

LICENCIATURA EN NUTRICION

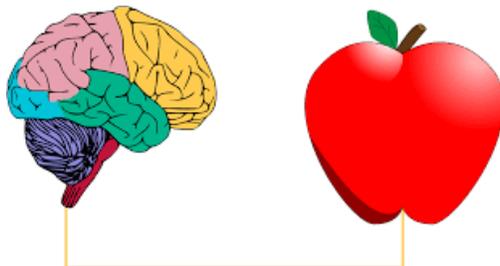
MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

RELACION DE LA PSICOLOGIA EN LA METERIA DE NUTRICION

DOCENTE: ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

ALUMNA: DIANA FRANCELIA BRIONES RAMIREZ

20 DE MAYO 2023



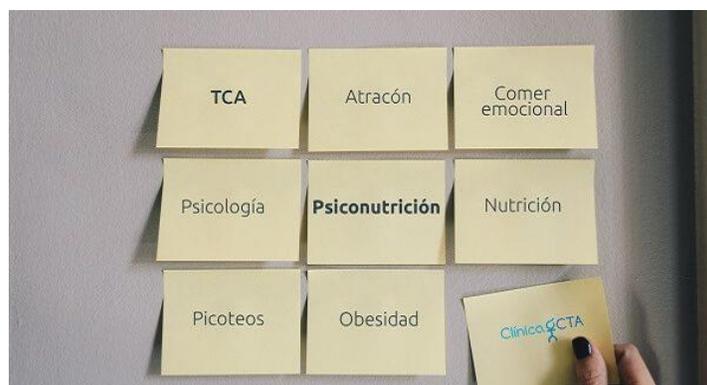
INTRODUCCION.

En nuestra sociedad actual, la relación entre la psicología y la nutrición es cada vez más importante. La nutrición es un aspecto esencial de la vida humana que afecta nuestra salud física y mental, y nuestra calidad de vida en general. La psicología, por otro lado, se enfoca en los procesos mentales y emocionales de la persona. La combinación de estas dos disciplinas crea un enfoque más integral hacia la nutrición, permitiendo abordar no solo las necesidades físicas del cuerpo, sino también las necesidades psicológicas y emocionales de la persona. La relación entre la psicología y la nutrición se basa en la comprensión de que los hábitos alimenticios y la salud mental están estrechamente relacionados. La nutrición puede afectar el estado de ánimo de una persona, su nivel de energía, su capacidad para concentrarse y su capacidad para combatir las enfermedades. Las condiciones de salud mental pueden afectar los patrones de alimentación de una persona, lo que puede resultar en problemas nutricionales. Por ejemplo, las personas con depresión o ansiedad pueden recurrir a la comida como una forma de aliviar el estrés emocional, lo que puede llevar a problemas de alimentación poco saludables. Los psicólogos que trabajan en el campo de la nutrición están capacitados para identificar los factores emocionales que están afectando los hábitos alimenticios de una persona. Ellos utilizan estrategias de intervención que ayudan a los pacientes a reconocer y abordar los pensamientos y emociones que pueden estar influyendo en su alimentación.

La psicología de la alimentación, se puede definir como el área que trata sobre los fundamentos biopsicosociales que modulan la conducta alimentaria, un pilar básico en los procesos de salud/enfermedad y por otro lado trata de comprender factores que afectan a la nutrición y el comportamiento alimentario y como pueden ayudar a las personas a mejorar su salud mental. La mala alimentación puede tener un impacto profundo en la psicología de una persona. La alimentación inadecuada puede afectar el estado de ánimo, la energía, el comportamiento y el rendimiento académico. Esto se debe a que la alimentación deficiente afecta la producción de neurotransmisores, las hormonas y los niveles de energía. Cuando una persona no come suficientes alimentos nutritivos, puede tener síntomas como fatiga, ansiedad, depresión y falta de concentración. Esto puede afectar la capacidad de una persona para realizar tareas académicas o laborales, lo que puede llevar a una disminución en el rendimiento y a una baja autoestima, según el estudio de la Psicología y Nutrición. Además, la mala alimentación puede afectar el comportamiento. Esto se debe a que los alimentos pueden tener un efecto directo sobre el cerebro. El consumo de alimentos altos en azúcares y grasas puede contribuir a síntomas como la ansiedad, la agresión, la hiperactividad y la irritabilidad. Dentro de la psicología relacionada a la alimentación se encuentran los trastornos de la alimentación (TCA'S), también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal

y el control de los alimentos que consumen. Estos pueden ser signos de un trastorno alimentario.

Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo. La causa exacta de los trastornos de la alimentación no se comprende completamente, pero las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno. Los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos. Cada uno de estos trastornos está asociado con diferentes síntomas, pero a veces coinciden. Las personas que presentan cualquier combinación de estos síntomas pueden tener un trastorno de la alimentación.



En conclusión, la relación entre la psicología y la nutrición es importante en nuestra sociedad actual. Al enfocarse en los aspectos mentales y emocionales de la nutrición, los psicólogos pueden ayudar a las personas a desarrollar una relación más saludable con la comida, abordando tanto los aspectos físicos como los emocionales de la alimentación. Muchas personas tienen una relación emocional con la comida que puede ser poco saludable, y esto puede ser especialmente problemático cuando se trata de alimentos poco saludables. Al trabajar con un psicólogo, las personas pueden aprender a identificar las emociones subyacentes que pueden estar influyendo en sus hábitos alimenticios, lo que les permite tomar medidas para abordar estos problemas de manera efectiva. La mala alimentación también puede afectar a la salud física y mental a largo plazo. Los alimentos pobres en nutrientes pueden contribuir a problemas como la diabetes, la obesidad, el cáncer y las enfermedades cardíacas. Esto puede tener un impacto negativo en la autoestima y el bienestar general.



Bibliografías:

<https://www.somospsicologos.es/blog/psicologia-y-nutricion-psiconutricion/>

<https://www.ehimarsalud.com/blog/en-que-se-consiste-la-psicologia-de-la-nutricion/>

<https://psicologiaymente.com/nutricion/psicologia-nutricion-alimentacion-emocional>