



Súper nota

Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa.

Nombre del tema: Psicología social de la alimentación.

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3

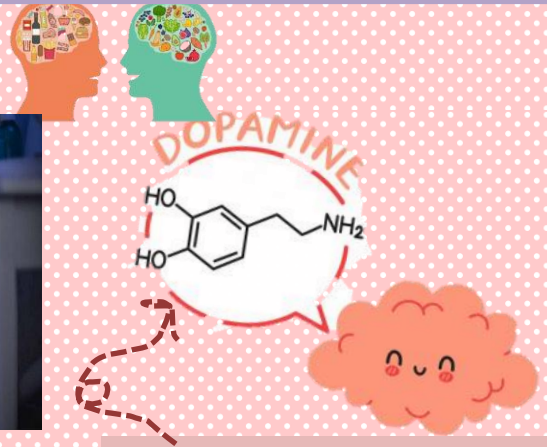
Psicología social de la alimentación.



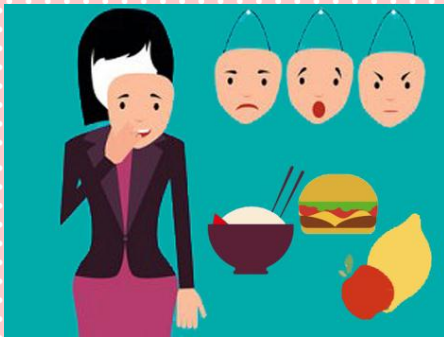
- *Ayuda a mejorar la adherencia a una dieta.
- * Mejorar la imagen corporal.
- * Controlar la ingesta excesiva de comida.



Ayuda con trastornos de alimentación. Abusar del acto placentero de comer puede ser perjudicial para la salud.



Dopamina: neurotransmisor que participa en el refuerzo de conductas placenteras.



Alimentación emocional: Cuando usamos la dieta para calmar nuestro estado emocional.

TRIPTÓFANO

www.botanical-online.com

- Aminoácido esencial que debe ser aportado por la alimentación.
- Presente en los lácteos, huevos, legumbres y frutos secos.
- Ayuda a formar serotonina, la hormona de la felicidad.
- A su vez, la serotonina se puede convertir en melatonina, que regula los ciclos del sueño.
- Aumentar en insomnio, nerviosismo, estrés, ansiedad, hiperactividad.

La serotonina se asocia a la depresión y a la obsesión por eso los individuos con problemas emocionales comen para sentirse mejor.



Establece equilibrio entre neurotransmisores relacionados con angustia, ansiedad o trastornos alimenticios.

Anorexia

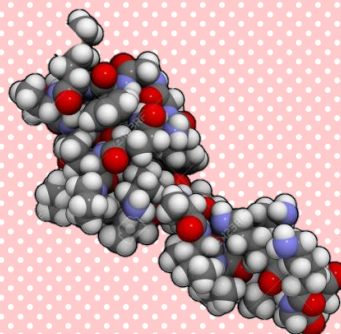
Que es
Miedo real y desmesurado a engordar, e imagen del propio cuerpo distorsionada en cuanto al peso y las dimensiones

Síntomas de sospecha
Comienza a preocuparse por el peso, y no habla de otra cosa
Cambios de conducta, de horarios y costumbres
Comienza a bajar de peso y no parece ponerse límite

Tipos de anorexia
Restictiva: Intenta bajar de peso solo con la dieta y mucho ejercicio físico.
Purgativa: Además de dieta y ejercicio, se provocan el vomito e ingieren purgantes para ayudar a perder líquidos.

Edad y sexo

Hay una mayor tendencia en los estados de depresión. Es más común en hombres que en mujeres.



Beta - endorfinas: se liberan cuando un alimento gusta y ayudan a mejorar el estado de ánimo.



Comer lo que nos gusta con moderación evitara que tengamos sentimientos de culpa.

Fuentes de consulta

- Universidad del sureste. (2022). Antología de psicología y retos nutricionales. Recuperado el 19/Mayo /2022, deplataformaeducativauds.com.mx Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>.