



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

ENSAYO: ROLES EMOCIONALES, CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN, COMER VS
NEGACIÓN.

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

06 DE JUNIO DE 2020

Introducción

En el ensayo de la unidad dos, nos enfocaremos los significados de la nutrición, comenzando con el tema “roles emocionales”, en secuencia el tema “conflicto y alimentación” y finalmente el tema “comer vs negación” y como éstos se relacionan con la calidad de nutrición que se lleva teniendo estos tipos de problemas.

Desarrollo

Roles emocionales

“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” (Sánchez y Pontes 2012).

Las emociones influyen en cuanto a la elección de nuestros alimentos. Éstas no son las causantes de un sobrepeso, sino, la manera en la que las personas llegan a tener un vínculo con la comida. Lo que comemos no solo afecta a cómo nos sentimos, sino que como nos sentimos también afecta a nuestra manera de comer. “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” (Cooper 1998).

Las personas desarrollan conductas diferentes en respuesta a sus emociones dependiendo de factores diversos como el medio en el que se encuentran, su formación y su habilidad para identificar y gestionar sus sentimientos. Como resultado de esto pueden controlar mejor o peor su peso. Una persona sedentaria, está ligada al hábito de consumir alimentos denominados como comida chatarra, chocolates, pastelería, dulces. Mientras que, una persona deportista, con hábitos saludables, siente la emoción de culpabilidad, al comer dulces y todo el tipo de comida chatarra, por temor a que su peso incremente y deje de verse o rendir físicamente a la forma en que está acostumbrada, y se tiene influencia al hecho de omitir ciertos tiempos de comida. Los factores emocionales en las personas sedentarias son más disfuncionales que los de las personas deportistas.

Comedores “reprimidos” o diletantes crónicos: es un grupo de personas caracterizadas por experimentar un temor exacerbado a ganar peso, restringiendo su alimentación por medio de dietas. Paradójicamente, bajo estas condiciones restrictivas, estos individuos aumentan sus niveles de ingesta sobrealimentándose.

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.

Conflicto y alimentación

Hoy en día existe mucha información en cuanto a la alimentación y esto debiera ser favorable, sin embargo, muchas veces, dichas informaciones se utilizan para desorientar a la población, provocando que se tome la opción más fácil y poco benéfica.

Los principales conflictos en cuanto a la alimentación son: la búsqueda de información alimentaria o nutricional, en personas con conocimientos en otras ramas, pero no precisamente en nutrición. Tales como: médicos, enfermeros, fisioterapeutas, entrenadores personales, etc. Lo ideal es buscar información en un experto titulado en nutrición y dietética.

En la mayoría de las ocasiones, la falta de información y conocimientos, nos conlleva a tener hábitos alimenticios no saludables, a introducir alimentos en tiempos no debidos e incluso, a consumir alimentos que definitivamente no debieran consumirse. Otro de los puntos a favor de la desinformación es la controversia científica que existe en torno a un mismo alimento.

Los mayores enemigos de una “dieta-estilo de vida” son sus propios extremistas, que desacreditan todo aquello que se sale de su dogma sin ningún rigor científico, simplemente para justificar su propia postura.

En resumen, necesitamos más información nutricional que solo personas capacitadas pueden otorgar.

Comida vs negación

Charles y Kerr (1986, 1987) estudiaron a 200 madre jóvenes de una zona urbana del norte de Inglaterra y concluyeron que, mientras que las mujeres tenían que proporcionar comidas sanas y nutritivas a sus familiares, se esperaba que ellas se negasen alimentos a sí mismas para mantenerse más delgadas y sexualmente atractivas. Esta conclusión se refleja en el trabajo de Murcott (1983), que decía que, aunque la planificación y la preparación de las comidas ocupa gran parte de la jornada de la mujer, esta es consciente de que debe permanecer delgada y deseable. Sin lugar a dudas, las mujeres adoptan la conducta de ser responsables de la alimentación en el hogar, pero, se la niegan, preocupándose por la apariencia física y de esta manera, se olvidan que el estar nutridos, es mucho más importante que solo el atractivo. Aunque, si bien, debemos seguir cuidados y recomendaciones nutricionales para un estado de salud óptimo, pero no debemos adentrarnos a un régimen extremista, donde se consume alimentos que no son adecuados a los requerimientos nutricios del organismo. Lo ideal es, llevar una dieta balanceada donde se introduzcan los diferentes grupos de alimentos, variar los colores, a modo que el platillo sea atractivo a la vista, y al paladar. En vez de negarse los alimentos, debiera ser más sabio comer en los tiempos adecuados, llevar una dieta balanceada y realizar ejercicio. Con esto, la persona se verá y sentirá, mucho mejor.

Conclusión

Las emociones, son factores que nos alejan de ciertos alimentos e inclusive de tiempos de alimentación y en ocasiones, nos hacen vincularnos de una manera muy apegada con éstos.

El conflicto entre conflicto y alimentación, se desarrolla debido a la forma en la que utilizamos la información que tenemos, desviándola y de esta manera, provocándonos daños alimenticios.

El acto de que muchas personas se niegan la comida a sí mismas, por verse y sentirse atractivas, produce patologías que debieran conocerse. Y ser conscientes que no precisamente debemos limitarnos y hacernos sufrir, sino que, si adoptamos buenos hábitos, podemos llevar una mejor calidad de vida.

Ante todo lo mencionado anteriormente. Lo ideal es buscar ayuda con profesionales que sepan manejar la nutrición y dietética de manera adecuada.

Bibliografía

<http://www.grupofinsi.com/blog.asp?vcblog=117>

<http://canalsalud.imq.es/alimentacion-y-salud/>

<https://psicologiaymente.com/nutricion/psicologia-nutricion-alimentacion-emocional>

<https://prezi.com/sxrqjebryect/la-relacion-entre-actitud-y-comportamiento/>

<https://sociologiadelistemaalimentario.wordpress.com/category/3-creencias-religiosas-y-alimentacion/>

<https://www.psicologia-online.com/investigacion-empirica-y-experimental-en-psicologia-social618.html>

<https://www.psicologia-online.com/el-metodo-observacional-o-experimental-1980.html>

https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n_Correlacional

<http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/LOS%20FACTORES%20DETERMINANTES%20DE%20LA%20ELECCION%20DE%20ALIMENTOS.pdf>

<https://lamenteesmaravillosa.com/cual-es-el-vinculo-entre-emocion-y-alimentacion/>

<http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-anteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factoresdeterminantes-en-su-eleccion>

<http://spars.es/wp-content/uploads/2017/02/vol42-n1-3.pdf>

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/2004/08/24/13863.php>