



Nombre de alumno: Montserrat Hernández Regalado

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

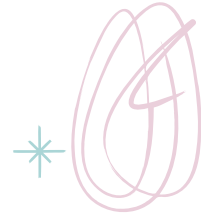
Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología y retos nutricionales

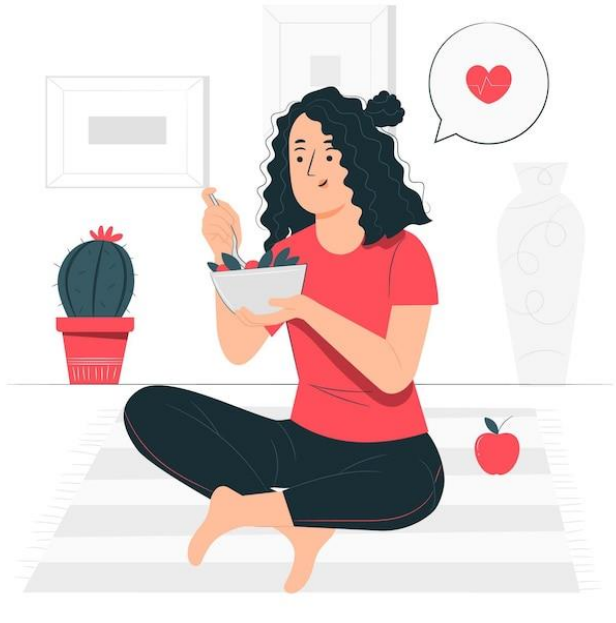
Grado: Tercero

Grupo: LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 28 de Julio del 2022



Psicología y retos nutricionales





Índice de Contenido

- Psicología
- Métodos de investigación de psicología social
- Palatabilidad
- Papilas Gustativas de la lengua.
- Hambre física/emocional y apetito
- Roles emocionales
- Trastornos de la Conducta Alimentaria
- Comida y autocontrol



Psicología.

Es la ciencia que estudia a los procesos mentales que explican la conducta humana.

Estudia 3 dimensiones:



Cognitiva

Se encarga de los procesos mentales implicados en el conocimiento.



Afectiva

Se encarga de estudiar las reacciones de las personas



Conductual

Se enfoca en comprender el comportamiento humano



Métodos de investigación de Psicología Social.

1.

Método experimental

Método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones específicas en forma estricta.

2.

Método correlacional

Tipo de método de investigación no experimental en el cual un investigador mide dos variables.

3.

Método observacional

Implican la observación y descripción de la conducta de un sujeto. Los investigadores que utilizan el método de observación pueden ejercer diferentes niveles de control sobre el entorno en el que tiene lugar la observación.





Sopa de letras.

Métodos de investigación

W	Q	D	X	I	E	O	K	O	Q	Q	Z	Q	O
V	Y	Y	C	B	U	C	E	B	F	C	M	Z	V
H	E	I	O	I	H	W	X	S	X	A	N	H	C
L	W	A	R	O	S	J	P	E	D	U	D	X	T
B	B	Z	R	L	O	X	E	R	O	S	P	A	Y
Z	L	N	E	Ó	C	R	R	V	C	A	K	E	G
J	F	K	L	G	I	B	I	A	U	E	B	Y	N
K	K	O	A	I	O	W	M	C	M	F	R	S	K
U	F	L	C	C	L	O	E	I	E	E	B	V	K
A	P	B	I	O	Ó	Y	N	O	N	C	R	F	B
Z	U	U	O	M	G	G	T	N	T	T	R	L	B
L	N	B	N	H	I	Q	A	A	A	O	E	Y	U
M	G	W	A	A	C	A	L	L	L	W	J	T	Z
R	V	V	L	C	O	N	P	V	R	Z	U	E	F

educima.com

Biológico
Correlacional
Experimental
Sociológico
CausaEfecto
Documental
Observacional

Palatabilidad

Percepción de propiedades organolépticas que pueden recibirse mediante el paladar (olor, sabor y textura).

El libro La Obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. Capítulo 1. Pag 43, dice textualmente lo siguiente:

“La ingestión compulsiva de alimentos gratos al paladar conduce al sobreconsumo de energía y ganancia de peso 6-8. La ingestión está regulada por el mecanismo de apetito, que involucra una interacción compleja entre las señales de hambre y saciedad producidas a nivel del hipotálamo y órganos periféricos.

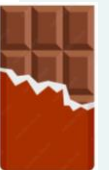
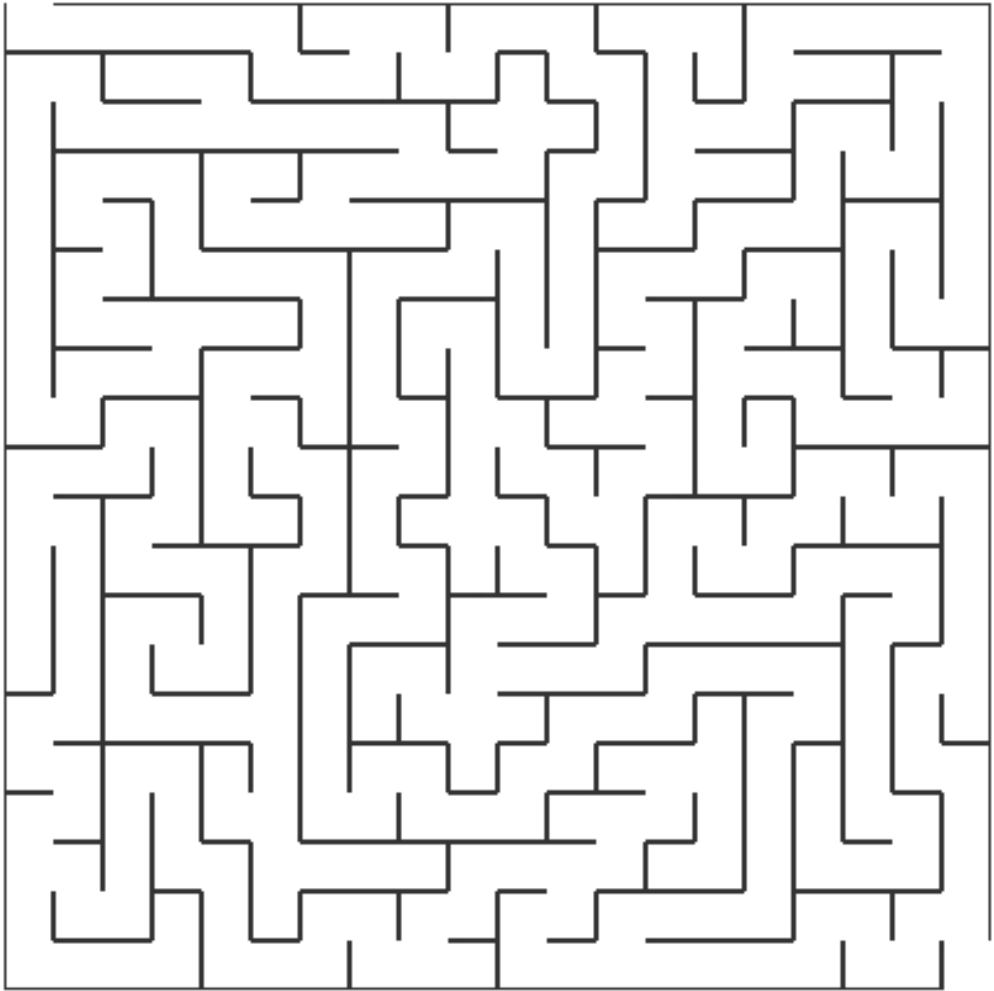


Los alimentos identificados con elevada palatabilidad o que son muy gratos al paladar (como los industrializados), frecuentemente caracterizados por ser altos en densidad energética y bajos en densidad nutricional, magnifican la expresión de las señales de hambre y debilitan las respuestas a las señales de saciedad debido a su alto contenido en grasa y azúcar añadida. Además, estos alimentos también movilizan opioides y dopaminas en el sistema de recompensa, que a su vez estimulan la ingestión de más azúcar y grasa, con lo que crean un círculo vicioso que genera dependencia a estos alimentos”.



Laberinto

Encuentra el chocolate



Papilas Gustativas de la lengua.



Dulce

Se encuentra en la punta de la lengua



Umami

En el centro de la lengua



Salado

Se encuentra en la punta de la lengua abarcando los laterales



Acido

Se encuentra a los costados



Amargo

Al final de la lengua

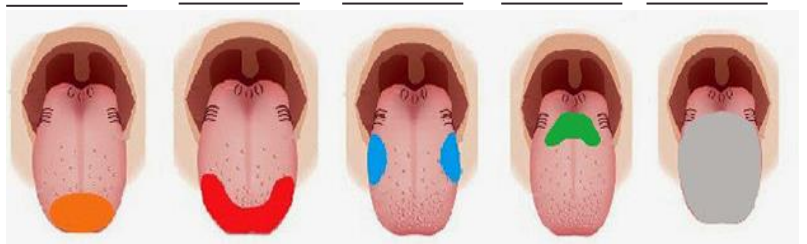




Papilas gustativas

Coloca el nombre correcto donde corresponde.

- Dulce
- Acido
- Umami
- Salado
- Amargo



Hambre Física/Emocional

Hambre Física



Es un proceso biológico del cuerpo necesario para la supervivencia

Hambre emocional

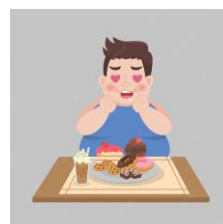
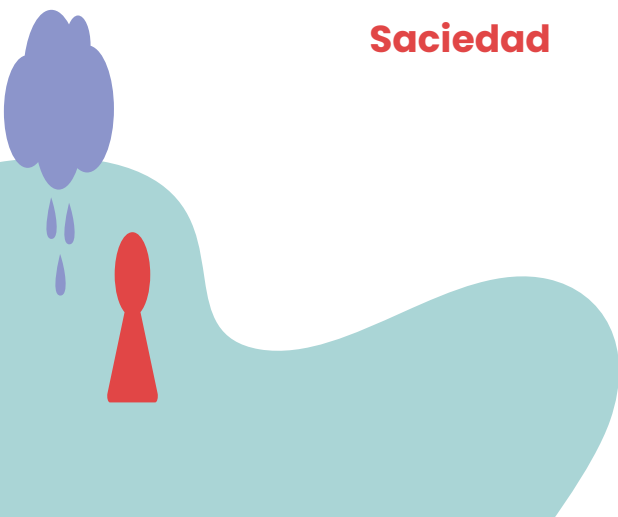
Es un antojo que la persona tiene al sentir una emoción grande.

Apetito

Son las ganas de querer o no consumir un alimento

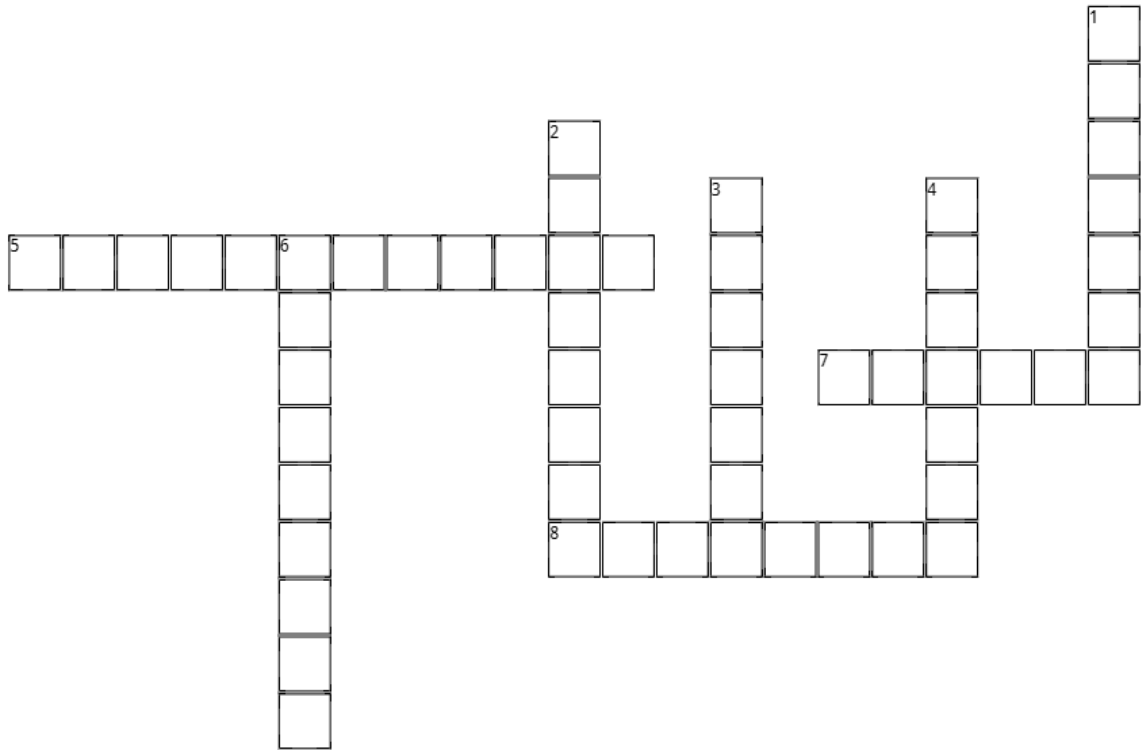
Saciedad

Es la capacidad que tiene una persona para percibir que debe dejar de comer porque ya ha comido suficiente.





Resuelve el crucigrama

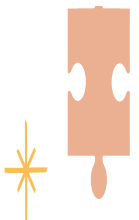


Horizontales

5. Produce sensación de vacío estomacal, con factor funcional y biológico.
7. Es el deseo o impulso de alguna cosa o comida.
8. Hormona de la felicidad.

Verticales

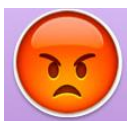
1. Impulso instintivo que lleva a satisfacer deseos o necesidades "Ganas de comer".
2. Es la sensación de estar lleno después de comer.
3. Hormona conocida como la "hormona del hambre".
4. Es conocida como la hormona de la saciedad.
6. Hambre que se presenta de manera repentina con deseos de comer un alimento en específico, especialmente comida no saludable.



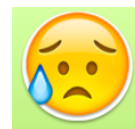
Regulación emocional.

Se refiere a la gestión que hacen las personas de sus propias emociones, teniendo en cuenta las circunstancias y el estado emocional de los demás.

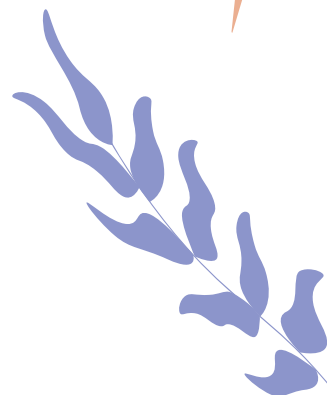
Agresivo



Pasivo



Asertivo





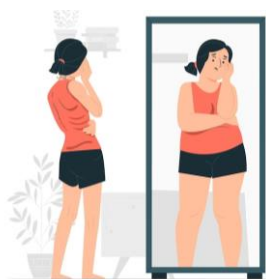
Trastorno de la Conducta Alimentaria.



Trastorno psicológicos graves que conllevan a alteraciones de la conducta alimentaria. Las TCA no discriminan género, edad, o raza.



Anorexia Nerviosa.



Es un trastorno de la alimentación que se caracteriza por el peso corporal anormalmente bajo, el temor intenso a aumentar de peso y la percepción distorsionada del peso.

Vigorexia.

también nombrada de dismorfia muscular, se trata de una alteración de la imagen corporal que el individuo desarrolla hacia su propio cuerpo. La persona tiene una preocupación excesiva y constante sobre su cuerpo por no ser suficientemente musculoso.

Bulimia Nerviosa.



Es un desorden de comer que se caracteriza por episodios de comer excesivamente y después intentar compensar por métodos inapropiados para controlar el peso, incluyen vómitos, estar en ayunas, los enemas, el uso excesivo de laxantes y diuréticos, o hacer ejercicio compulsivamente.



Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Ortorexia.



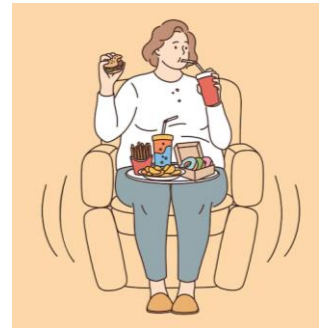
se caracteriza por la obsesión de consumir alimentos sanos y en las porciones correctas.

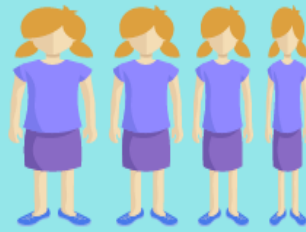
Una persona con este padecimiento dedica varias horas en la selección del menú diario, a la vez que gasta mucho dinero en la adquisición de este tipo de comestibles

Trastorno por atracón

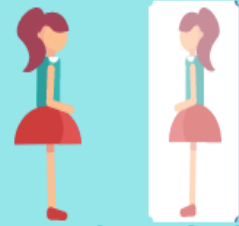
El trastorno por atracón se caracteriza por episodios de ingesta compulsiva de forma recurrente.

En cada episodio, el individuo ingiere una cantidad de comida muy superior a la que la mayoría de la población comería en el mismo tiempo y después experimenta un sentimiento de culpa.

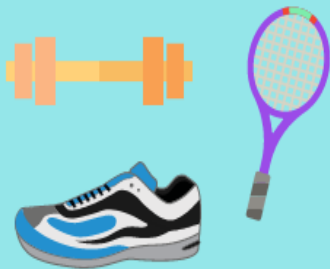




Pérdida
progresiva de
peso



Negar la pérdida
de peso o no
considerarla
nunca suficiente



Ejercicio físico
excesivo

6

SEÑALES DE ALARMA DE TCA

*(Trastorno de Conducta
Alimentaria)*



Amenorrea



Uso abusivo de
laxantes y
diuréticos



Restricción de
alimentos
calóricos



Comida y Autocontrol

Autocontrol: habilidad que permite regular las emociones, pensamientos, comportamientos y deseos de uno mismo ante las tentaciones e impulsos.



“una de las cosas grandiosas del auto- control es que a diferencia de otras características como la inteligencia, es fácil de mejorar”

-Nathan Dewall



Técnicas para fortalecer el autocontrol



Identificar las "debilidades"



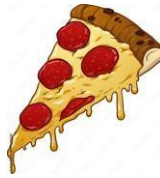
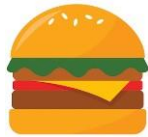
Realizar ejercicio

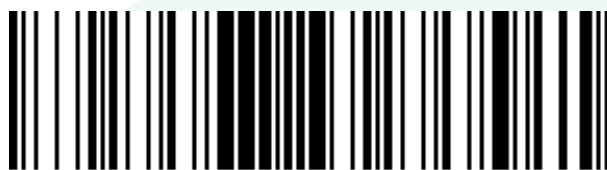


Controlar el ambiente

Seleccionar

Identifica cuales técnicas de autocontrol





dearmydear

Escobar Martínez Mitzy Yuliana.
Hernández Regalado Montserrat