

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

05/06/2021

NEFI ALEJANDRO SANCHEZ | AZUCENA ELIZABETH CARRANZA

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

ROLES EMOCIONALES

Nuestras emociones tienen un efecto poderoso sobre nuestra elección de alimentos y sobre los hábitos de alimentación

Vínculos entre

Emoción

Alimentación

regulación emocional

Factor emocional en personas sedentarias

desinhibición en la comida y os antojos

Culpabilidad en personas deportistas

miedo a la báscula y a comer dulces

comedores "reprimidos" o diletantes crónicos

Características

experimentar un temor exacerbado a ganar peso

restringiendo su alimentación por medio de

El tándem emoción y alimentación

comer justamente lo que necesitamos

CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN

Hoy en día, parece que surgen expertos en alimentación y dietética por todos los lados

principales conflictos en cuanto a la alimentación

Profesionales sanitarios desactualizados o poco formados en la materia

Problema común entre médicos, enfermeros, fisioterapeutas, entrenadores personales

Conflicto de interés

rigor científico vs industria alimentaria

Controversia científica

Extremismos

"dieta-estilo de vida"

Veganos, vegetarianos, crudiveganos, sugar-haters, paleos, dietas hiperproteicas

Algunas de las medidas futuras que se contemplan son

La incorporación de dietistas-nutricionistas en el sistema sanitario

La retirada de las máquinas de vending de centros educativos y centros sanitarios

El control de la publicidad infantil alimentaria, no permitiendo el uso de juguetes como "gancho" de atención de los menores

Tasar las bebidas azucaradas, aspecto recomendado incluso por la Organización Mundial de la Salud.

COMER VS NEGACIÓN

La comida también es un foro para muchos conflictos intrapersonales

la conducta de comer y la negación.

Produce patologías

Situaciones que pueden conducir a la negación y rechazo a la ingesta son

psiquiátricas

causas somáticas

PATOLOGÍA SOMÁTICA

dificultades en la ingesta en problemas neurológicos, mecánicos, neoplasias,

Otros aspectos a valorar son la pluripatología

Las tres causas básicas de malnutrición son

Aporte calórico insuficiente

Mal aprovechamiento de los nutrientes

O un aumento de las necesidades de los nutrientes

Esta desnutrición nos puede llevar a problemas asociados como son

Períodos de curación más lentos de lo normal, con aumento de la morbilidad

Recuperaciones funcionales lentas.

Mayor número de ingresos hospitalarios y de estancias en diferentes unidades,

Aparición de complicaciones como úlceras por presión

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

CULPA VS PLACER



COMIDA Y AUTOCONTROL

