



Mi Universidad

Super nota

Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez guillen

Parcial I

Psicología y Retos nutricionales

Nutrición – A

3er cuatrimestre



Psicología social de los alimentos

La psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta, ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso, pues existen variables psicológicas relacionadas el éxito a la hora de seguir una dieta.



Un psicólogo puede ser de mucha ayuda contra la obesidad ya que los aspectos emocionales afectan demasiado a la alimentación, como los trastornos de conducta alimenticia.

Muchas personas no comen en función a sus necesidades nutricionales, sino que es el paladar el que les motiva a ingerir alimentos sin control. Esto puede parecer un acto cotidiano, pero puede ser muy perjudicial para la salud si se abusa de comidas con un bajo valor nutricional y un alto contenido en sustancias perjudiciales para el organismo (como las grasas trans).



Cuando se come con el paladar entra en juego el sistema de recompensa, el cual es mediado por la dopamina.



La dopamina es un neurotransmisor que se activa en el refuerzo de actividades placenteras como el sexo o consumo de drogas.

La alimentación emocional es cuando usamos la dieta para calmar nuestro lado emocional.



En casos graves como lo es la depresión, es muy frecuente que las personas deprimidas aumenten la ingesta de alimentos de una manera desproporcionada.



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.

A la hora de abordar la relación entre la salud mental y la alimentación, conviene 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 cultural.

Métodos de investigación en psicología social



Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son: el método experimental, método correlacional y método observacional.

Los estudios de Lewin y otros, ayudaron a crear un estilo especial de experimentación de laboratorio en Psicología social

Método experimental:

El experimento (de laboratorio o de campo), es un método excelente de investigación teórica: para establecer contrastes entre teorías y para desarrollar las propiedades conceptuales de las teorías.



Método correlacional

Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables. La utilidad es saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas.



Método observacional

La observación se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano. Hay una observación ordinaria, que constituye una importante fuente de información en la vida cotidiana, y una observación científica, que proporciona conocimiento objetivo, válido y fiable para dar respuesta a una pregunta de investigación planteada.



La fiabilidad del método observacional se refiere al control de calidad de los datos que nos informa si existe coincidencia en los juicios emitidos por un mismo observador en la misma situación de observación pero en dos momentos diferentes o por dos observadores diferentes que se enfrentan de forma independiente a la misma situación de observación.

Bibliografía :

Psicología y Retos nutricionales.(s.f.).plataformaeducativauds.Recuperado el 16 de mayo de 2022, de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fa6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>