

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

ENSAYO DEL TEMA DE LA RELACION DE LA COMIDA Y LOS
SENTIMIENTOS

DOCENTE: ITALIA YAMILEHT HERNANDEZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

TERCER CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 09 DE JUNIO DEL 2023

INTRODUCCIÓN

EN ESTE ENSAYO ABORDAREMOS DESDE MI POSTURA PERSONAL PUNTOS DE VISTA ACERCA DEL TEMA ANTES MENCIONADO EL CUAL ES "RELACION DE LA COMIDA Y LOS SENTIMIENTOS", EL CUAL SABEMOS QUE LA RELACION ESTE ESTOS DOS CONCEPTOS ES MUY FUERTE O MUY CERCANA YA QUE EL ESTADO DE ANIMO QUE TENGAMOS EN EL MOMENTO DE INGERIR ALIMENTOS HARA LA DIFERENCIA ENTRE QUE ALIMENTOS NOSOTROS SELECCIONEMOS PARA COMER, UN EJEMPLO DE ESTO PUEDE SER QUE EN MOMENTOS QUE NOSOTROS TENGAMOS UN ESTADO DE ANIMO BUENO NOS IREMOS POR AIMENTOS LOS CUALES SEAN DE UN APORTE NUTRICIONAL ALTO O QUE SEAN SALUDABLES EN TODOS LOS SENTIDOS, A DIFERENCIA DE CUANDO NUESTRO ESTADO DE ANIMO ES MALO, ES DECIR, CUANDO ESTAMOS TRISTES BUSCAREMOS NUESTRO ALIMENTO FAVORITO SIN IMPORTAR LA CANTIDAD NI SI ES SANO O NO.

ESTO ES LO QUE ABORDAREMOS INMERSO EN EL DESARROLLO DE ESTE ENSAYO.

"RELACIÓN DE LA COMIDA Y LOS SENTIMIENTOS"

COMER BIEN NOS HACE SENTIR BIEN, PORQUE SENTIMOS QUE NOS CUIDAMOS, PORQUE PERCIBIMOS CONTROL Y MANEJO DE NUESTRO CUERPO Y DE NUESTRA VIDA, Y PORQUE ES UNA FUENTE IMPORTANTE DE ADECUADO PLACER, DEL QUE PODEMOS DISFRUTAR CADA DIA, Y QUE ADEMÁS, NOS PROPORCIONA SALUD FISICA Y EMOCIONAL.

CUANDO UNA PERSONA SIENTE ESTRES O ANSIEDAD Y BUSCA SOLUCIONARLO A TRAVES DE LA COMIDA ESTA EXPERIMENTANDO LO QUE SE LLAMA ALIMENTACION EMOCIONAL CICLICA. CUANDO ESTO OCURRE, SE LIBERAN SUSTANCIAS EN EL CEREBRO QUE DAN UNA SENSACION TEMPORAL DE BIENESTAR. SIN EMBARGO, CUANDO ESTA EMOCION TERMINA, APARECEN SENTIMIENTOS DE CULPA, ARREPENTIMIENTO O VERGUENZA, POR LO TANTO, EL PROBLEMA INICIAL NO ES SOLUCIONADO Y SE REPITE NUEVAMENTE EL CICLO.

ES FUNDAMENTAL OBSERVAR ESTE TIPO DE COMPORTAMIENTOS Y GENERAR CAMBIOS. ENTONCES, ESTABLECER UN HORARIO PARA COMER, DEFINIR TRES ALIMENTOS PARA INCLUIR EN LA DIETA (AL MENOS TRES VECES A LA SEMANA) Y TRES QUE VA A ELIMINAR, SON ESTRATEGIAS FUNDAMENTALES DURANTE EL PROCESO.

AHORA NOS ENFOCAREMOS DESDE EL PUNTO DE VISTA MAS ESPECIFICO DE LAS EMOCIONES, EN COMO SE VE DESDE ESTA PERSPECTIVA LA INFLUENCIA EN LA ELECCION DE ALIMENTOS.

LAS EMOCIONES SON EXPERIENCIAS DE LO QUE ESTA OCURRIENDO EN EL AMBIENTE, LAS CUALES LLEVAN A EXPERIMENTAR MIEDO, FELICIDAD, TRISTEZA O APATIA. LAS PERSONAS ADQUIEREN DISTINTAS HABILIDADES PARA MODERARLAS APROPIADAMENTE, PERO PUEDEN TENER DIFICULTADES EN LA REGULACION EMOCIONAL, LO QUE PUEDE INFLUIR MUCHO SOBRE LA DECISION DE COMO Y QUE COMER.

EL HAMBRE ES UNA RESPUESTA FISIOLOGICA QUE SE ACTIVA CUANDO HAY UNA DISMINUCION DE NUTRIENTES, LO CUAL GENERA EL DESEO DE COMER.

GENERALMENTE COMEMOS POR HAMBRE O POR ENCONTRAR NUESTRA SACIEDAD, POR GUSTO AL SABOR DE LOS ALIMENTOS, ES DECIR, POR LA PALATABILIDAD DEL ALIMENTO O COMER DE FORMA SOCIALMENTE APROBADA.

EN LA ELECCION DE ALIMENTOS INFLUYE LA CAPACIDAD DE DE CADA PERSONA EN CUANTO A MANEJAR SUS EMOCIONES APROPIADAMENTE SE REFIERE, YA QUE HAY CIERTOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS QUE PUEDEN PROVOCAR UNA INGESTA MAS ELEVADA O SOBREINGESTA, COMO SON: ENOJO, IRA, APATIA, FRUSTRACION, ESTRES, MIEDO, PENA, ANSIEDAD, INQUIETUD, SOLEDAD Y ABURRIMIENTO.

LAS EMOCIONES INVOLUCRAN VARIOS NIVELES DE INTEGRACION NEURONAL Y QUIMICA, AFECTANDO LA RESPUESTA ALIMENTARIA A LO LARGO DE TODO EL PROCESO DE INGESTION. POR LO TANTO, LAS EMOCIONES PUEDEN LLEGAR A INFLUIR EN LA MOTIVACION DEL COMER, LAS RESPUESTAS AFECTIVAS A LOS ALIMENTOS, SU ELECCION, Y HASTA LA MASTICACION O VELOCIDAD CON QUE SE INGIEREN.

COMO PODEMOS OBSERVAR O ANALIZAR PODEMOS VER QUE ESTE TEMA DE LA ALIMENTACION Y LOS SENTIMIENTOS O EMOCIONES ES DEMASIADO COMPLEJO, YA QUE AMBOS ASPECTOS SE VEN INFLUENCIADOS POR MUCHOS FACTORES.

ESTO HA SIDO MOTIVO PARA QUE LAS PERSONAS DESARROLLEN MUCHISIMOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS, COMO POR EJEMPLO LOS FAMOSOS TRANSTORNOS ALIMENTICIOS LOS CUALES SON UNA ENFERMEDAD MUY DIFICIL DE CONTENER O CONTRARRESTAR YA QUE NO SOLO ES ALIMENTARIA SINO QUE TAMBIEN NOS ATACA NUESTRA MENTE, YA QUE NOSOTROS NOS GENERAREMOS UNA IDEA PERSONAL LA CUAL INFLUIRA DEMASIADO EN LA ELECCION O EN LO QUE COMEREMOS DURANTE NUESTRO DIA, SEMANA, MES O AÑO.

CONCLUSIÓN

PARA CONCLUIR ESTE ENSAYO PUEDO MENCIONAR QUE ESTE TEMA DE LAS EMOCIONES O SENTIMIENTOS EN RELACION CON LA ALIMENTACION, ES UN TEMA QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA SIEMPRE Y DEBEMOS DE OBSERVARNOS SIEMPRE, YA QUE HAY SENALES LAS CUALES NOS INDICARAN SI TENEMOS ALGUN PROBLEMA RELACIONADO A ALGUN TRANSTORNO ALIMENTICIO, EL CUAL NOS VA A GENERAR UN DESAJUSTE EN NUESTRA ALIMENTACION Y POSTERIORMENTE A NUESTRO CUERPO Y MENTE.

SIENTO QUE ESTE TEMA NO SE LE DA LA DEBIDA RELAVANCIA, EN LA SOCIEDAD, YA QUE LAS PERSONAS SE DEJAN LLEVAR POR EL AMBITO SOCIAL, ES DECIR, LA IMAGEN DE CADA PERSONA, LO QUE NOS DICEN, ACONSEJAN O SIMPLEMENTE POR QUERERNOS PARECER A ALGUIEN O SER ACEPTADOS EN ALGUN GRUPO SOCIAL, LO CUAL NO IMPORTARA SI NUESTRA VIDA ESTA EXPUESTA A DANOS IRREVERSIBLES, NOSOTROS CON TAL DE SER ACEPTADOS SOCIALMENTE HAREMOS LO QUE SEA.

ESTE TEMA ME HA AYUDADO A ESTUDIAR A FONDO ESTE TEMA Y VER MAS ALLA DE SOLO EL TEMA ALIMENTICIO, SINO, EN LAS REPERCUSIONES QUE ESTO PUEDE TENER EN NUESTRA VIDA COTIDIANA.

REFERENCIAS

**antologia de la materia de psicologia y retos nutricionales
extraida de la biblioteca en linea de la universidad del sureste
campus tapachula consultada el 09 del mes de junio del año
2023**