



JENIFER MICHELLE BRAVO VELAZQUEZ

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

UNIVERSIDAD DEL SUR

Algunas personas piensan que la psicología no puede ayudarnos en algunos aspectos o que solamente lo ocupa las personas con problemas mentales ,pero en este caso y parte de la nutrición está un poco conectado a esta área ya que puede mejorar la imagen corporal o controlar la ingesta, quiere decir que con base a las terapias un psicólogo puede ayudar a una persona a mejorar su alimentación ,los psicólogos pueden Brindar servicios a las personas para lograr cambios o cambios de comportamiento en su En estilo de vida, pero existen muchas herramientas como por ejemplo planificar , y llevar a cabo un plan dietético.

El psicólogo puede ser Ayuda mucho en la lucha contra la obesidad, porque el aspecto emocional. es muy importante Cambiar permanentemente los hábitos que afectan la alimentación. Además, en el caso de trastornos alimentarios graves, el psicólogo es una figura y él puede dar El correcto tratamiento de la patología es fundamental, ya que Muchas personas no comen de acuerdo a sus necesidades nutricionales, Personas que los inspiran a comer alimentos sin control, este parece ser un comportamiento cotidiano, Pero si abusa de los alimentos de bajo contenido, puede ser muy perjudicial para su salud, valor nutricional y alto contenido de sustancias nocivas para el cuerpo humano, Abusar del acto placentero de comer, no solamente puede hacer que nos sintamos más cansados y busquemos más comida constantemente, sino que puede provocar serios problemas de salud.

En muchos casos, la gente está muy familiarizada con los métodos de enseñanza de la alimentación, el problema es que no siguen su plan de dieta por muchas razones falta de motivación, Metas poco realistas, creencias negativas de autoeficacia, oportunidades para ser estimulado. Perturbación, especialmente depresión, la relación entre emoción y nutrición es clara, porque en momentos de inestabilidad emocional es más probable que consumamos alimentos ricos en grasas. Esto no favorece el control de peso, Y causa demasiada grasa en la dieta pero cuando usamos la dieta correcta para calmar nuestro estado emocional, a esto se le llama alimentación emocional.

Las variables psicológicas y emocionales son muy importantes para el éxito en la alimentación porque Para muchas personas, este no es un camino fácil. Por otro lado, debes entender el comportamiento humano sabe que cuando estamos ansiosos o tenemos problemas emocionalmente, muchas personas responden comiendo grandes cantidades de comida. Además, la presión También puede causar problemas emocionales y afectar la alimentación.

La razón por la que los individuos con depresión o problemas emocionales suelen ir en busca de comida para sentirse mejor y calmar su estado anímico, es debido a que muchos alimentos incluyen triptófano, un aminoácido que provoca la liberación de serotonina,

Y a veces la falta de serotonina, el cuerpo sufre grandes consecuencias o sentimientos como angustia tristeza y otros problemas que afectan al individuo, y uno de ellos los alimentos con aminoácidos actúan como antidepresivos, van de la mano con las proteínas como, las carnes, huevos, lácteos y también fibras como garbanzo, trigo avena, maíz etc.

Varios son los estudios que relacionan la serotonina con mayor sensación de bienestar, relajación, mejor sueño, autoestima más alta, mayor concentración y un mejor estado de ánimo, ayuda también al cerebro ya que ayuda a la buena función de las neuronas ya que todo va relacionado con los efectos de la alimentación.

También tenemos que tener en cuenta tener en cuenta, que actualmente los actos de comer y beber no sólo representan una conducta biológica destinada a la supervivencia, sino que son actos que tienen en conjunto un gran significado social y cultura, por ejemplo en la india consumen muchas especies para hacer alimentos entonces una de ellas es la cultura y en estados unidos todos los alimentos son procesados y la mayoría de las personas sufren a largo plazo de cáncer diabetes 1 y 2 ,sobrepeso ,hipertensión y muchas enfermedades causadas por alimentos no saludables .

También por otro punto hay personas que sufren de anorexia y bulimia esto es porque ellos se crean una historia en su mente, por ejemplo, no quieren subir de peso, quieren bajar de peso o quieren mantenerse demasiado delgados , pero sabemos que nuestro cuerpo necesita fuentes para obtener energía y funcionar correctamente ,entonces lo que ocasionamos al tener ideas erróneas de la alimentación ,solo nos estamos afectando en la salud física y mental .

Las personas que viven en armonía y que están adaptadas a las tensiones de su ambiente suelen presentar unas reacciones normales a las sensaciones de hambre y sed, sin caer en trastornos por exceso o defecto y manteniendo una pauta de alimentación saludables. Todo depende de nuestra forma de alimentación y de que manera nos estamos alimentando , porque puede repercutir a nuestra salud .

Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son: el método experimental, método correlacional y método observacional, Han aprendido que el control y la manipulación se han de dirigir a variables que se definan subjetivamente, y en función de constructos teóricos que tienen

sentido y son relevantes en el marco de un sistema teórico de ideas, aunque se conceptualicen de forma global.

## Bibliología

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/83b1a2b0073bd9ae7290a4ad69a00180.pdf>