



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICION

MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

RELACION DE LA COMIDA Y LOS SENTIMIENTOS

DOCENTE: ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

ALUMNA: DIANA FRANCELIA BRIONES RAMIREZ

FECHA DE ENTREGA: SABADO, 10 DE JUNIO 2023



## INTRODUCCION

La relación entre la comida y los sentimientos en psicología es un tema que ha sido objeto de estudio durante mucho tiempo. Hay ciertas ocasiones en las que, debido a nuestro estado de ánimo, nos refugiarnos en la comida para sentirnos mejor con nosotros mismos y aliviar la tensión, ansiedad, estrés o tristeza que sentimos en ese momento. Es lo que comúnmente se conoce como comer emocionalmente. Se trata de una práctica en la que no comemos por el hecho de tener hambre, sino que el cerebro busca un alivio temporal a esas emociones a través de la comida. Es un comportamiento que está directamente relacionado con nuestros sentimientos y emociones y que tenemos que aprender a controlar para que no se convierta en un hábito. Se trata de tener control sobre nuestra mente para no terminar comiendo de manera compulsiva. Nuestro comportamiento y relación con la comida depende directamente de nosotros y es importante aprender cuál es la mejor manera de manejar esta situación.

La forma en que comemos y nuestra relación con la comida puede estar influenciada por nuestras emociones y estados de ánimo. Desde una perspectiva fisiológica, cuando comemos alimentos ricos en carbohidratos y grasas, nuestro cerebro produce serotonina, una sustancia química relacionada con el bienestar y la felicidad. Este aumento de la serotonina puede hacernos sentir mejor emocionalmente y puede llevarnos a buscar esos alimentos reconfortantes en momentos de estrés y de tristeza, además nuestras experiencias emocionales pueden influir en nuestras selecciones alimentarias. Por ejemplo, podemos buscar comida reconfortante cuando estamos tristes o ansiosos, o podemos evitar ciertos alimentos cuando estamos molestos o enojados. También puede haber factores culturales que influyan en nuestras elecciones alimentarias basada en nuestras emociones, como los alimentos tradicionales que se sirven en ocasiones de celebración o de luto. Por otro lado nuestras elecciones alimentarias también pueden afectar nuestro bienestar emocional, El consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, lo que aumenta el estrés y la ansiedad. A su vez una dieta equilibrada, saludable, con las porciones correctas y con una buena variedad de nutrientes puede ayudar a mejorar el estado de emocional y reducir síntomas de depresión

En este ensayo, exploraremos cómo la comida y los sentimientos están relacionados en psicología, y cómo esta relación puede afectar nuestra salud mental y física, los problemas que estos desencadenan y los tipos de trastornos de conductas alimentarias que estos generan.



## LA COMIDA Y LOS SENTIMIENTOS

La relación entre la comida y los sentimientos puede ser compleja y multifacética. Por un lado, la comida puede ser una fuente de placer y satisfacción que nos hace sentir bien y puede mejorar nuestro estado de ánimo. Esta relación puede ser aún más complicada en casos de trastornos alimentarios como la bulimia o la anorexia, donde la comida se convierte en una forma de controlar las emociones y el cuerpo. Además, la forma en que comemos también puede afectar nuestra salud mental y física. Es aquí donde entran los conocidos trastornos de la conducta alimentaria.

¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria?

Un trastorno hace referencia a un conjunto de síntomas, conductas de riesgo y signos que puede presentarse en diferentes entidades clínicas y con distintos niveles de severidad. Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) se pueden reconocer por un patrón persistente de comer no saludablemente o de hacer dietas no saludables. Estos patrones de conducta alimentaria están asociados con angustia emocional, física y social. Los TCA no discriminan a base del género, edad, o raza. Se pueden encontrar en ambos géneros, en cualquier edad, y pueden ocurrir en cualquier raza o grupo étnico. Si una persona no cumple con los criterios diagnósticos de un TCA, él o ella puede presentar conductas no saludables que pueden causar un sufrimiento sustancial lo cual pudiera ser en detrimento para su salud física y psicológica es de ahí la importancia de reconocer los trastornos alimentarios no especificados (TANE) de los cuales se hablara a continuación, los trastornos alimenticios se presentan cuando una persona no recibe la ingesta calórica que su cuerpo requiere para funcionar de acuerdo con su edad, ritmo de vida etc. Los trastornos alimenticios cada vez son más frecuentes en jóvenes de 12 a 24 años. La OMS señala que se trata de un problema de salud que afecta en forma mas notoria a las chicas. Es la tercera enfermedad crónica con más prevalencia entre población juvenil. Estos se pueden clasificar en tres tipos: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y TANE (trastornos de la conducta alimentaria no especificado).

### LA ANOREXIA NERVIOSA

Las personas con anorexia nerviosa están incapacitadas o no están dispuestas a mantener un peso corporal normal o esperado para una persona de su edad y estatura. Típicamente, esto significa que la persona pesa menos del 85% del peso corporal esperado. Incluso, aún estando bajo peso, la persona con anorexia nerviosa continúa teniendo miedo a aumentar peso. Sus pensamientos y sentimientos sobre su talla y su figura tienen un impacto profundo en su autoestima y su auto-evaluación. Usualmente no reconocen o no quieren admitir la gravedad de su pérdida de peso y niegan que su pérdida de peso pueda tener consecuencias adversas permanentes para su salud. Frecuentemente, las mujeres con anorexia nerviosa dejan de tener su periodo menstrual.

Hay dos subtipos de la anorexia nerviosa. En el tipo restrictivo, las personas mantienen un peso corporal bajo, mayormente restringiendo el consumo de alimentos y posiblemente también por medio del ejercicio. Las personas con el tipo compulsivo/purgativo igualmente restringen el consumo de alimentos pero también tienen regularmente atracones y/o conductas de eliminación como la inducción del vómito o el uso excesivo de laxantes, diuréticos o enemas. Muchas personas durante el curso de su condición pueden fluctuar entre los subtipos.

## LA BULIMIA NERVIOSA

Las personas con bulimia nerviosa experimentan episodios de atracones, el cual se caracteriza por el consumo de una gran cantidad de comida, usualmente en un período corto de tiempo y con el sentido de pérdida de control durante el episodio. El sentido de pérdida de control es lo que distingue un atracón de comer en exceso. Los atracones son seguidos por intentos de “deshacer” las consecuencias del atracón usando prácticas compensatorias no saludables como inducción del vómito, el uso excesivo de laxantes, enemas, y diuréticos, ayunos y ejercicios excesivos. Personas con bulimia nerviosa también están excesivamente preocupadas con su figura y peso. Muchas veces sienten que su autoestima depende de su peso o figura. Los criterios diagnósticos para la bulimia nerviosa requieren que los atracones y las conductas compensatorias inapropiadas ocurran por lo menos dos veces a la semana durante un período de tres meses. Sin embargo, independientemente de la frecuencia, estas conductas son preocupantes y pueden tener consecuencias físicas y psicológicas adversas.

Hay dos subtipos de bulimia nerviosa. El subtipo purgativo incluye a aquellas personas que se inducen el vómito o usan laxantes, diuréticos o enemas. El subtipo no purgativo se refiere a aquellas personas que utilizan conductas compensatorias como el ejercicio excesivo, dietas o ayunos.

## TANE

Al referirnos a los tane podemos decir que este diagnóstico está reservado para aquellos pacientes que tienen un TCA pero no reúnen los criterios para las formas completas de anorexia o bulimia se incluyen: el trastorno por atracón, la megarexia, la ortorexia, la vigorexia que suelen ser los más comunes sin embargo también se incluye la diabolimia, la hiperfagia y los pica. ¿Qué es el Trastorno por Atracón? Las personas con un trastorno por atracón presentan episodios de atracones, pero no usan regularmente conductas compensatorias para perder peso. El atracón puede incluir el consumo rápido de alimentos, un sentido incómodo de llenura y el consumo de grandes cantidades de comida cuando no tienen hambre. También se destacan sentimientos de vergüenza. El trastorno por atracón regularmente, pero no siempre, está asociado con la obesidad y el sobrepeso. El trastorno por atracón no es oficialmente reconocido como un TCA, pero está incluido como un Trastorno Alimentario No Especificado (TANE). La megarexia es el lado opuesto a la anorexia: personas peligrosamente obesas que frente al espejo se ven delgadas

y sanas. Las grasas, la comida rápida o los postres son su pan de cada día. Si las personas que padecen anorexia se miran al espejo y se ven obesas, aunque se les marquen los huesos bajo la piel y sufran una delgadez límite, a los megaréxicos les ocurre exactamente lo contrario, no son capaces de percibir su exceso de peso, encuentran su físico agradable, y no sólo no se preocupan por la línea, sino que se atiborran de comida poco saludable, como dulces y grasas. Son obesos malnutridos, que cada vez comen más y peor. Las personas con ortorexia se distinguen por querer llevar un control total en la ingesta calórica que consumen, es decir generan una obsesión por comer sano y terminan haciendo lo contrario. Las restricciones alimentarias que se vinculan a la ortorexia, junto a las referidas preocupaciones sobre la nutrición saludable, pueden facilitar la irrupción de problemas de salud. También un deterioro sustancial de la calidad de vida (en un sentido amplio del término). Las consecuencias más evidentes redundan sobre el estado físico. Muchos estudios subrayan el riesgo acentuado de desnutrición, de anemia y de carencia de oligoelemento. A nivel psicopatológico destacan los síntomas depresivos y ansiosos. Sin olvidar una elevada prevalencia del trastorno obsesivo-compulsivo relacionado con la alimentación. La Vigorexia se caracteriza por preocupación obsesiva por el físico, esto se puede dar con personas con rasgos característicos del narcisismo en su mayoría. Aparte de estos tipos de TANE existe otro grupo un poco más específico en el cual se desencadenan la diabulimia; tipo de trastorno en el cual los diabéticos que manipulan la dosis de insulina (frecuente en pacientes con diabetes tipo 1), la hiperfagia; que es consumir grandes cantidades de alimentos, luego de alimentarse correctamente y por último los PICA; que es la ingesta de alimentos no comestible este tipo de trastorno es más común en niños y mujeres embarazadas.

Los factores que influyen en que se generen estas múltiples enfermedades son:

- Tener antecedentes familiares de trastornos alimentarios.
- Convivir con una familia preocupada por la apariencia y la imagen.
- Tener una familia disfuncional.
- Las redes sociales
- Ser un joven exitoso aplicado en promedio.

¿Cómo controlar las emociones con la alimentación?

- Diferencia en qué momentos sientes hambre y cuándo quieres comer de manera emocional. El hambre emocional se caracteriza por aparecer de manera repentina y focalizarse en el deseo por un tipo de alimento en concreto. En muchas ocasiones, está relacionado con un sentimiento de culpa tras haber terminado la comida.
- Evita las distracciones mientras comes. Siéntate tranquilamente a la mesa para comer, sin distracciones como teléfonos móviles o televisiones

para que seas plenamente consciente de lo que estás ingiriendo y percibas la sensación de saciedad.

- Respetar los horarios de la comida. Para controlar esta ansiedad por comer tenemos que esforzarnos por ser rigurosos con los horarios de comida, esto nos ayudará a controlar los deseos repentinos. Realiza las 5 comidas al día en las horas que has determinado que tienes que hacer la pausa para comer y no en el momento en el que sientas el deseo de hacerlo.
- Sustituye el impulso de comer por otra actividad que te genere el mismo placer.

¿Cómo se detectan?

Algunos indicios de los TCA son detectables a simple vista como pueden ser la extrema delgadez que conduce a la desnutrición la cual se refleja con una piel reseca y con una tonalidad grisácea o amarillenta, uñas débiles y quebradizas y caída del cabello, poca tolerancia al frío y la persistencia de bajas temperaturas en pies y manos que suelen adquirir un color morado en el caso de la anorexia, en el caso de la bulimia sus signos son más difíciles de detectar pues su presencia no significa la pérdida continua de peso, sin embargo si existen signos físicos que nos pueden indicar su presencia como lo son pérdida o lesiones en el esmalte dentario, escoriaciones en las articulaciones interfalángicas de aquellos dedos utilizados para provocar en vomito, por otro lado las señales psicosociales que los TCA nos pueden expresar son; las personas quienes los padecen suelen aislarse socialmente, se vuelven personas fácilmente irritables y suelen tener un sentimiento constante de culpa, estas sensaciones suelen exacerbarse cerca de las horas de comida, estos pacientes pueden llegar a tener una percepción distorsionada de si mismos es decir generar dismorfia corporal. Al mismo tiempo, las personas con trastornos alimenticios presentan, tanto alto rendimiento estudiantil, como desempeño escolar o profesional, en contraposición con desajustes en lo social, sexual y en su caso marital.



## CONCLUSION

La relación entre la comida y los sentimientos en psicología es un tema complejo y multifacético. La forma en que comemos puede estar influenciada por nuestras emociones y estados de ánimo, y a su vez puede afectar nuestra salud mental y física. Es importante tener en cuenta que la comida puede ser una fuente de placer y satisfacción, pero también puede ser utilizada como una forma de controlar las emociones. Por lo tanto, es importante tener una relación saludable con la comida y tratar de comer de manera equilibrada y consciente, pues de lo contrario podrías desencadenar problemas alimenticios como los TCA o los Tane, es muy importante llevar nuestra alimentación con ayuda de un profesional de la alimentación y si es necesario en casos específicos acudir a ayuda psicológica para saber el porque de la necesidad de comer emocionalmente o de generar restricciones por los alimentos, al igual que evitar tener conductas de tipo purgativo o compulsivo como es el caso de la anorexia. Debemos tomar en cuenta que los trastornos de la alimentación son un problema serio y si no son tratados podrían desencadenar una serie de sucesos trágicos e incluso llevarnos a la muerte.

Hoy en día nos enfrentamos a la realidad distorsionada que nos generan las redes sociales al mostrarnos personas con cuerpos perfectos que atribuyen muchas veces su físico a productos milagro, y nosotros no tomamos en cuenta los retoques ya sea digitales (Photoshop) o los como físicos (cirugías pasticas), por eso es muy importante aprender a tener una buena salud emocional, para amar y cuidar nuestro cuerpo, sin necesidad de buscar compararnos con cosas alejadas de la realidad.



### Bibliografías:

Antología de la materia Psicología y Retos nutricionales, extraída de la plataforma educativa de la Universidad del sureste Campus Tapachula, Chiapas consultada el día nueve de junio del 2023.

Guía de los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Un comportamiento patológico frente a la ingesta de alimentos (Spanish Edition).