

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

TEMA:

LA PSICOLOGÍA HA ESTUDIADO LA COMIDA DESDE
DIFERENTES PERSPECTIVAS

CATEDRATICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMN@:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS

10/05/2020

LA PSICOLOGÍA HA ESTUDIADO LA COMIDA DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS

Desde siempre la psicología ha jugado un papel muy importante en la alimentación del ser humano. La psicología ha estudiado la comida desde diferentes perspectivas. Al principio los investigadores estaban basados en la fisiología del comer y el modelo teórico era homeostático, ellos se basaban principalmente en señales de la conducta humana de cómo alguien podía reflejar por medio de sus acciones si sentía hambre o no y señales de saciedad. Mucho tiempo después el modelo homeostático se cambió por el modelo de aprendizaje, este modelo se basaba principalmente en cómo la experiencia y el aprendizaje se relacionaban con la predisposición biológica para producir ciertos patrones de alimentación y respuestas fisiológicas ellos estudiaban cómo podía influenciar en la alimentación el tipo de cultura y el aprendizaje de una comunidad y sobre cómo esta se desarrollaba diariamente en su conducta alimentaria.

PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

La Psicología de la Nutrición es un área de estudio relativamente reciente. Se trata del área de estudio que se centra en nuestra relación con la alimentación, ya sea desde el punto de vista de nuestras emociones, conductas y actitudes, así como del contexto social en el que nos desenvolvemos como familia, trabajo, ciudad y cultura.

Lo que comemos afecta a nuestro estado de ánimos y nuestro estado de ánimo influye en lo que escogemos para comer así que influye en nuestra alimentación.

COMER CON EL PALADAR: UNA CONDUCTA PLACENTERA:

Esto tiene mucho que ver con las necesidades nutricionales, la psicología estudia también las señales de hambre y saciedad de las personas, que señales demuestran el ser humano cuando tienen hambre y las señales cuando una persona ha llegado a la saciedad. Comer con el paladar es una conducta que tiene que ver con el placer y, por tanto, entra en juego el sistema de recompensa, mediado por la dopamina.

LAS EMOCIONES AFECTAN NUESTRA DIETA: LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

La psicología estudia mucho como tiene relación las emociones y sentimientos con la alimentación por ejemplo si una persona esta triste puede dejar de comer por este sentimiento o al contrario puede aumentar su apetito por ello se dice que los sentimientos u emociones juegan un papel muy importante en la alimentación por ejemplo si una persona está en estado de depresión deja de consumir alimentos y esto puede afectar mucho su salud ya que puede provocar una anemia entre muchos mas problemas por falta de llevar una alimentación adecuada o cuando una persona se encuentra muy feliz puede aumentar su apetito debido a su estado de ánimo.

PSICOLOGÍA APLICADA A LA NUTRICIÓN

Existe una relación entre psicología y nutrición conocida como Psicología de la Nutrición esta se ocupa del estudio y la aplicación de estos fenómenos tanto en sus condiciones normales como en aquellas que se presentan en la patología. La Psicología de la Nutrición permite trabajar de manera positiva y efectiva los problemas de peso, imagen corporal, atracones y compulsiones. Esto quiere decir que se encarga de estudiar trastornos alimenticios como lo son la anorexia , la bulimia, anemia etc.

Todas estas enfermedades tiene relación entre la psicología y la nutrición porque son problemas que se presenta mucho en la actualidad principalmente en los jóvenes ya que hoy en día los estereotipos y la moda pueden llegar a afectar a las personas al dejarse de aceptar tal y como su cuerpo es provocando estas enfermedades.

BIBLIOGRAFIA

Antología Psicología y Retos Nutricionales pág. 6-9

[http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/237/1/La Psicolog. social de la comida.pdf](http://dspace.uces.edu.ar:8180/jspui/bitstream/123456789/237/1/La_Psicolog._social_de_la_comida.pdf)

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