



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

**TEMA: LA PSICOLOGÍA ESTUDIANDO LA COMIDA DESDE DIFERENTES
PERSPECTIVAS.**

CATEDRATICO: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

3° CUATRIMESTRE GRUPO A

TAPACHULA, CHIAPAS A; 10 DE MAYO DEL 2020

INTRODUCCION

La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos.

En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida. En general, el niño incorpora la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias de una comunidad antes de esa edad. La madre tiene un rol fundamental en la educación y transmisión de pautas alimentarias al hijo, por lo que debe centrarse en ella la entrega de contenidos educativos preventivos, que permitan enfrentar precozmente las enfermedades relacionadas con conductas alimentarias alteradas (rechazos alimentarios, obesidad, diabetes, dislipidemias, anorexia nerviosa).

La conducta alimentaria se emite tantas veces que en la mayoría de los casos se convierte en una conducta, es decir, que se establece en un acto que se emite dentro de ambientes específicos, a horas específicas y en ocasiones particulares. Algunas personas llamarían “hábitos” a estos comportamientos constantes y repetitivos. Para poder explicar y comprender acertadamente los patrones de alimentación de las personas, se hace necesario abordar a la conducta alimentaria desde las variables biológicas y psicológicas, que redundarán en la adquisición, establecimiento, mantenimiento y extinción de la misma.

Perspectiva biológica

Desde la perspectiva biológica o psicobiológica, se puede entender que la conducta alimentaria está directamente relacionada con variables de tipo biológico y/o fisiológico, las cuales, terminan siendo la causa de la regulación o alteración de la misma (Anand y Brobeck, 1951)

Perspectiva psicológica

Hablando de la relación de la psicología con la nutrición, en muchas ocasiones los malos hábitos alimentarios derivan de la presencia de variables psicológicas como la poca satisfacción de nuestra imagen corporal al pensar que no tenemos una imagen buena que la sociedad pueda aceptar. Puede ser por estrés por cuestiones laborales, emocionales o sociales. Otro punto sería estado de ánimo bajo, causado por múltiples factores, como problemas familiares o de pareja, algún trauma por la muerte de alguien cercano. Falta de motivación para llevar una vida saludable.

Estas variables psicológicas pueden ser tanto el origen como la causa de una mala alimentación. Este tipo de procesos pueden promover la adopción de hábitos alimenticios de una ingesta mayor o restricción de alimentos, favoreciendo así a la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, y de igual forma causar algunas enfermedades crónicas por algún déficit de nutriente.

Detrás de los hábitos alimenticios de cada persona existen distintas variables de origen psicológico que influyen en el número de comidas que hacemos, la velocidad en la que comemos los alimentos, que tipo de alimentos entre otros factores.

Conclusiones

El desarrollo de la conducta alimentaria es un proceso complejo en el que participan componentes fisiológicos de regulación de la ingesta alimentaria, del crecimiento y peso corporal; componentes psicológicos del niño, de los padres y de la familia y además componentes culturales y sociales. Son frecuentes sus alteraciones en los primeros años de vida, las que se pueden traducir en un retraso del crecimiento, aversiones alimentarias y dificultades secundarias en la convivencia familiar. El manejo de estas alteraciones debiera estar basado principalmente en una educación preventiva en los primeros dos años de vida a la madre, en la modificación conductual del ambiente familiar (madre, hijo, otros miembros de ella) y sólo secundariamente considerar el manejo con fármacos.

BIBLIOGRAFIA

- **Santacoloma Suarez, Andres, Et al. (2009).** PERSPECTIVAS DE ESTUDIO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. Corporación universitaria iberoamericana. Colombia. Consultado en [file:///C:/Users/michell/Downloads/Dialnet-PerspectivasDeEstudioDeLaConductaAlimentaria-4905176%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/michell/Downloads/Dialnet-PerspectivasDeEstudioDeLaConductaAlimentaria-4905176%20(2).pdf)