



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

ENSAYO: LA PSICOLOGÍA ESTUDIANDO LA COMIDA DESDE DIFERENTES
PERSPECTIVAS.

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

10 DE MAYO DE 2020

La psicología estudiando la comida desde diferentes perspectivas

¿La psicología tienen relación con la alimentación? Sin duda alguna, aquí se desencadena el aporte completamente positivo para la alimentación. Teniendo a los profesionales, denominados psicólogos, que pueden aportar de manera favorable a la nutrición, ayudando a las personas con inestabilidad emocional, evitando así, los trastornos alimenticios.

La psicología es la ciencia que estudia la conducta humana, dividida en varias ramas, de éstas, destacaremos la psicología social, que estudia la conducta, actitudes y creencias de un individuo perteneciente a un grupo o sociedad. Dicha ciencia expandió también los estudios sobre la comida. La psicología va unida a la alimentación, nuestro propio cerebro nos da las señales de hambre y saciedad. Promueve que nuestra dieta sea suficiente a la que nuestro cuerpo necesita, para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso. Los psicólogos son profesionales que pueden prestar sus servicios para que los individuos consigan realizar cambios conductuales o cambios en el de estilo de vida, siendo una herramienta indispensable para tratar los trastornos alimenticios. La relación emociones-nutrición es clara, ya que en momentos de inestabilidad emocional somos más propensos a consumir alimentos grasos. Esto no es positivo para el control de peso y provoca un exceso de grasa en la dieta. Cuando usamos la dieta para calmar nuestro estado emocional, a esto se le llama alimentación emocional. En casos graves como en la depresión, es frecuente que los individuos deprimidos aumenten la ingesta de alimentos de una manera desproporcionada.

Para poder apoyar a un paciente con depresión, es fundamental incluir en su dieta alimentos que contengan triptófano (un aminoácido esencial), presente en huevo, lácteos, cereales integrales, frutas. Ya que provoca la liberación de serotonina, que actúa como antidepresivo, mejora el sueño, autoestima más alta, mayor concentración y un mejor estado de ánimo, que favorece el estado nutricional, pues una persona depresiva, se preocupa por sustituir su ansiedad con alimentos de mala calidad, en especial de aceites procesados altamente negativos y por ende dañinos para la salud.

En los estados de depresión hay una mayor tendencia a la anorexia, mientras que, en los estados de ansiedad, pueden producirse los mismos síntomas o, por el contrario, presentarse conductas impulsivas y abusivas respecto a la comida, como un intento de olvidar la sensación de ansiedad.

Sin duda, las personas que viven en armonía suelen presentar reacciones normales de hambre y sed, sin caer en trastornos por exceso o falta de alimentos. Manteniendo pautas de alimentación saludable.

Un hallazgo importante tiene que ver con el diferente tipo de asociación establecido por hombres y mujeres ante el consumo de determinados tipos de alimentos con elevada carga calórica y que suelen denominarse comidas prohibidas. En este sentido, los hombres tienden a relacionar este tipo de alimentos con situaciones y momentos de hambre, mientras que para las mujeres tienen más que ver con situaciones negativas, como aburrimiento o estrés.

Por otro lado, el concepto de prácticas de la alimentación comprende modos de preparación y técnicas de preservación. Incluye actitudes sobre la comida, tabúes, hábitos y los sistemas en que se realizan las distintas refecciones. Abarca la cultura material asociada

con la comida, como utensilios, cacerolas, muebles, el arreglo de la cocina y sus respectivos significados y usos.

El modelo para los estudios sobre las prácticas de la alimentación incluye actividades que rodean la comida, tales como la forma de obtenerla, la preservación, preparación, presentación, preparación y consumo.

- La preservación se refiere a las estrategias utilizadas para mantener las comidas heladas o frescas y para guardarlas.
- La preparación incluye el picado, el marinado y la preparación de los alimentos para ser cocinados, la elección de las recetas, hacer decisiones acerca del sabor, los equipos y métodos para cocinar y todo esto puede comenzar días antes de consumirla.
- La presentación alude a la comida en sí misma e incluye las recetas e ingredientes utilizados realmente.

Hemos visto como el comportamiento humano difiere en la alimentación, por el hecho que los estados de ánimo, son factores que pueden favorecer o afectar la alimentación y la nutrición de un individuo. Si el estado de ánimo es negativo, la alimentación también lo será y desencadenará una serie de problemas tales como anorexia, bulimia, como también, obesidad, y a la larga producir patologías permanentes como diabetes. Mientras que, si el estado de ánimo es positivo, éste mejorará la alimentación del paciente, puesto que consumirá los adecuados y necesarios para su organismo. Debe haber el tacto para la preservación, preparación y presentación del alimento, los cuáles influirán al momento de que el platillo sea presentado al consumidor. El platillo debe ser atractivo a la vista y al paladar.

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>