**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES**

**“RELACIÓN DE LA COMIDA Y LOS SENTIMIENTOS”**

**DOCENTE: ITALIA YAMILET HERNÁNDEZ FIGUEROA**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA**

**JUNIO 2023**

La relación de la comida y los sentimientos en los seres humanos, no podría comenzar la introducción de este ensayo sin detallar que es un sentimiento, un sentimiento es un estado de ánimo estable, menos intenso que una emoción pero más profundo, que es consciente y progresivo por que es el resultado de los procesos mentales que ocurren después de experimentar una emoción. Cuando el cerebro trabaja y procesa la emoción la persona descubre el estado anímico que esta le ocasiona, ahí se produce el sentimiento. Ahora bien el acto de comer no es solamente fisiológico para cubrir las necesadidades energéticas del cuerpo y de nutrientes lo que nos asegura una supervivencia y buena calidad de vida, está inmerso otros aspectos sociales, culturales, psicológicos, religiosos, económicos y geográficos de los que forma parte el individuo dentro de un grupo social; estos factores se asocian todos los días en la toma de decisiones y en la elección de un determinado alimento, cada día estamos reflejando nuestras emociones en nuestra alimentación, cuando una persona está pasando una situación donde su paz mental está nublada muchas veces no es posible concebir un bocado, la inapetencia está presente, aunque fisiologicamente el cuerpo necesite consumir nutrimentos, el estado de ánimo repercute en la elección de cualquier tiempo de comida, así mismo cuando nos encontramos pasando una enfermedad, un duelo personal; en otros casos puede ocurrir lo contrario el comer para satisfacer ciertas carencias y vacíos de manera incosciente está vinculado con la comida, sin darnos cuenta nuestra relación con la comida es como llevar una relación de amistad o de noviazgo con una persona, siempre tendremos situaciones donde existan malentendidos o momentos en los que necesitas un tiempo a solas, pero estableciendo una correcta comunicación, comprensión, respeto y confianza cualquier relación puede ser sana, el hecho de poder disfrutar de los alimentos sin que invada un sentimiento de culpa, ansiedad, o miedo después de ingerirlos o de no ingerirlos. Basarse en escuchar y respetar nuestras hormonas que nos dictan cuando tenemos hambre y saciedad y poder disfrutar una convivencia diaria, llevando una relación armoniosa, saludable y enriqueciendo nuestra salud es posible.

La alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son conceptos diferentes: La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos. La alimentación está relacionada como se mencionaba con diferentes aspectos el medio sociocultural y económico entre otros y determina, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y los estilos de vida. La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras su ingestión; es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición es uno de los factores principales para la prevención de enfermedades crónicas. En la época actual en la que se vive, estamos regidos por grandes industrias, la industria alimentaria que ha investigado mucho, pero con el objetivo de mejorar sabores y presentación, más que mejorar la salud, por tal motivo hay diversos alimentos que repercuten en nuestro cerebro en la toma de decisiones, llevando a un efecto de adicción y también tenemos la industria de la moda y de los estánderes sociales, en los que en esta década ha impuesto diversos patrones y estilos de cuerpo que cada vez son más exigentes, la tecnología y las redes sociales propician dichos cambios y transformaciones corporales, quienes resultan más propensos a caer en dichos estándares, son los adolescentes, donde su estructura de vida personal y toma de decisiones comienza a transformarse. Estos son algunos de los factores que predisponen a presentar algún TAC (Trastorno de conducta alimentaria) y un TANE (Trastorno de conducta alimentaria no especificado). Así mismo el comer por sentirte feliz y contento también está ligado con nuestras emociones, el comer acompañado por la familia y amigos, el tener horarios establecidos fomenta la relación sana con los alimentos y nos reconecta con nuestro bienestar nutricio.

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). Como profesionales del área de la salud, del área de nutrición es imprescindible comprender los sentimientos implicitos y como el abordar el estado de la mente influye significativamente en la elección de los alimentos y el consumo de los mismos de los pacientes; la relación de la comida y los sentimientos es un trabajo de todos los días, que se cultiva y dará frutos que serán una vida longeva y de buena calidad.

**BIBLIOGRAFÍA**

ANTOLOGÍA UNIVERSIDAD DEL SURESTE, 2023

Rodríguez Romero, D. (2017). Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: http://hdl.handle.net/2445/118538