

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PLANEACIÓN DIETÉTICA

ENSAYO DE LA RELACION DE LA COMIDA Y LOS SENTIMIENTOS

DOCENTE: ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUERORA

ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA

05 JUNIO 2023

INTRODUCCIÓN

Hay una gran relación entre los sentimientos y la comida, en alguna ocasión nos ha sucedido que sentimos un nivel de tranquilidad o saciedad cuando estamos masticando nuestros alimentos, ese movimiento en la mandíbula por razón alguna nos ayuda a calmar la ansiedad o el estrés, cuando una persona siente estrés o ansiedad y busca solucionarlo a través de la comida está experimentando lo que se llama alimentación emocional cíclica, cuando esto ocurre, se liberan sustancias en el cerebro que dan una sensación temporal de bienestar, normalmente cuando estamos estresados o tristes se nos antojan alimentos adictivos con un alto nivel de grasas y carbohidratos, hablemos un poco sobre la serotonina, se preguntaran ¿ qué tiene que ver la serotonina? la serotonina es una sustancia química que segrega el cuerpo humano, esta sustancia desempeña un gran número de actividades en el sistema nervioso central, el triptófano es un aminoácido esencial para regular los niveles de serotonina, este aminoácido influye en el estado de ánimo produciendo sensación de bienestar y relajación, ahora relacionando todo lo comentado podemos ayudar a nuestro px con alimentos que eleven los niveles de serotonina como el pescado azul tiene grandes cantidades de triptófano aparte que aporta mucho omega 3 y esto en una gran ayuda para que aquellas personas que sufren de tensión arterial, la carne de pollo, de pavo y de conejo poseen carbohidratos necesarios para la absorción del triptófano

Cuando una persona siente estrés o ansiedad y busca solucionarlo a través de la comida está experimentando lo que se llama alimentación emocional cíclica. Cuando esto ocurre, se liberan sustancias en el cerebro que dan una sensación temporal de bienestar. Sin embargo, cuando esta emoción termina, aparecen sentimientos de culpa, arrepentimiento o vergüenza, 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. también lo son organizar y planear un menú semanal para incrementar la ingesta de comidas balanceadas, lo cual le permitirá hacer una compra responsable únicamente con lo necesario.

Cuando se habla de una alimentación saludable se hace referencia a la ingesta de comida que aporta los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades del cuerpo humano, estos alimentos son, por ejemplo, las verduras, los tubérculos, los lácteos de calidad, las frutas, las legumbres, los cereales integrales, las carnes de calidad, los pescados y mariscos, entre otros, que en proporciones correctas son beneficiosos.

Es importante aclarar la diferencia entre **hambre emocional** y **hambre fisiológica** para que cada persona reflexione sobre la razón por la que está comiendo. La primera se caracteriza por aparecer de repente, no calmarse, aunque se haya comido lo deseado y causar sentimiento de culpa al acabar la ingesta, la segunda tiende a incrementar gradualmente, puede ser satisfecha con cualquier tipo de alimento y una vez saciada, la persona deja de comer y no genera sentimiento de culpa.

El enfrentamiento de las emociones negativas, a través de la comida, se realizó con alimentos que, se ha evidenciado, actúa sobre el sistema de recompensa neurobiológico provocando placer frente a la emoción negativa y que emerge la síntesis de neurotransmisores, entre los que se destaca la serotonina. alimentos que provocan placer y satisfacción son aquellos altos en grasas, altos en azúcares y altos en esas calorías; por tanto, se dice que el comedor emocional consume alimentos del tipo reconfortante para el manejo de sus emociones negativas y que tal conducta, lo llevaría a una sobrealimentación, esto indican que las personas con exceso de peso tampoco tendrán la capacidad de distinguir entre el hambre y la saciedad, porque desde los inicios de la vida aprendieron a comer en respuesta a la ansiedad más que en respuesta al hambre

CONCLUSIÓN

Podemos concluir que las emociones son la fuerza que activan y dirigen nuestro comportamiento y que yacen a todas las tendencias por la supervivencia, asimismo estas son reacciones subjetivas al ambiente en el cual se van a acompañar por la respuesta de nuestras neuronas y hormonas, las cuales generalmente se experimentan agradable o desagradable y se consideran reacciones adaptivas que afectan nuestra manera de pensar y de desarrollarnos, la alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

BIBLIOGRAFIA

De Los Andes, U. (2020, 3 noviembre). ¿Cómo influyen las emociones en la alimentación?

Universidad de los Andes - Colombia - Sitio oficial.

<https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/como-influyen-las-emociones-en-la-alimentacion#:~:text=Cuando%20una%20persona%20siente%20estr%C3%A9s,una%20sensaci%C3%B3n%20temporal%20de%20bienestar.>