



NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: SÚPER NOTAS

MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

GRADO: 3°

GRUPO: NUTRICIÓN

PASIÓN POR EDUCAR

LA 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

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.



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

El estrés también causa problemas anímicos que influyen en la ingesta alimentaria.



Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM IV) en el transcurso de la depresión pueden aparecer episodios de sobre ingesta pero sin que se experimente pérdida de control (algo que sí ocurre en el trastorno por atracón)

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 (los niveles bajos de serotonina se asocian a la depresión y a la obsesión).



La serotonina con mayor sensación de bienestar, relajación, mejor sueño, autoestima más alta, mayor concentración y un mejor estado de ánimo.

Importante función en el cerebro ya que establece el equilibrio entre otros neurotransmisores como la dopamina o la norepinefrina (noradrenalina).



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



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.

Método experimental

Es un método excelente de investigación teórica: para establecer contrastes entre teorías y para desarrollar las propiedades conceptuales de las teorías

Los psicólogos sociales se han convertido en expertos en la medición de actitudes y de otros tipos de diferencias entre personas en percepción y evaluación.



Método correlacional

Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular.

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

Proporciona conocimiento objetivo, válido y fiable para dar respuesta a una pregunta de investigación planteada.



Categorización del Metodología observacional

La observación científica es una forma de captar la realidad que puede ser aplicada con rigor y sistematicidad, y que en definitiva posibilita la recogida de información relevante en un estudio científico.

La contribución de la observación a la metodología de la investigación científica es doble:

- Como técnica de recogida de datos
- Como método observacional



Grados de estructuración de la observación

- Observación naturalista
- Observación semi-estructurada
- Observación estructurada



MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN Y PREFERENCIA DE ALIMENTOS



Principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales

Factores que influyen en la elección de los alimentos:

- **Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación**
- **Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.**
- **Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación**

Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro.



El hambre y la saciedad



Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta).

El control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central.



"Consumo excesivo pasivo": se ingiere un exceso de energía de forma no intencionada, y ello, sin consumir el volumen adicional.

Palatabilidad

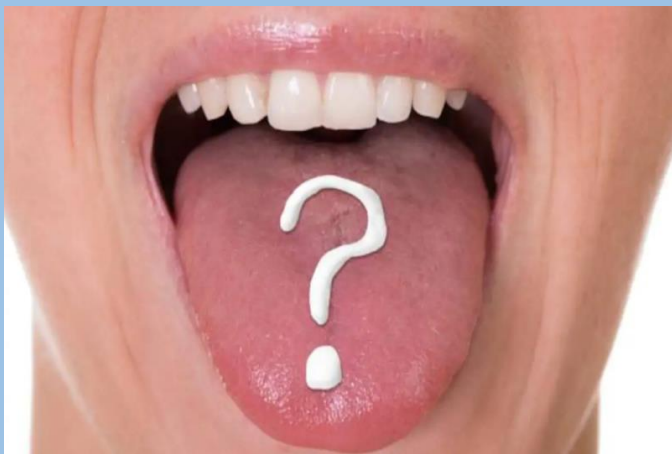
Es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto.



Aspectos sensoriales

El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria.

El "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento.



Influencias culturales

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación

Nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas.





El entorno social

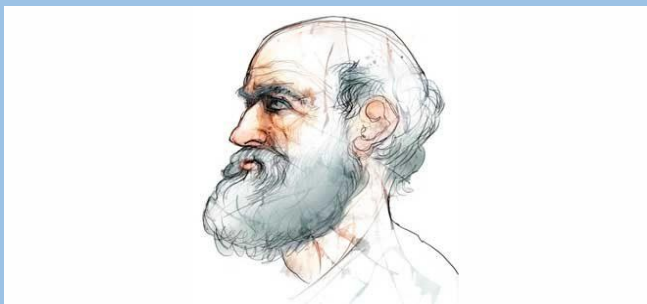
El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar a la elección de alimentos, especialmente en cuanto a qué alimentos se ofrece a la gente. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de los mismos.

FACTORES PSICOLÓGICOS

Estrés

El estrés (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos.

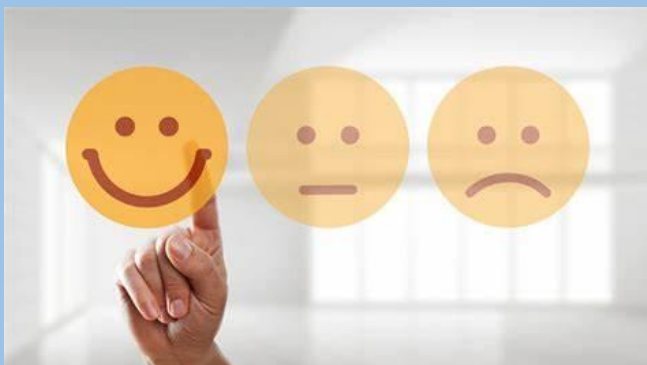
El efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias.



Estado de ánimo

Hipócrates fue el primero en sugerir que los alimentos pueden tener poder curativo

En la actualidad, se reconoce que los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos.



BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste, 2022. Antología de PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES. PDF. Pags. 10-29. Recuperado el 20 de mayo de 2022.