



Nombre del alumno: Anzuetto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Bataz Rodolfo

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Psicología y retos nutricionales

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A



Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de mayo del 2020



La psicología social de la alimentación

Dopamina

- Neurotransmisor que participa en la activación de conductas placenteras.

Alimentación emocional

- Dieta usada para calmar el estado emocional.

Triptófano

- Aminoácido que estimula la liberación de serotonina.

Serotonina

Función

- Establece el equilibrio entre otros neurotransmisores como la dopamina o la norepinefrina.

Deficiencia

- Causa efectos negativos como angustia, tristeza o irritabilidad.

Sensaciones en el organismo

- Bienestar y relajación.
- Mejor sueño.
- Autoestima alta.
- Mejor concentración y estado de ánimo.

Trastorno alimentario

Definición

- Síntomas de un trastorno de la personalidad del individuo o de alguna función de su vida psíquica en su alimentación.

Provocan

- Diversos sentimientos.
- Inadaptación.
- Conflictos y ansiedad.

Bibliografía

Universidad del sureste. 2020. Antología de psicología y retos nutricionales.PDF.
P.8-12. Recuperado de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/315bdbc629958168a6e38f462c3484df.pdf>