



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Rodolfo Bataz

Nombre del trabajo: Mapa conceptual “La Psicología Social de la Alimentación”

Materia: Psicología y Retos Nutricionales

Grado: 3 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de mayo de 2020.

1.1 Psicología Social de la alimentación.

La psicología nos ayuda

- La adherencia a una dieta.
- La imagen corporal.
- Controlar la ingesta excesiva de comida.

Servicios de Psicólogos.

- Ayudar a las personas a conseguir y realizar cambios conductuales o cambios en el estilo de vida.
- Es una figura indispensable para el tratamiento correcto de patologías.

Herramientas indispensables para un plan dietético exitoso.

- Una buena planificación
- La evitación de estímulos
- Abusar de "Grasas Trans" es perjudicial para la salud.

Consecuencias de abusar del acto placentero de comer

- Hacernos sentir más cansados
- Provoca ansiedad de seguir comiendo.

Motivos que perjudican un plan dietético, en las personas.

- Falta de motivación
- Objetivos poco realistas
- Creencias de auto deficiencia negativa

Alimentación Emocional

- Relación emociones-nutrición es la inestabilidad emocional esta nos hace propensos a consumir alimentos con grasa.
- El uso de dietas con el fin de calmar nuestro estado emocional.

Las variables Psicológicas y emocionales

- Importantes para que una dieta consiga el éxito
- Entender el comportamiento humano, distinguir la ansiedad de los problemas emocionales.
- Una persona que vive en armonía y está adaptada a su ambiente presenta reacciones normales a las sensaciones de comer o beber.

Causas y consecuencias de la gran ingesta de comida en los individuos

- Estrés: problemas anímicos
- Depresión: Perdida de control "Trastornos por atracón"

Neurotransmisores y sus funciones

- Dopamina
- Serotonina.
- Noradrenalina

Función

Participa activamente en el refuerzo de conductas placenteras.

Función

la falta de este en el cuerpo causa efectos negativos sobre el organismo como; angustia, tristeza o irritabilidad.

Función

Es importante ya que se relacionan con la angustia, ansiedad o "Trastornos alimenticios".

Relación entre salud mental y alimentación

La acción de comer y beber tiene un gran significado social y cultural.

Conducta anómala

- Trastornos de alimentación
- Trastornos de personalidad

Causas

- Diversos sentimientos, ejemplo; inadaptación, conflictos o ansiedad.

Efectos Psicológicos

No es conveniente generalizar las estrategias de alimentación (dietas compartidas).

Estrategias individualizadas

- Son más efectivas a la hora de atender
- Cubren, preferencias, necesidades, evolución y condiciones de cada individuo.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Psicología y Retos Nutricionales.pdf pág. 8-12 recuperado <file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologia%20Nutricion%203%20cuatri/psicologia.pdf>