



PASIÓN POR EDUCAR

Súpernota.

Nombre de alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.

Nombre del trabajo: Súpernota.

Tema: “La psicología social de la alimentación”.

Materia: Psicología y retos nutricionales.

Grado: 3º Cuatrimestre.

Parcial: 1.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, 14 de Mayo de 2022.

PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN

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.

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



El 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 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.

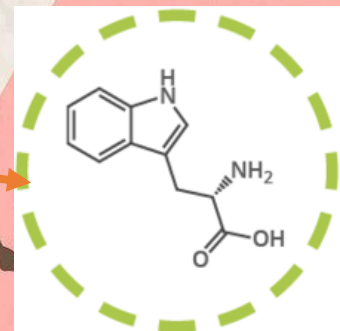
Puede ser muy perjudicial para la salud si se abusa de comidas con un bajo valor nutricional y un alto contenido en sustancias perjudiciales para el organismo.

Cuando usamos la dieta para calmar nuestro estado emocional, a esto se le llama alimentación emocional.

La relación emociones-nutrición es clara, ya que en momentos de inestabilidad emocional somos más propensos a consumir alimentos grasos.



La falta de serotonina causa distintos efectos negativos sobre el organismo, ya que el cuerpo no produce triptófano, hay que conseguirlo a partir de la dieta. Por tanto, los alimentos ricos en este aminoácido actúan como antidepresivos naturales.



Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2022. Antología de Psicología y Retos Nutricionales. Unidad 1. Páginas 10 - 14. Recuperado el 14 de Mayo de 2022.