

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:
NUTRICIÓN

MATERIA:
PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

TEMA:
ENSAYO

CATEDRATICO:
NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

ALUMN@:
MONZÓN LÓPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:
TAPACHULA CHIAPAS
06/06/20

INTRODUCCIÓN

En este ensayo podrás encontrar información de como influyen las emociones y la psicología en la alimentación y como esto puede ser contraproducente para tener una buena alimentación y esto nos puede ayudar a saber como llevar un mejor nivel de vida y que hay que estar bien informados para tener una buena alimentación

Roles emocionales

Las emociones tienen mucho que ver en la nutrición ya que estas nos puede afectar en nuestros hábitos alimenticios ya que cuando alguien una persona está triste puede aumentar su alimentación o disminuir y esto puede provocar que suba o baje de peso aunque también hay que tomar en cuenta que no siempre las emociones tienen la culpa del sobrepeso de las personas a veces se puede deber a los malos hábitos alimenticios de las personas, la regulación emocional se refiere a la gestión que hacen las personas de sus propias emociones, teniendo en cuenta las circunstancias y el estado emocional de los demás .

Unas de las cosas que más afectan la conducta alimentaria son los antojos, sobrealimentación y problemas de conducta alimentaria esto puede afectar ,mucho a las personas hay un grupo de personas que por sus hábitos alimenticios han sido dominados comedores “reprimidos” o diletantes crónicos estas personas se caracterizan por presentar un temor a subir de peso, restringiendo su alimentación por muchos tipos de dietas. Paradójicamente, bajo estas condiciones restrictivas, estos individuos aumentan sus niveles de ingesta sobrealimentándose.

Conflicto y alimentación

Hoy en día hay un problema en la alimentación ya que debido a la aparición de productos milagrosos o dietas que no son correctas ponen en riesgo día a día la vida de muchas personas que se dejan engañar por este tipo de productos que tienen mala información.

Conflicto de interés: rigor científico vs industria alimentaria

Hay veces que la falta de conocimiento o la mala información nos puede afectar en nuestras vidas como el hecho de comprar jugos embotellados pensando que son buenos sin tomar en cuenta que estos poseen una gran cantidad de azúcar como algunos refrescos embotellados, por esto hay que estar mejor informados y leer las etiquetas antes de comprar o consumir un producto nuevo.

Controversia científica

Este igual es un problema ya que hay veces que tenemos diferentes tipos de críticas de un mismo producto unas pueden ser a favor y otras en contra así que lo mejor es informarse mejor y saber si este producto es bueno para nuestros requerimientos nutricionales ya que hay productos que algunas personas necesitan tener en su dieta a lo contrario de otras que no las necesitan.

Extremismos

Este igual es un problema ya que las mismas personas cambian sus estilos de vida sin la recomendación de algún doctor o un nutriólogo como lo son los Veganos, vegetarianos, crudiveganos, sugar-haters, paleos, dietas hiperproteicas, etc. Que pueden afectar su salud por algún tipo de de fisis alimenticio si no llevan una buen control alimentico.

Comer vs negación

Esto es algo que se presenta muy a menudo en nuestra población ya que en la mayoría de los hogares las encargas de preparar los alimentos son las mujeres y esto puede provocar la negación de la comida ya que aunque la mujer prepare la comida hay veces que esta tienden a negarse algunos alimentos por temor a subir de peso y a pesar de que ellas preparen estos alimentos ellas se niegan a consumirlos para asi poder controlar su peso y tener una buena figura y esto se a demostrado por medio de algunos estudios. Las situaciones que pueden conducir a la negación y rechazo a la ingesta se dividen, en básicamente motivadas por causas psiquiátricas o por causas somáticas. Patología psiquiátrica se deben principalmente a trastornos de personalidad.

CONCLUSIÓN

Mi conclusión es que hay que estar bien informados y leer bien las etiquetas antes de consumir o probar un producto nuevo para no caer en productos milagros o productos que puedan ser dañinos para nuestra salud.

También la importancia que tiene las emociones y la psicología en nuestra alimentación ya que estas pueden provocar que aumentemos o bajemos de peso y que también la negación de la comida por querer tener una buena figura o el temor a subir de peso puede dañar a las personas.