

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

**“RELACIÓN DE LA PSICOLOGÍA EN LA MATERIA DE
NUTRICIÓN”**

DOCENTE: ITALIA YAMILET HERNÁNDEZ FIGUEROA

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

20 MAYO 2023

INTRODUCCIÓN

La Psicología es la ciencia que estudia la conducta humana y analiza los procesos cognitivos, afectivos y conductuales. La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

La Psicología y la nutrición son áreas que se relacionan y complementan debido a que cómo nos sentimos afecta nuestra manera de comer y absorber los nutrientes. Así mismo, la forma en que comemos influye en nuestra manera de sentirnos; emociones, situaciones de ansiedad, estrés, dificultades psicológicas influyen en el comportamiento alimentario, pudiendo llevar el padecimiento de enfermedades como anorexia, sobrepeso u obesidad.

La Psiconutrición es el término utilizado actualmente para definir el trabajo conjunto de los profesionales de la psicología y la nutrición. Entre ambas disciplinas, se estudia la relación de los pacientes con la comida, teniendo en cuenta sus emociones, conductas, contexto social, relaciones interpersonales y motivaciones, y se ofrecen estrategias, ejercicios, instrucciones, técnicas y recursos para mejorar sus hábitos alimenticios. Adicionalmente, esta disciplina está encargada de ayudar adecuadamente a las personas a identificar, detectar, analizar y gestionar sus procesos psicológicos, afectivos y conductuales relacionados con sus hábitos de alimentación.

Con este enfoque interdisciplinar se consiguen mejores resultados que con ambas profesiones trabajando por separado, por lo que es necesario que exista comunicación constante y trabajo en equipo con objetivos comunes. Ahora bien, entre ambos profesionales se debe detectar señales de alarma, profundizando y analizando, a través de reuniones periódicas, todo aquello que rodea y afecta al paciente.

Alimentación emocional

Se habla de alimentación emocional cuando se usa la alimentación para calmar el estado emocional. Cuando los sentimientos se nublan o nos controlan, la mente busca canales para expresarnos que algo no marcha como debería y esta alerta puede ser a través de:

- La inapetencia
- La necesidad de perder peso
- La incapacidad para ganarlo
- La compulsión ante la comida
- Cualquier otro desorden alimentario

Por lo tanto, la alimentación no sólo sirve como fuente de vida y energía, sino que además tiene la capacidad de expresar y aplacar conflictos psicológicos que no

entendemos o no logramos expresar. Con base en lo expuesto, queda más que claro que existe una relación emociones-nutrición.

Depresión y trastorno de atracón

El trastorno de atracón es un grave desorden alimentario que consiste en que las personas que lo padecen pierden el control y consumen con frecuencia grandes cantidades de comida.

Estos atracones pueden desarrollarse en la niñez (raramente), adolescencia y edad adulta. Las causas de esta alteración de la conducta alimentaria pueden ser por:

- Trastornos depresivos
- Ira
- Tristeza severa
- Aburrimiento
- Ansiedad
- Estrés
- Abuso de sustancias

Además, luego de la sobreingesta de comida, la persona que lo padece presenta preocupación o angustia severa por su peso corporal. Ahora bien, las personas con depresión suelen ir en búsqueda de comida, ya que este trastorno se asocia a los bajos niveles de serotonina y muchos alimentos incluyen triptófano, un aminoácido que provoca la liberación de serotonina. Ello se debe a que, como el cuerpo no produce dicho aminoácido, se empieza a percibir la necesidad de obtenerlo a través de los alimentos.

CONCLUSIÓN

En muchas ocasiones el estilo de vida impuesto por las exigencias de nuestro entorno social, emocional y económico nos impide detenernos a hacer un balance y a encontrar las interrelaciones existentes entre la forma en la que nos sentimos y nuestra alimentación diaria. Nuestros pensamientos y sentimientos impactan cómo comemos, qué comidas escogemos, lo rápido o lento que ingerimos los alimentos, cuánta cantidad comemos, con qué frecuencia e incluso cómo digerimos, asimilamos y absorbemos dicho alimento.

La psicología y la nutrición se complementa y el trabajo interdisciplinar puede hacer más efectivo el abordaje de un problema o de algún trastorno de conducta alimentaria (TCA). En este caso, canalizar la atención de las necesidades psicológicas asociadas a los trastornos alimenticios y mejorar de manera integral el bienestar de los pacientes.

BIBLIOGRAFÍA

CEST 2021. Psicología y Nutrición ¿Cómo se complementan?. Recuperado de :
<https://www.soycest.mx/blog/index.php/psicologia-y-nutricion#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20y%20la%20nutrici%C3%B3n,en%20nuestra%20forma%20de%20sentimos.>