

# Psicología

DE LA NUTRICIÓN



LA NUTRICIÓN  
OPTIMA ES LA  
MEDICINA DEL  
MAÑANA

LLEVA UNA VIDA  
SALUDABLE

QUIERETE TANTO  
COMO PARA  
ATREVERTE A  
HACER EL CAMBIO

# ÍNDICE

03

Psicología

04

Trastornos de la conducta alimentaria

05

Hambre emocional y hambre física

06

Roles emocionales

07

Comida y auto control

08

Palatabilidad

09

Metodos de investigacion



# PSICOLOGÍA

ES EL ESTUDIO DEL  
COMPORTAMIENTO Y LA MENTE

La psicología de la nutrición 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.

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. Además, en casos graves de trastornos de alimentación, el psicólogo es una figura indispensable para el tratamiento correcto de las patologías.



# TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Son enfermedades mentales graves que se relacionan con una conducta alterada respecto a los hábitos alimentarios, lo que se traduce en comportamientos que van desde comer de manera descontrolada hasta la falta de ingesta de comida

Pueden afectar a personas de cualquier edad, sexo, raza o nivel socioeconómico, aunque lo más frecuente es que se inicien en la adolescencia o adultez joven y afecten en mayor medida a mujeres que a hombres.

Tipos de TCA

**Anorexia Nerviosa.** Se caracteriza por una restricción y reducción de la ingesta nutricional, lo que conduce a una pérdida significativa del peso

**Bulimia Nerviosa.** Se caracteriza por la existencia de episodios recurrentes de atracones. Se considera como atracón a la ingesta de una cantidad de comida claramente superior a la que la mayoría de la gente puede tomar en un periodo determinado de tiempo (de aproximadamente dos horas), acompañada de la sensación de pérdida de control durante este episodio

**Trastorno por Atracones.** Se caracteriza por episodios recurrentes de atracones.

**Trastorno Evitativo o Restrictivo de la Ingesta Alimentaria.**

Se caracteriza por una falta de interés en la comida o por la evitación a causa de alguna de las propiedades sensoriales de la comida o por una preocupación acerca de las consecuencias repulsivas de la acción de comer o un miedo al atragantamiento, manifestando una incapacidad persistente para satisfacer las necesidades nutricionales



# HAMBRE EMOCIONAL Y HAMBRE FISICA

Hambre emocional	vs.	Hambre fisiológica
Es <b>repentina</b>		Es <b>gradual</b>
Es <b>urgente</b>		Puede <b>esperar</b>
Deseo de <b>comidas específicas</b>		Está abierta a <b>varias opciones</b>
Sentir <b>plenitud</b> no basta		Estar <b>satisfecho</b> es suficiente
<b>Genera culpa,</b> vergüenza o tristeza		No genera <b>sentimientos negativos</b>



# ROLES EMOCIONALES



Los alimentos pueden provocar emociones, lo que hace que también despierten un deseo o un antojo por algún alimento y ello afecta la elección que tenemos de los alimentos.

Las emociones de alta intensidad suprimen la alimentación. Esto sucede porque las respuestas fisiológicas y conductuales que generan estas emociones son incompatibles e interfieren con la actividad de comer.

Las emociones de intensidad moderada pueden afectar la alimentación en función de la motivación que se tenga para comer:

1. **Si la persona lleva una alimentación restringida, las emociones negativas y positivas pueden aumentar la ingesta de alimentos.** Se ha visto que entre más control mental se ejerza sobre la alimentación, más vulnerable se puede ser de sobrealimentarse. Esto ocurre porque las respuestas emocionales implican atención a nivel cognitivo, lo cual compite con la tarea de mantener el control de la alimentación.
2. **Si la persona tiende a una alimentación emocional, las emociones negativas pueden aumentar la ingesta de alimentos dulces y ricos en grasas.** Las personas que llevan una alimentación emocional utilizan la comida como estrategia para regular sus emociones y estos alimentos pueden tener efectos calmantes a nivel cerebral.
3. **Si la persona lleva una alimentación normal, las emociones afectan a la alimentación en congruencia** con sus características cognitivas y motivacionales



# COMIDA Y AUTOCONTROL

**MONITOREA TU  
COMPORTAMIENTO**

**CREA HÁBITOS  
SALUDABLES**

**PRACTICA TODOS LOS  
DÍAS**

**CONTROLA TU AMBIENTE**

**HAZ CONCESIONES PARA  
EVITAR DISCUTIR CONTIGO  
MISMO**

**ALCANZA EL BALANCE**

# PALATABILIDAD

La palatabilidad es un factor determinante en el consumo alimenticio. En la naturaleza, es necesario que los animales puedan seleccionar entre una amplia variedad de alimentos para satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes, evitando así sustancias que puedan ser potencialmente perjudiciales





# MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

## MÉTODO EXPERIMENTAL

El experimento (de laboratorio o de campo): método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas en forma estricta



## MÉTODO CORRELACIONAL

Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables.

## 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, que proporciona conocimiento objetivo, válido y fiable

