Nombre del alumno: Viviana Moreno Aguilar.

Nombre del profesor: Rodolfo Bataz Morales.

Nombre del trabajo: La psicología social de la alimentación.

Materia: Psicología y retos nutricionales.

Grado: Tercer cuatrimestre.

Licenciatura: Nutrición.

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de Mayo de 2020.

La psicología social de la alimentación

- Estudia
  - Relación del comportamiento personal con la comida.
    - Determina
      - El abuso del acto placentero de comer
        - Implica
          - Sistema de recompensas
            - Mediado por
              - Dopamina
- Características
  - Variables psicológicas
    - Evita generar
      - Trastornos de alimentación
        - Constituye un síntoma
          - Ejemplo
            - Trastorno de la personalidad
            - Alguna función de la vida psíquica
        - Causas
          - Expresión de sentimientos
          - Inadaptación
          - Conflictos
          - Ansiedad
  - Mejorar
    - Adherencia a una dieta
  - Generar cambios
    - Conductuales
    - De estilo de vida
    - Mediante
      - Buena planificación
      - Evitación de estímulos
- Alimentación emocional.
  - ¿Qué es?
    - Dieta para calmar el estado emocional
      - Relaciona
        - Emociones-nutrición
  - Problemas implicados en la nutrición
    - Estrés
      - Causa
        - Problemas anímicos
        - Trastorno por atracón
    - Depresión
      - Aumenta
        - Ingesta de alimentos desproporcionadamente
      - Implica
        - Anorexia
- Involucra
  - Neurotransmisores
    - Dopamina
    - Norepinefrina
      - Baja concentración
        - Causa
          - Angustia
          - Tristeza
          - Irritabilidad
    - Serotonina
      - Generada y liberarla por
        - Aminoácidos
          - Función
            - Antidepresivos naturales
          - Principalmente
            - Triptófano
      - Relacionada con
        - Relajación
        - Mejor sueño
        - Autoestima más alta
        - Mejor estado de ánimo
        - Mayor sensación de bienestar
- Sociedad
  - Existe
    - Armonía y adaptación al ambiente
      - Genera
        - Pautas de alimentación saludables
          - Determinada por:
            - Efectos psicológicos

Bibliografía:

Universidad del sureste. (2020).Antología de psicología y retos nutricionales. De PDF. Unidad I, tema 1.1 (La psicología social de la alimentación), págs., 8-12.