



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

TEMA: LAS EMOCIONES EN LA ALIMENTACION

CATEDRATICO: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

3° CUATRIMESTRE GRUPO A

TAPACHULA, CHIAPAS A; 6 DE JUNIO DEL 2020

Hay ciertas ocasiones en las que, debido a nuestro estado de ánimo, nos refugiarnos en la comida para sentirnos mejor con nosotros mismos y aliviar la tensión, ansiedad, estrés o tristeza que sentimos en ese momento. Es lo que comúnmente se conoce como comer emocionalmente. Se trata de una acción en la que no comemos por el hecho de tener hambre, sino que el cerebro busca un alivio temporal a esas emociones a través de la comida. Es un comportamiento que está directamente relacionado con nuestros sentimientos y emociones y que tenemos que aprender a controlar para que no se convierta en un hábito.

Lo que comemos no solo afecta a cómo nos sentimos, sino que como nos sentimos también afecta a nuestra manera de comer, sino que nos dicen que la dificultad en la regulación de los estados de ánimo negativos tiene una influencia muy grande en la aparición y el mantenimiento de los trastornos de conducta alimentaria. Las personas desarrollan conductas diferentes en respuesta a sus emociones dependiendo de factores diversos como el medio en el que se encuentran. Abusar del acto placentero de comer no solamente puede hacer que nos sintamos más cansados y busquemos más comida constantemente, sino que puede provocar serios problemas de salud.

CONFLICTOS ALIMENTARIOS

La desinformación es la controversia científica que existe en torno a un mismo alimento, como citábamos anteriormente. Podemos encontrar el mismo número de artículos científicos a favor y en contra de un mismo producto. Aquí es cuando debemos recurrir a un profesional cualificado y que de manera imparcial nos informe sobre que opción es la más acertada para nuestra dieta de manera personal, dependiendo de nuestros requerimientos nutricionales y energéticos concretos. Por ejemplo, hay muchos artículos científicos que demuestran que ciertos alimentos o suplementos provocan daños a nuestro organismo o simplemente no tienen algún efecto sobre el mismo y es ahí donde entra el marketing alimentario el cual por medio de etiquetas o mensajes hacen creer a la población que dicho producto si funciona

Las conductas de negación y rechazo de la ingesta no son los trastornos más abundantes que podemos encontrar dentro de las diferentes patologías, pero sí, que cuando se dan, acostumbran a ser muy graves.

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. Dentro de la patología psiquiátrica se deben principalmente a trastornos de personalidad, trastornos psicóticos, trastornos afectivos, trastornos de ansiedad y trastornos mentales. En cuanto a la patología somática, principalmente encontraremos dificultades en la ingesta en problemas neurológicos, mecánicos, neoplasias, etcétera. En cualquiera de estas patologías puede haber una concomitancia con síntomas depresivos

WEBGRAFIA

- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/assignatura/315bdb629958168a6e38f462c3484df.pdf>