Nombre del alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Rodolfo Bataz

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico de psicología social de la alimentación

Materia: Psicología y retos nutricionales

Grado: 3º cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de mayo de 2020.

LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN

- **Psicología en adherencia a la dieta**
  - No importa si es para mejorar la imagen corporal o para controlar un consumo excesivo de comida.
- **Función de un psicólogo profesional**
  - Ayudan a que los individuos consigan cambios conductuales o de estilo de vida.
- **Comer con el paladar**
  - Buscando placer.
  - Sistema de recompensa.
  - Todo mediado por la dopamina.
    - Neurotransmisor que participa activamente en el refuerzo de conductas placenteras.
      - Ejemplo
        - Sexo.
        - Consumo de drogas.
- **Motivos de la falta de adherencia a un plan dietético**
  - Falta de motivación.
  - Objetivos poco realistas.
  - Creencias de autoeficacia negativas.
  - Exposición a estímulos interferentes.
  - Un estado anímico bajo.
- **Relación emociones-nutrición**
  - La inestabilidad emocional conduce a una ingesta alta de alimentos grasos.
  - Alimentación emocional.
    - Uso de la dieta para calmar el estado emocional.
- **Estrés**
  - Causa problemas anímicos que influyen la alimentación
- **Pacientes con depresión**
  - Aumentan el consumo de alimentos de manera desproporcionada.
  - Buscan comida para sentirse mejor y calmar su estado ánimo.
  - Logran lo anterior gracias a que algunos alimentos contienen triptófano.
    - Aminoácido que provoca la liberación de serotonina.
  - **Serotonina**
    - A falta de ella
      - Puede causar en el organismo angustia, tristeza o irritabilidad.
    - Con su liberación
      - Produce sensación de bienestar, relajación, mejor sueño, autoestima más alta, mayor concentración y un mejor estado de ánimo.
    - Establece el equilibrio entre la dopamina y la noradrenalina.
      - Se relacionan con la angustia, la ansiedad o los trastornos alimenticios.
- **La conducta de comer**
  - Sirve como expresión de múltiples enfermedades.
  - El individuo puede manifestar sus disconformidades con el ambiente y sus problemas afectivos.
  - Trastorno alimentario
    - Puede ser la expresión de diversos sentimientos, inadaptación, conflictos y ansiedad.
- **El gusto por un alimento en específico.**
  - Si a una persona le gusta mas un alimento que otro puede causar algún efecto psicológico.
  - Influyen factores como experiencias previas con ese alimento, circunstancias sociales y otros asuntos personales.
  - Comidas prohibidas
    - Hombres
      - Este tipo de alimentos lo relacionan con situaciones y momentos de hambre.
    - Mujeres
      - Lo relacionan con situaciones negativas, como aburrimiento o estrés.
- **Planificación de menús**
  - Deben planificarse estrategias individualizadas ya que son mucho mas fáciles de atender y cubrir las preferencias, necesidades, evolución y condiciones particulares de cada individuo.

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Psicología y retos nutricionales*. PDF. Págs. 8, 9, 10, 11, 12.