



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

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

LIC.NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA: VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

TERCER

CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 06 DE JUNIO DE 2020.

## INTRODUCCION:

En este ensayo que realizare de los significados de la nutrición esta enfatizado con temas muy interesantes con respecto a la psicología como, roles emocionales, conflicto y alimentacion, y comer vs abnegación cada uno de estos temas están relacionados con la calidad de nutrición del individuo, y sus emociones.

## DESARROLLO:

### Roles y emociones

Nuestras emociones tienen un efecto poderoso sobre nuestra elección de alimentos, 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

Nos damos cuenta que, las emociones no son en sí mismas las causantes del sobrepeso, sino que serían más bien la manera de gestionar estas emociones y el estilo de afrontamiento los factores que más influirían en la aparición del sobrepeso.

Lo que comemos no solo afecta a cómo nos sentimos, sino que como nos sentimos también afecta a nuestra manera de comer. como tal cual la

Regulación emocional se refiere a la gestión que hacen las personas de sus propias emociones, teniendo en cuenta las circunstancias y el estado emocional de los demás

en algunas observaciones se dice que la vergüenza y la culpa son las emociones que pueden tener una mayor incidencia negativa en la dieta. Como vemos el vínculo entre la emoción y alimentación es más importante de lo que pensamos.

Las personas sedentarias son las que tienden a subir más de peso debido a su tipo de vida consumen alimentos que no les favorece a su estilo de vida, tienden a consumir más alimentos chatarras, Frituras, antojitos consentidos de ciertos alimentos como el chocolate y la pastelería etc.

y todo lo contrario pasa con personas deportistas las emociones de culpabilidad, como el miedo a la báscula y a comer dulces, han tenido más influencia que las emociones de desinhibición en la comida. Con el miedo de abusar o tender a subir de peso.

Abusar del acto placentero de comer no solamente puede hacer que nos sintamos más cansados, sino que puede provocar serios problemas de salud.

#### CONFLICTO Y ALIMENTACION:

Hoy en día parece que surgen expertos en alimentación y dietética por todos lados, sin embargo esta saturación ayuda a la desinformación que sufrimos que curiosamente no surge por falta de información si no por exceso, a diario son debates de que alimentos consumimos y que no, que dieta o que suplemento es mejor esto es debido a profesionales sanitarios desactualizados o poco formados en la materia.

común entre, médicos, enfermeros, fisioterapeutas, entrenadores personales, etc. a los cuales los pacientes piden consejo alimentario y se encuentran en una situación de desactualización o falta de formación sobre el tema. La opción más recomendable sería derivar a un experto titulado en nutrición y dietética.

#### EXTREMISMOS:

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. Veganos, vegetarianos, crudiveganos, dietas hiperproteicas, etc En resumen, lo que necesitamos son nuevas guías alimentarias o profesionales en la nutrición

## COMIDA VS NEGACION

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 familias 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, se preocupan a tal grado que sus familiares entran en un estado de desnutrición porque cabe mencionar que las mujeres son las responsables de un buen alimento nutricio para su familia y mucho más importante para personas que sufran ciertas enfermedades, sin dudarlo las mujeres adoptan la conducta de ser responsables de la alimentacion en sus familias.

Lawrence (1984) describía también este conflicto en el análisis de sus pacientes, y observaba que “la comida es una fuente de placer, pero con frecuencia no para las personas que tienen la responsabilidad principal de facilitarla.

¡¡Las tres causas básicas de malnutrición son!!

1 aporte calórico insuficiente, determinado por ayunos prolongados, ingestas insuficientes, etc

2. Mal aprovechamiento de los nutrientes asociado a una mal digestión

3 un aumento de las necesidades de los nutrientes que aparece en enfermedades crónicas como cirrosis hepáticas, insuficiencia cardíaca, renal, respiratoria, etc.

y esto nos puede llevar hasta la muerte.

## CONCLUSION:

En conclusión, referente a los temas, las emociones influyen en nuestra vida diaria en cuestión a la elección de alimentos incluso también en los tiempos que requieren los alimentos a nuestro organismo,

el acto de que muchas personas se niegan la comida a sí mismas con el fin de verse bien físicamente y atractivas no solo se perjudican ellas mismas si no aún más a sus familias, que con el tiempo traerán consecuencias con ciertos problemas patológicos

lo ideal o correcto es buscar a profesionales en la salud como un buen nutriólogo o dietista que te pueda aconsejar como llevar una buena nutrición.

## BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica y complementaria: <http://www.grupofinsi.com/blog.asp?vcblog=1177>  
<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://sociologiadelsistemaalimentario.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](https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n_Correlacional)  
<http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/LOS%20FACTORES%20DETERMINANTES%20DE%20LA%20ELECCI%C3%93N%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>