



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

**CARRERA:**

NUTRICION

**MATERIA:**

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

**TEMA:**

ENSAYO

**ALUMNO:**

PUI RAMIREZ MANSENG

**LUGAR:**

TAPACHULA DE CORDOBA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS

**06 de junio del 2020**

## ENSAYO; SIGNIFICADO DE LA NUTRICION

Los seres humanos contamos con una serie de emociones, que van desde el enojo, la tristeza, la felicidad, miedo, asco y sorpresa, y que en nuestra vida nos caracterizan y nos pueden llegar a definir en nuestra forma de ser, en la que actuamos, en la que nos desenvolvemos en diferentes situaciones, incluso este conjunto de emociones es determinante en la nutrición ya que se vincula de gran manera con lo que elegimos para comer y no solo eso sino también con las cantidades que consumimos de alimentos en nuestra dieta en el día a día.

En diversos estudios que se han hecho se ha demostrado que este vinculo es mas fuerte en aquellas personas con sobrepeso y en personas que hacen dietas, esto no significa que las emociones sean las causantes del sobrepeso sin embargo juegan un papel importante. Este vinculo entre las emociones y lo que consumimos no solo se refiere a que como nos sintamos emocionalmente consumiremos algún alimento sino también los alimentos tienen una influencia en cómo nos sentiremos es decir si estoy triste como helado y si como pastel en ese momento me sentiré feliz, respectivamente. Así mismo los estados de animo que son negativos conducen a trastornos alimenticios. Otro factor importante entre este vínculo es la culpabilidad ya que una persona que tiene miedo de subirse a una báscula y saber si su peso ha aumentado va a tener a tener mas influencia emocional en relación a lo que come. Hoy en día se ha denominado comedores reprimidos o diletantes crónicos a aquellas personas que tiene un gran miedo por ganancia de peso y restringiendo lo que comen en su dieta aumentando sus niveles de ingesta sobrealimentándose. Otro factor importante es la saciedad, y solo comer lo que nuestro cuerpo necesita y no más allá de lo que es necesario no hay que dejar que el placer sea el que nos lleve a consumir más alimentos.

Pasando a otro tema importante en la nutrición existes muchos conflictos donde la desinformación y no consultar a los expertos en el tema nos lleva a hacer elecciones que no son beneficiosas para el organismo, uno de estos problemas ocurre cuando el paciente le pide a un trabajador de la salud como médicos, enfermera, fisioterapeutas consejos alimentarios pero ellos no son las personas especializadas en estos temas por lo que nos llegan a dar información errónea. Todo esto nos lleva a que incluso recomendemos alimentos que no son aptos y nos lleva a los estilos de vida de los mexicanos donde todos los días desayunamos café con pan, mexicanos que creen que la ingesta de alcohol no es del todo mala e incluso podría tener algunos beneficios, y un México donde los niños consumen cantidades excesivas de azucares llevándonos a un futuro con una alta tasa de

diabetes. Otro factor importante es la controversia científica en la que diversos autores escriben sobre un determinado producto cosas buenas y malas, y nosotros nos guiamos con base a esto para hacer nuestras elecciones alimenticias pero sin recurrir a un especialista en el tema, sin darnos cuenta que todos los cuerpos son diferentes y que lo que para una puede ser malo para su obesidad para una persona en desnutrición podría ser beneficioso. En la actualidad la industria alimentaria juega un papel importante, y lamentablemente nos llevan a una mala nutrición, las dietas de un estilo de vida no son las más aptas, la industria de los alimentos nos llevan a consumir cosas que son de poco beneficio así como que en un producto te den un regalo llevara a que los niños puedan consumirlo y de esa forma afectar su salud es por ellos que en la actualidad diversos países han optado por quitar las figuras en los productos que no son saludables y que con estas figuras los niños tendían a guiar su elección sobre que consumir.

También existe una relación entre la alimentación y la negación debido a que si es cierto la mayoría de las mujeres son las que preparan los alimentos que proporcionan a sus familias sin embargo ellas desarrollan una respuesta de negación a consumir dichos alimentos, ya que hoy en día ellas tendrían que verse delgadas y atractivas lo que conlleva a que ella no consuman en cantidades excesivas los alimentos incluso tratan de llevar dietas que lleven a la pérdida de peso, sin embargo existen otras situaciones en la que se lleva a la negación y se dividen en dos grupos en la causas psiquiátricas y la causas somáticas. Dentro de las causas somáticas encontramos los problemas neurológicos, neoplásicos, mecánicos, la vejez que impiden a que una persona pueda consumir algunos alimentos un ejemplo de estas causas es la diabetes ya que estos pacientes no pueden consumir alimentos con un alto contenido de carbohidratos, también dentro de este grupo se incluye la familia, el ámbito cultural, socioeconómico y que al final nos pueden llevar a problemas de desnutrición.

En general tanto las emociones como la industria, la ciencia, y el lugar en que habitamos en el día a día nos afecta directamente con lo que consumimos lo cual no debería ser así y nos lleva a estado de mala nutrición, obesidad, desnutrición y nos hace propensos a otras enfermedades por lo que es importante a especialistas en el tema antes circunstancia de estas para que nos indique una dieta adecuada a nuestra edad, sexo, y condición física, anatómica y fisiológica.