

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

PREGUNTAS

08/05/2021

NEFI ALLEJANDRO SANCHEZ | AZUCENA ELIZABETH CARRANZA TESPAN

¿Qué importancia tiene la psicología en la nutrición?

ocupa un papel importante para alcanzar nuestro bienestar físico y emocional, así como también para ayudarnos a identificar conductas alimenticias inadecuadas y reemplazarlas por otras más saludables.

Como pueden trabajar juntos el nutriólogo y el psicólogo: Trabajan en conjunto ya que el psicólogo trata más lo mental emocional y el nutriólogo la parte alimenticia es decir que el psicólogo y el nutriólogo son encargado en conjunto de poder ayudar a la persona uno sana la parte menta y la otra la parte de su salud corporal

Concepto de psicología:

La psicología es una disciplina que tiene como objetivo analizar los procesos mentales y del comportamiento de los seres humanos y sus interacciones con el ambiente físico y social.

La palabra "psicología" proviene del griego psico o psykhé, que significa 'alma', 'psique' o 'actividad mental', y de logía, que significa 'estudio' o 'tratado'. Por lo tanto, psicología significa estudio o tratado de la psique.

Que son los trastornos de la conducta alimentaria:

Los trastornos de la conducta alimentaria son problemas relacionados con la forma en que comen las personas. Pueden ser muy perjudiciales para la salud de la persona, sus emociones y sus relaciones personales.

Algunos de estos trastornos son: Ortorexia, Vigorexia, Anorexia, Potomanía, Pica, Permanexia, Pregorexia y Manorexia.

Bernal Camarena destacó que en México hay 22 mil casos anuales de trastornos alimenticios, principalmente en jóvenes de entre 13 y 18 años de edad. Destacan la anorexia nerviosa, la bulimia y comer compulsivamente, que afectan más a las mujeres que a los varones, en proporción de nueve a uno.

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos alimentarios?

Comer cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período de tiempo específico, como un período de 2 horas.

Comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre.

Comer rápido durante los episodios de atracones.

Comer hasta que esté incómodamente lleno.