

UDS

Nombre del alumno: Pablo David Gomez Valdez

Nombre del profesor: Julibeth Martinez

3er

NUTRICION

super nota

psicología social de la alimentación

La Psiconutrición o Psicología de la Alimentación, es la ciencia que estudia nuestra relación con la comida. Para poder explicar y abordar dicha relación, la Psicología de la Nutrición tiene en cuenta nuestras emociones, conductas, así como nuestro contexto social y relaciones.

Los *TCA* son trastornos mentales relacionados con la **ingesta de comida** y la **obsesión por la figura corporal**. Son trastornos de origen multifactorial, originados por diferentes causas de origen psicológico, familiar, sociocultural y biológico.

En este grupo de trastornos encontramos:

- **Anorexia nerviosa**
- **Bulimia nerviosa**
- **Trastorno por Atracón**
- **Ortorexia**
- **Vigorexia**

psiconutricion

Es bastante común que a veces, podamos refugiarnos en la comida para que nos ayude a calmar emociones desagradables. Pero cuando ésta es nuestra única estrategia, y por lo tanto, se convierte en un hábito, el riesgo puede ser demasiado alto.

A través de diferentes estrategias y herramientas que aprenderás en la consulta podrás:

- Darle un significado a las conductas compulsivas en torno a la comida y el cuerpo.
- Obtener herramientas para aprender a gestionar tus emociones sin recurrir a la comida.
- Reconectar con tu cuerpo y aprender a escuchar sus señales.
- Aumentar tu seguridad y confianza.
- Nutrir tu cuerpo de forma consciente.
- Liberarte de cargas inconscientes que te están pesando de más.
- Alcanzar una vida más plena y feliz.

Hablamos de **hambre emocional**, para referirnos a una **conducta desadaptativa**, cuyo motor son las emociones. La comida, pasa a ser un refuerzo de corto plazo con el fin de dejar de sentir estrés, ansiedad, miedo, aburrimiento...