



Diego Jiménez Villatoro.

Lic. Julibeth Martínez Guillén.

Súper nota.

Psicología y retos nutricionales.

PASIÓN POR EDUCAR

Tercer cuatrimestre.

Nutrición – A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de mayo de 2022.

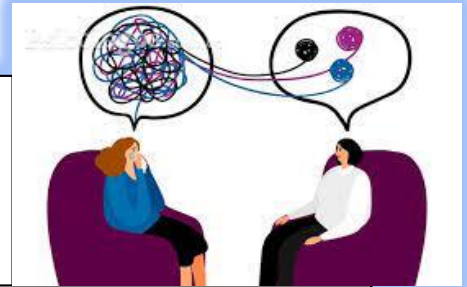
Psicología social de los alimentos



Aunque no muchas personas lo crean, la psicología es importante para mejorar la adherencia a una dieta.



Un psicólogo puede ser de mucha ayuda contra la obesidad ya que los aspectos emocionales afectan demasiado a la alimentación, como los trastornos de conducta alimenticia.



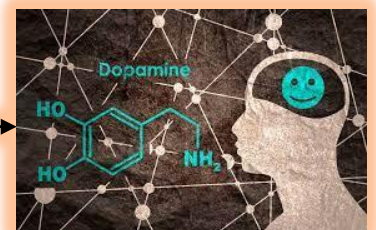
En casos graves de trastornos alimenticios, el psicólogo es indispensable para el correcto tratamiento de las patologías.

Cuando se abusa del acto placentero de comer, esto no solo hace que nos sintamos cansados y con la necesidad de comer más, si no también causa graves problemas en la salud.

Cuando se come con el paladar entra en juego el sistema de recompensa, el cual es mediado por la dopamina.



La dopamina es un neurotransmisor que se activa en el refuerzo de actividades placenteras como el sexo o consumo de drogas.



Se le llama alimentación emocional cuando usamos la dieta para calmar nuestro lado emocional.



Las variables psicológicas y emocionales son muy importantes para tener éxito en la dieta, ya que para muchas personas no es fácil. Además, el estrés también causa problemas anímicos que influyen en la ingesta diaria.

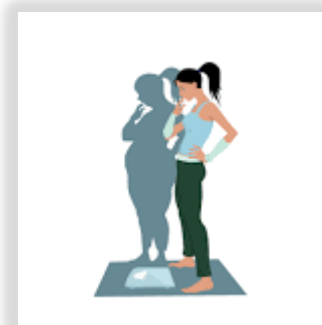


En casos graves como lo es la depresión, es muy frecuente que las personas deprimidas aumenten la ingesta de alimentos de una manera desproporcionada.



Las personas que viven en armonía que se adaptan a la tensión de su ambiente suelen presentar una reacción normal a las sensaciones de hambre y sed sin tener que caer en un trastorno por exceso y mantienen una alimentación saludable.

Se puede concluir que no es conveniente establecer estrategias de alimentación iguales para todos, ya que las estrategias de alimentación individuales son mucho más efectivas a la hora de entender y cubrir las necesidades y condiciones particulares de cada individuo.



Métodos de investigación en psicología social:

Existen tres tipos de métodos, estos son:

- Método experimental.
- Método correlacional.
- Método observacional.

Los estudios de Lewin y otros, ayudaron a crear un estilo especial de experimentación de laboratorio en psicología social.



El método experimental es el método que se dota especialmente en encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas en forma estricta. Es un método excelente de investigación teórica para establecer contraste entre diferentes teorías y para desarrollar las propiedades conceptuales de las teorías.

El método correlacional tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos en un contexto en particular. La utilidad de este método es saber cómo se comporta un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas.



El método observacional 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 para dar respuesta a una pregunta investigación planteada.

Bibliografía:

- Psicología y retos nutricionales. (s.f.). plataformaeducativauds. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>