

PSICOLOGÍA Y

RETOS NUTRICIONALES



Licenciatura en Nutrición.

3° "A"

Lic. Julebeth Martínez Guillén.

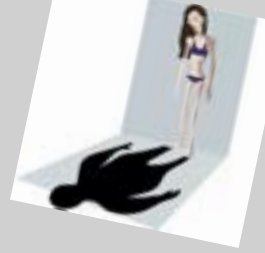
Autores:

Sandra Amairani López Espinosa

Pablo David Gómez Valdéz.



Trastornos de conducta alimentaria



Los Trastornos de conducta alimentaria (TCA) son trastornos psicológicos que conllevan a alteraciones asociadas con angustia emocional, física y social. No discriminan a base del género, edad, o raza. Afectando negativamente la salud, las emociones y la capacidad de desempeñarte en áreas importantes de la vida. Dentro de los principales representantes son la anorexia y la bulimia entre otros que conoceremos.

Se caracterizan por fijar excesivamente la atención en el peso, la figura corporal y la comida, lo que causa conductas alimentarias peligrosas. Pueden causar daños en el corazón, el aparato digestivo, huesos, dientes y la boca, y derivar en otras enfermedades. Con tratamiento, podemos volver a tener hábitos alimentarios más saludables y, a veces, revertir las complicaciones graves causadas .

Día Mundial de Acción
por los Trastornos de la
Conducta Alimentaria
Junio 2, 2021

Mucha gente con un trastorno de la conducta alimentaria se ve saludable, a pesar de que puede estar extremadamente enferma.

Hay vida después

DEL TRASTORNO
ALIMENTARIO

¿Sabías que?
Más de 70 millones de personas en el mundo padecen algún trastorno de la conducta alimentaria.

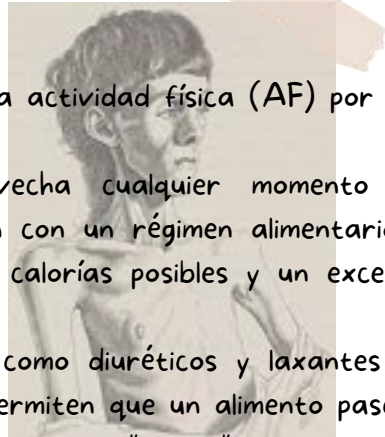
Anorexia Nerviosa



Síndrome psiquiátrico multifactorial, se manifiesta por la pérdida de peso voluntaria. La causa es el intenso miedo a ganar peso a pesar de encontrarse en un peso normal, lo cual es resultado de una alteración de su imagen corporal provocado por causas psicológicas.

Algunos tipos

- **Pura:** Rechazo a alimentos y a actividad física (AF) por miedo a ganar masa muscular.
- **Acompañada de AF:** Aprovecha cualquier momento para quemar calorías, hay obsesión con un régimen alimentario que influya la menor cantidad de calorías posibles y un exceso de AF.
- **Purgante:** Uso de fármacos como diuréticos y laxantes para eliminar lo poco ingerido. No permiten que un alimento pase más de 30 min en su organismo para "evitar" la acumulación calórica. También utilizan sal o aceite para poder vomitar.



Bulimia

Es un trastorno alimenticio y psicológico caracterizado por la adopción de conductas alimentarias en muy poca cantidad o en exceso, seguido de arrepentimiento el cual puede llevar al individuo a expulsar el exceso de alimento a través de vómitos o laxantes.



Es común que las personas bulímicas tengan un peso totalmente normal, pero que se vean así mismas con sobrepeso. Siendo así los signos más habituales de la bulimia:

- Repetir episodios de ingerir cantidades excesivas de alimentos en una única vez.
- Durante el atracón, la persona tendrá una pérdida de control, sin poder dejar de comer.



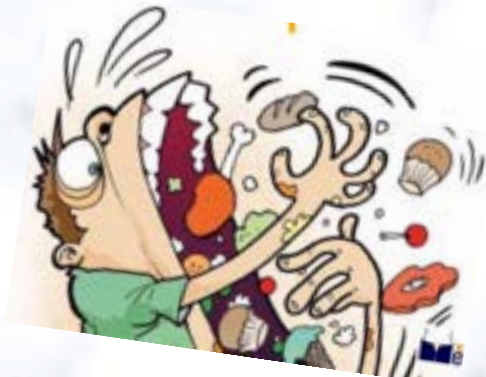
Trastorno por atracón

Condición en la cual una persona come en exceso sintiéndose fuera de control, incluso puede estar vomitando y no puede parar de comer.



Características:

- Come mucho más rápido de lo normal.
- Come hasta sentirse incómodamente llenos.
- Come sin tener hambre.
- Come solo por vergüenza.
- Siente asco, tristeza o culpa después de cada episodio.
- Se culpa y se puede auto lesionar.



¿SABÍAS QUE?

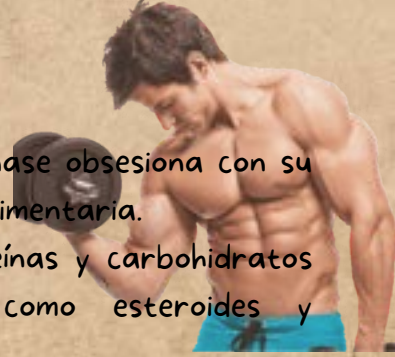
UN TRASTORNO POR
ATRACÓN PUEDE DURAR
Hasta 4 horas!!



Vigorexia

Trastorno mental en el que una personase obsesiona con su estado físico, afectando su conducta alimentaria.

Existe una ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos acompañada de otras sustancias como esteroides y anabolizantes.



Características de comportamiento:

- Su prioridad es hacer ejercicio, independientemente de lesiones físicas.
- Miedo a mostrar el cuerpo.
- Se ve al espejo y se compara con otros.



Ortorexia

Es una obsesión por comer sano y por la calidad de los alimentos siendo así que lo que come sea su mayor prioridad .



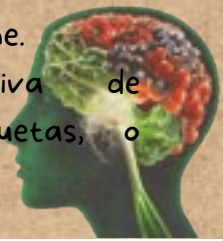
¡DATO CURIOSO!

Se definió como "ortorexia" en 1997 por Steven Bratman.

Puede llevar a desnutrición, anemias, déficit de vitaminas y minerales, disminución de las defensas, aparte de los trastornos en la vida social y personal.

Características de la dieta:

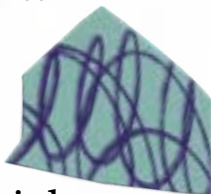
- Alimentos poco calóricos y exceso de agua.
- Obsesión con la higiene.
- Búsqueda exhaustiva de alimentos con etiquetas, o sellos.



Todos estos Trastornos pueden ser causado por salud psicológica y emoconal.

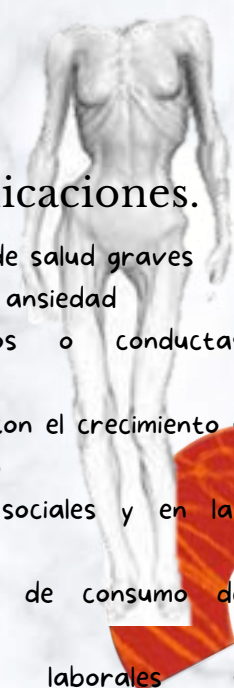
Factores de riesgo:

- Antecedentes familiares.
- Otros trastornos de salud mental como: ansiedad, depresión o trastorno obsesivo compulsivo.
- Dieta y hambre. El hambre afecta el cerebro e influye en los cambios del estado de ánimo, el pensamiento, la ansiedad y la reducción del apetito.
- Estrés.



Complicaciones.

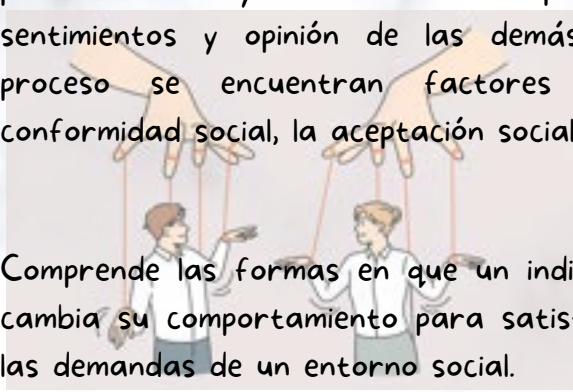
- Problemas de salud graves
- Depresión y ansiedad
- Pensamientos o conductas suicidas
- Problemas con el crecimiento y el desarrollo
- Problemas sociales y en las relaciones
- Trastornos de consumo de sustancias
- Problemas laborales y escolares
- Muerte.



Influencia social

Es un proceso psicológico social en el que una o varias personas influyen en el comportamiento, actitud, sentimientos y opinión de las demás personas. En este proceso se encuentran factores de persuasión, la conformidad social, la aceptación social y obediencia social.

Comprende las formas en que un individuo cambia su comportamiento para satisfacer las demandas de un entorno social.



PSICOLOGÍA Y TIPOS



Definiremos psicología como la ciencia que estudia a los procesos mentales que explican la conducta humana.

Esta ciencia estudia tres dimensiones las cuales son:

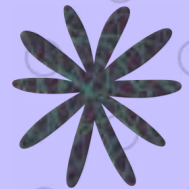
- Cognitiva
- Afectiva
- Conductual.



Debido a los TCA muchas personas adoptan hábitos alimentarios y no comen bien provocando un desvanecer y no saciedad. También podemos dividir psicología en:

ETIMOLOGÍA

Psique= Alma o mente
logía= estudio.



Básica

Estudia, define conceptos, funciones y procesos.

Aplicada

Hace la resolución de problemas y la optimización de los procesos mentales.



Psicología social

Utiliza métodos científicos para comprender cómo las influencias sociales repercuten en el comportamiento, pensamientos y sentimientos humanos.

Psicología clínica

Se concentra en los aspectos intelectuales, emocionales, biológicos, psicológicos, sociales y conductuales del desempeño humano a lo largo de la vida, en diferentes culturas y niveles socio económicos.

Puede ayudarnos a comprender y prevenir la angustia por causas psicológicas, y promover el bienestar y el desarrollo personal.



Aunque hablando generalmente, también existen otros tipos de psicología como:

- Psicología cognitiva
- Psicología del desarrollo
- Psicología evolutiva
- Psicología forense
- Psicología de la salud
- Neuropsicología, entre otras.



Hambre física/ emocional y apetito.

El hambre física es una necesidad fisiológica en la que puede sentirse incomodidad, dolor o un vacío estomacal.

Es causada por un consumo insuficiente de energía alimentaria, y existe la posibilidad de que pueda volverse crónica cuando la persona no consume una cantidad suficiente de calorías de forma regular para llevar una vida normal, activa y saludable.



Hambre emocional

En pocas palabras es cuando tenemos un (antojo)= Deseo mental de consumir algún alimento. Puede ser provocado por aburrimiento, estrés o verlo en la tv, etc.

Apetito

Son las ganas que tengamos de comer o de no comer por mera voluntad propia. Similarmente también podemos definirlo como deseo psicológico de ingerir alimentos.

A veces aunque tengamos hambre, no tenemos apetito.

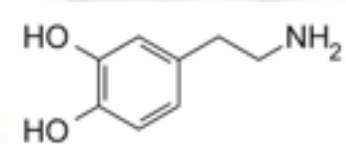
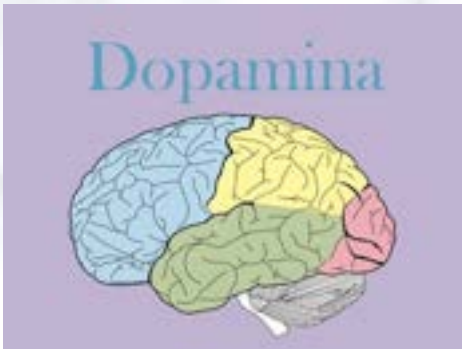


Cuando comemos luego de tener mucha hambre o simplemente cumplimos nuestros antojos, experimentamos saciedad lo cual se refiere a una sensación de satisfacción o de plenitud que calma el deseo o la necesidad previa de comer.

El hambre es regulada por una hormona llamada "Grelina" la cual se produce en el estómago. Su manera de actuar es que cuando sentimos hambre nuestra glucosa baja, la insulina baja y el glucagón aumenta.



La saciedad es regulada por la hormona llamada "Leptina". Esta tiene el efecto contrario a la Grelina, ya que la glucosa sube, la insulina sube y el glucagón baja. Producida en los adipositos.



¿SABÍAS QUE?

La DOPAMINA es la hormona que nos da placer. También es un neurotransmisor.

Roles emocionales.

Nuestras emociones tienen un efecto poderoso sobre nuestra elección de alimentos y sobre los hábitos de alimentación, se ha encontrado que el vínculo entre emoción y alimentación es más fuerte en las personas obesas que en las no obesas y en personas que hacen dieta en relación a las personas que no hacen dietas (Sánchez y Pontes 2012).

Hay que aclarar que las emociones no son en sí las causantes del sobrepeso, sino que serían más bien la manera de regular estas emociones y el afrontamiento, los factores que más influirían en la aparición del sobrepeso.

Cooper y otros (1998) nos dicen que la dificultad en la regulación de los estados de ánimo negativos tiene una influencia muy grande en la aparición y el mantenimiento de los trastornos de conducta alimentaria. Se ha observado que la vergüenza y la culpa son las emociones que pueden tener una mayor incidencia negativa en la dieta

Las personas desarrollan conductas diferentes en respuesta a sus emociones dependiendo de factores diversos como el medio en el que se encuentran, su formación y su habilidad para identificar y gestionar sus sentimientos y como resultado de esto pueden controlar mejor o peor su peso. Por ejemplo, se ha observado que cuanto más emocional es la persona en su ingesta, más descontrol tiene en el número de comidas, siendo constante la eliminación del desayuno en su rutina alimentaria.



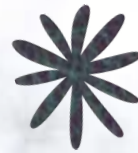


En cambio los factores emocionales en las personas sedentarias son más disfuncionales que en las personas deportistas, el exceso de antojos y la falta de control de la ingesta se relacionan más con la sobre alimentación y con los problemas de conducta alimentaria. Estas personas se caracterizan por experimentar un temor a ganar peso, restringiendo su alimentación por medio de dietas. bajo estas condiciones restrictivas, estos individuos aumentan sus niveles de ingesta sobrealimentándose.



Culpa

Es un mecanismo en el que a partir de un acto u omisión realizamos un "juego moral" de nuestra conducta y pensamientos y "dictaminamos" que hemos cometido un error y merecemos un castigo. La culpa nos puede hacer sentir menos valiosos como personas, como si no fuéramos lo suficientemente buenos o aptos.



Vergüenza

Sentimiento de pérdida de dignidad causado por una falta cometida o por una humillación, insulto recibidos o por alguna acción humillante aunque también puede ser causada por timidez y que frecuentemente supone un freno para actuar o expresarse .



Comida y autocontrol.

El autocontrol es la habilidad que permite regular las emociones, pensamientos, comportamientos y deseos de uno mismo ante las tentaciones e impulsos.

Técnicas para fortalecer el autocontrol:

- Identificar mis debilidades
- Realizar ejercicio
- Práctica
- Controlar el ambiente.



La comida comunica aspectos del yo en relación con la sexualidad, los conflictos entre la culpabilidad y el placer, el comer y la negación y es una declaración de autocontrol. Una de las cosas grandiosas del auto-control es que a diferencia de otras características como la inteligencia, es fácil de mejorar, "Nathan DeWall".

Comida como amor.



"Lawrence" señala que la comida es el medio por el que demostramos amor y preocupación por nuestros seres queridos; y que ocuparnos de la preparación de la comida es un acto de amor.

Comida y sexualidad.

Se trata de alimentos cuyo contenido es capaz de aumentar el libido (deseo sexual).

¡DATO CURIOSO!

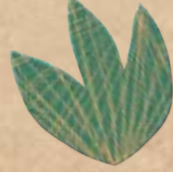
El chocolate ayuda a aumentar el libido ya que aumenta los niveles de serotonina y dopamina en el cerebro. Ya que el cacao contiene flavanoles que aumentan el flujo sanguíneo y relajan los vasos sanguíneos.



Este tipo de alimentos reciben el nombre de alimentos "Afrodisíacos".



5 SABORES Y PALATABILIDAD.



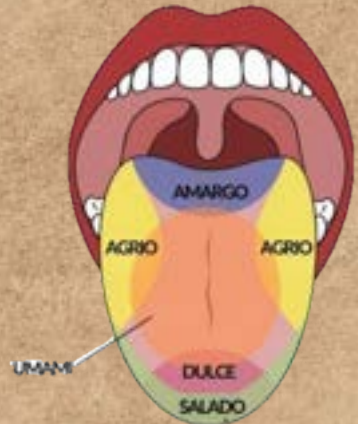
La palatabilidad es la percepción de las propiedades organolépticas que pueden recibirse mediante el paladar, son (olor, sabor y textura). Es proporcional al placer de ingerir el alimento.



Sabores,



El sabor es la sensación que producen los alimentos u otras sustancias en el gusto.



Está determinada en un 80% por el olfato y el 20% por el paladar y la lengua. Por eso cuando una persona está congestionada siente que los alimentos no tienen sabor.

Por otro lado existen pequeñas estructuras en la superficie superior de la lengua llamadas papilas gustativas. Se componen de un grupo de células receptoras, que están conectadas a ramificaciones nerviosas que envían señales al cerebro, la lengua humana tiene alrededor de 10,000 papilas gustativas.

Actualmente conocemos cinco sabores: dulce, salado, amargo, ácido, y umami. Se considera que el sabor dulce y salado se detecta en la punta de la lengua, el amargo en la zona posterior, mientras que el sabor ácido y el sabor umami son captados en los laterales y en la zona intermedia de este órgano

HÁBITOS SALUDABLES

- Indica si las siguientes acciones son saludables o no.

BEBER AGUA		SÍ
		NO

COMER RÁPIDO		SÍ
		NO


NO MOVERSE		SÍ
		NO


INCLUIR VEGETALES CADA DÍA		SÍ
		NO

	COMIDA BASURA	SÍ
		NO

	DORMIR SUFICIENTE	SÍ
		NO

HACER ACTIVIDAD FÍSICA		SÍ
		NO

	TOMAR MUCHOS DULCES	SÍ
		NO

	TOMAR FRUTA A DIARIO	SÍ
		NO

- Elige el hábito saludable que corresponde en cada caso.

El es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumoradas.

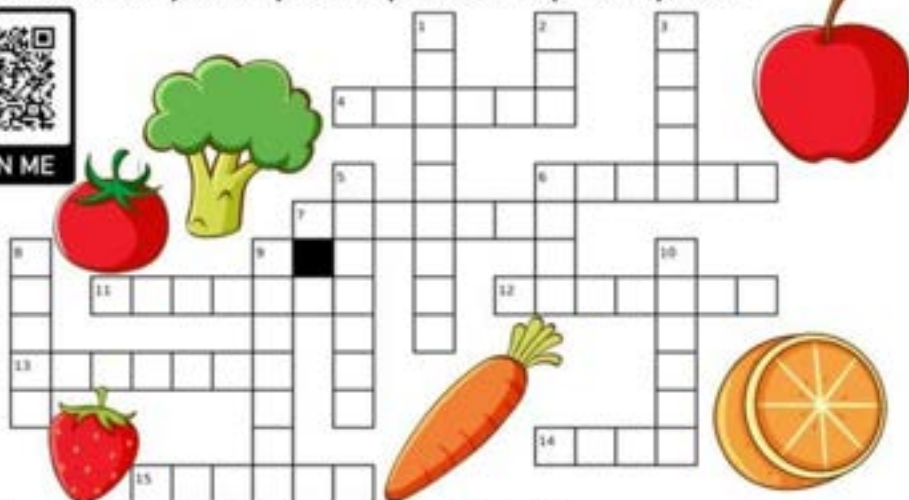
El nos aporta muchos beneficios para la salud física y para nuestra salud mental.

La nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades, nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.

Las Frutas y los Vegetales en español



1. Lea las claves en la parte inferior del crucigrama sobre frutas y vegetales en español, y luego rellene con la palabra que corresponde en el espacio disponible.



Vertical

1. vegetal color naranja que los conejos comen en dibujos
2. se usa para hacer vino
3. fruta pequeña color rojo y dulce
5. vegetal redondo grande útil en ensaladas
6. vegetal que se usa en combos de comida rápida
8. vegetal picante muy popular en México
9. rica en vitamina C
10. fruta grande y roja con muchas semillas

Horizontal

4. fruta amarilla muy popular
6. fruta tropical grande y pesada
7. vegetal blanco y pequeño muy común
11. vegetal grande que se come verde o maduro
12. roja por fuera y blanca por dentro
13. vegetal de capas redondo y pequeño usado en ensaladas
14. fruta de países tropicales con cascara dura
15. vegetal rojo y pequeño útil en varios platillos

2. Responde a las siguientes preguntas sobre las frutas y vegetales con oraciones completas.

1. ¿Cuáles son tus frutas favoritas? _____
2. ¿Cuáles son tus vegetales favoritos? _____
3. ¿Qué sueles comprar cuando vas al mercado? _____
4. ¿Te gusta comer vegetales? _____
5. ¿Cuánto vale tu fruta favorita? _____

Fuentes de consulta.

Universidad del Sureste. (2022). Antología de Psicología y retos nutricionales. Recuperado el 22/07/2022, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>.