



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

LICENCIATURA: NUTRICIÓN

DOCENTE: ITALIA FIGUEROA

**MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS
NUTRICIONALES**

**TRABAJO: RESUMEN DE LA RELACION DE LA
ALIMENTACION Y LA PSICOLOGIA**

**TAPACHULA CHIAPAS A 21 DE MAYO DEL
2023**

INTRODUCCION

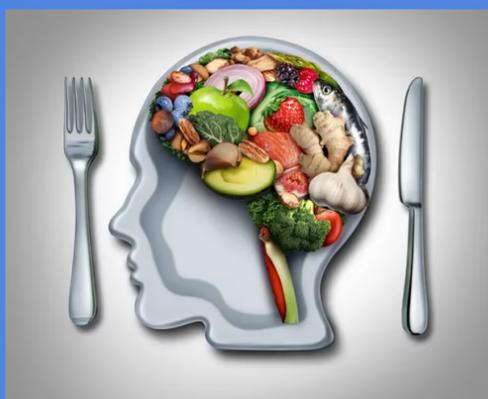
como introduccion a este trabajo acerca de la relacion entre la nutricion y la psicologia encontramos un termino en comun el cual es Psiconutrición o Psicología de la Alimentación, la cual es la ciencia que estudia nuestra relación con la comida. Para poder explicar y abordar dicha relación, la Psicología de la Nutrición tiene en cuenta nuestras emociones, conductas, así como nuestro contexto social y relaciones.

inmerso en el desarrollo de este trabajo encontramos las definiciones de los conceptos de nutricion y psicologia y cual es su relacion, explicada a detalle y lo mas breve posible con la finalidad de que sea entendible para lectores de cualquier edad y sobretodo para que todos entiendan el mensaje que les queremos transmitir en este trabajo.

este trabajo de investigacion contiene temas de suma importancia que debemos comprender ya que una vez llegando a comprender estos, entenderemos como a base de la psicologia podemos cambiar nuestros habitos alimenticios para poder sobrellevar y poder tener una alimentacion y unos habitos saludables, entendiendo a nuestro cuerpo y ayudandolo a estar mejor cada dia.

LA RELACION DE LA ALIMENTACION Y LA PSICOLOGIA

la psicología y la nutrición o alimentación son áreas las cuales se relacionan y complementan debido a que dependen de como nos sentimos afectara nuestra manera de comer y absorber los nutrientes, asimismo, la forma en la que comemos influye en nuestra forma de sentirnos.



la relación del ser humano y la alimentación no puede ser tomada a la ligera y es motivo de estudio y preocupación para los psicólogos, ya que este vínculo tiene mucha relación con algunos problemas de salud física y mental que enfrenta la sociedad



PSICOLOGIA

es la ciencia que estudia la conducta humana y analiza los procesos cognitivos, afectivos y conductuales



esta ciencia permite:

- Analizar, explicar y entender la conducta de los seres vivos
- Aumentar el bienestar y la calidad de vida de las personas
- Permitir la mejora de las relaciones interpersonales

NUTRICION

es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. una buena nutrición es un elemento fundamental de una buena salud, la nutrición es uno de los pilares de la salud



RELACION

psiconutrición es el término utilizado actualmente para definir el trabajo en 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 con ellos se ofrecen estrategias para mejorar sus hábitos alimenticios.

esta disciplina está encargada de ayudar adecuadamente a las personas a identificar, detectar, analizar, gestionar sus procesos psicológicos, afectivos y conductuales con sus hábitos de alimentación.

GRISELDA HERRERO

CRISTINA ANDRADES



PSICONUTRICIÓN

APRENDE A TENER
UNA RELACIÓN SALUDABLE
CON LA COMIDA

CONCLUSION

para concluir este trabajo acerca de la nutrición o alimentación con la psicología, puedo mencionar que este trabajo me ayudó a poder entender los términos principales como nutrición o psicología y como estos dos se relacionan, ya que si podemos entender y comprender estos dos términos los podemos utilizar como una herramienta fundamental y segura para poder mejorar nuestros hábitos alimenticios y psicológicos como personas.

Además de poder contrarrestar trastornos alimenticios y psicológicos, por ejemplo el más común a mi punto de vista y uno que de verdad es grave sería la ansiedad, la cual gracias a la psiconutrición podemos llegar a controlar e incluso a eliminar de nuestra vida.

Lo antes mencionado es solamente un poco de lo que la psiconutrición puede hacer por nosotros una vez que la comprendemos realmente.