



Mi Universidad

Supernota.

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Psicología social de la alimentación.

Parcial: 1er parcial.

Nombre de la Materia: Psicología y Retos Nutricionales.

Nombre del profesor: LN. Julibeth Martínez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

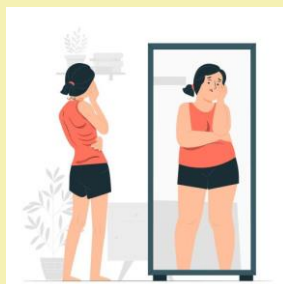
Cuatrimestre: 3er Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

21 de mayo de 2022, Comitán de Domínguez, Chiapas.

La psicología social de la alimentación

Muchas personas no comen en función a sus necesidades nutricionales, sino que es el paladar el que les motiva a ingerir alimentos sin control o por el contrario limitarse al consumo de alimentos.

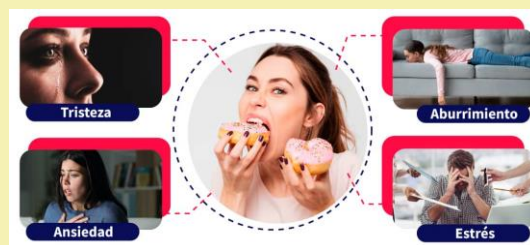


Trastornos alimentarios:

Son trastornos crónicos y progresivos que afectan a la conducta alimentaria y tienen repercusiones graves a nivel biopsicosocial. La distorsión de la propia imagen corporal, la sobrevaloración del físico y el temor a ganar peso aunque sea saludable, son algunos indicadores de estos trastornos.

Alimentación emocional:

La relación emociones-nutrición es clara, ya que en momentos de inestabilidad emocional somos más propensos a consumir alimentos grasos. Esto no es positivo para el control de peso y provoca un exceso de grasa en la dieta. Cuando usamos la dieta para calmar nuestro estado emocional.



Trastorno por atracón:

El trastorno por atracón es un trastorno alimentario grave en el que la persona que lo padece consume con frecuencia grandes cantidades de comida y siente que ha perdido el control durante el atracón. Después de la sobreingesta, la angustia severa o preocupación por el peso suele aparecer.

Depresión:

En el transcurso de la depresión pueden aparecer episodios de sobre ingesta pero sin que se experimente pérdida de control; la razón por la que los individuos con depresión o problemas emocionales suelen ir en busca de comida para sentirse mejor y calmar su estado anímico, es debido a que muchos alimentos incluyen triptófano, un aminoácido que provoca la liberación de serotonina.

PARA AUMENTAR LOS NIVELES DE SEROTONINA

¿Qué función cumple?

- Regula el sueño y sus ciclos.
- Regula el apetito.
- Equilibra el deseo sexual.
- Controla la temperatura y la actividad motora.
- Hacer ejercicios, nuevas actividades y proyectos, viajar o reírse, facilitan el incremento de esta sustancia.

¿Aumentan su presencia en el organismo?

El triptófano es el precursor de la serotonina y está presente en estos alimentos:

- CHOCOLATE: incrementa más oscuro, mejor calidad.
- FRUTOS SECOS: Pistachos, Almonds.
- CEREALES: Trigo, Avena, Maíz.
- LÁCTEOS: Leche, Yogurt, Queso.
- VERDURAS: Espinacas, Espárragos.
- FRUTAS: Plátano, Banana, Ananá.
- CARNE MAGRA: Pollo, Conejo.
- YEMA DE HUEVO.
- PESCADO AZUL: Caballa, Atún, Sardinilla.

Fuentes de consulta

Libro de Psicología y Retos Nutricionales UDS. (s. f.). [Libro electrónico]. La *Psicología social de la alimentación* (pp10-14.). Recuperado el 15 de mayo de 2022 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>

Trastorno por atracón: causas y consecuencias. (2022, 16 abril). Psicología y Mente.

Recuperado 14 de mayo de 2022, de <https://psicologiaymente.com/clinica/trastorno-por-atracon-causas-tratamiento>