



Alumno: Luis Eduardo Villatoro Constantino

Maestra: Julibeth Martínez Guillen

Materia: Psicología y retos nutricionales

Actividad: Súper nota

Tercer cuatrimestre

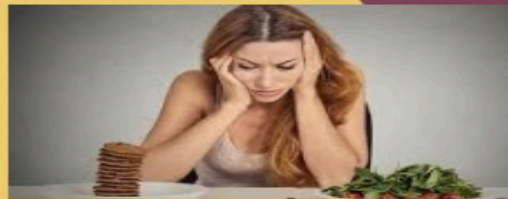
PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN

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, pues existen variables psicológicas relacionadas el éxito a la hora de seguir una dieta.



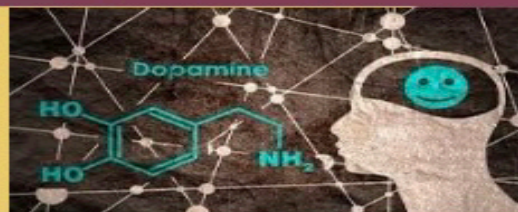
Un psicólogo puede ser una gran ayuda en la pelea contra la obesidad, pues los aspectos emocionales son muy importantes a la hora de lograr un cambio permanente en las costumbres que afectan a la alimentación.

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.



Comer con el paladar es una conducta que tiene que ver con el placer y, por tanto, entra en juego el sistema de recompensa, mediado por la dopamina.

La dopamina es un neurotransmisor que participa activamente en el refuerzo de conductas placenteras como el sexo o el consumo de drogas.



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.

El estrés también causa problemas anímicos que influyen en la ingesta alimentaria. En casos graves como en la depresión, es frecuente que los individuos deprimidos aumenten el la ingesta de alimentos de una manera desproporcionada.

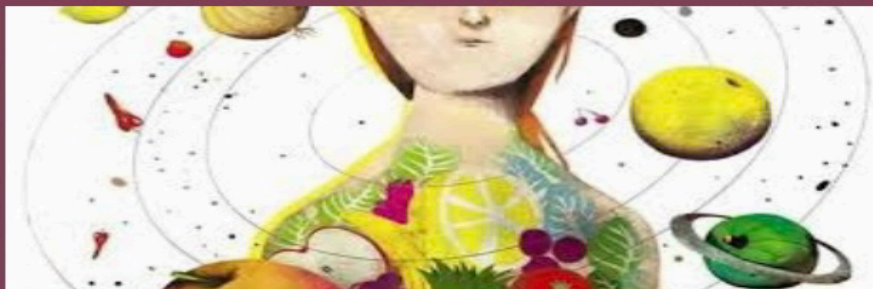


PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACION

Las personas que viven en armonía y que están adaptadas a las tensiones de su ambiente suelen presentar unas reacciones normales a las sensaciones de hambre y sed, sin caer en trastornos por exceso o defecto y manteniendo una pautas de alimentación saludables.



A la luz de los estudios realizados al respecto, se puede concluir que no es conveniente establecer estrategias de alimentación generalizadas (dietas, menús...) e iguales para todos, ya que las estrategias individualizadas son mucho más efectivas a la hora de atender y cubrir las preferencias, necesidades, evolución y condiciones particulares de cada individuo.



Bibliografía

Universidad del sureste 2022. Antología de psicología y retos nutricionales.