

# Nombre de la Presentación: Super nota

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Nombre del tema: La psicología social de la alimentación

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3°



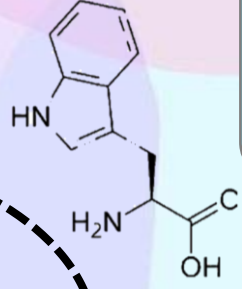
Lugar y Fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, a 13 de mayo de 2022

Psicología social de la alimentación

Relación emociones-nutrición

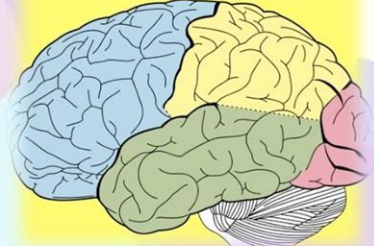


**Triptófano**

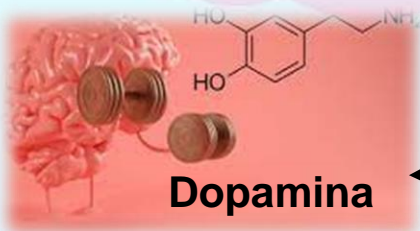


Aminoácido que provoca la liberación de serotonina (los niveles bajos de serotonina se asocian a la depresión y a la obsesión)

**Serotonina**



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



**Dopamina**

Es un neurotransmisor que participa activamente en el refuerzo de conductas placenteras como el sexo o el consumo de drogas

En los estados de depresión hay una mayor tendencia a la anorexia

Suelen ir en busca de comida para sentirse mejor y calmar su estado anímico, debido a que muchos alimentos incluyen triptófano



**Alimentación emocional**

Cuando usamos la dieta para calmar nuestro estado emocional



**Estrés**

Causa problemas anímicos que influyen en la ingesta alimentaria



**Trastorno alimentario**

Constituye un síntoma, aislado o no, de un trastorno de la personalidad del individuo o de alguna función de su vida psíquica



Los psicólogos son profesionales que prestan sus servicios para que los individuos consigan realizar cambios conductuales o cambios en el de estilo de vida

## Bibliografía

Universidad del Sureste,2022. Antología de psicología y retos nutricionales. PDF. Recuperado el 13 de mayo de 2022

[730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf)