

Súper nota

Nombre del Alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del tema: La psicología social de la alimentación

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: LNU. Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercero

Fecha: 21 de mayo del 2022

LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN

La psicología es importante para mejorar la conexión con la dieta, ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta de alimentos, ya que existe variables psicológicas relacionadas a la hora de seguir una dieta.

Trastornos de alimentación

Los trastornos de la conducta alimentaria conllevan diferentes enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una serie de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal.

Hambre emocional

Es un trastorno alimentario que nos provoca comer al confundir los sentimientos con el hambre sin ser conscientes de ello. Se caracteriza por sentir una gran necesidad por comer, de forma impulsiva y descontrolada

Hambre física

Se manifiesta en el estómago, mediante ruidos o sensación de vacío, así como en el cuerpo, con una sensación de baja energía.

Apetito

Estado consciente caracterizado por el deseo selectivo de ingerir alimentos, influenciado principalmente por factores sensoriales, ambientales y sociales.

TCA

Trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria.



Dopamina

Es un neurotransmisor que participa activamente en el refuerzo de conductas placenteras como el sexo o el consumo de drogas. Se conoce como la hormona de la felicidad y placer.



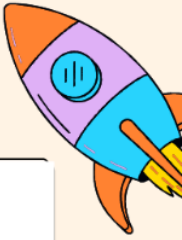
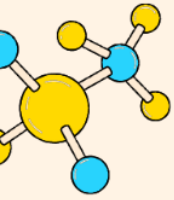
Los alimentos que le gustan a una determinada persona suelen producir la liberación de beta – endorfinas y ayudan a mejorar el estado de ánimo.

Trastorno por atracón

Es una condición en el cual la persona come generalmente una cantidad de comida mucho mayor de lo normal. La persona se siente fuera de control durante estos atracones



Cuando se lleva una buena alimentación, es más propenso a sufrir menos cambios en el estado de ánimo, a tener una perspectiva más feliz en general y a mejorar la capacidad para concentrarse. Llevar una alimentación saludable puede ayudar a controlar los síntomas de depresión y ansiedad.



Referencias:

Universidad del Sureste. (2022). Antología de psicología y retos nutricionales. [PDF]. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9b6a6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>

S., 2020. ¿Qué es el hambre emocional y cómo superar esta sensación? [en línea] Instituto Europeo de Nutrición y Salud. Recuperado de: <https://ienutricion.com/que-es-el-hambre-emocional-y-como-superarlo/>

República, S., 2014. Gaceta del Senado. [en línea] Senado.gob.mx. Recuperado de: https://www.senado.gob.mx/64/gaceta_del_senado/documento/46930

Gomstyn, A., 2019. La alimentación y su estado de ánimo: Cómo los alimentos contribuyen a la salud mental - Aetna | Alimentos que promueven la salud mental. [en línea] Aetna. Recuperado de: <https://es.aetna.com/health-guide/food-affects-mental-health.html>