar algún trastorno de la conducta alimentaria, como el atracón, anorexia o bulimia y es donde empeora el problema ya que dejan de comer por miedo a subir o de plano ya no comen, mientras tu cuerpo demanda energía que no estas obteniendo