

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Reporte de lectura

TRABAJO

Psicología y retos nutricionales.

MATERIA

Espinosa Méndez Luis Antonio.

ALUMNO

Hernández Figueroa Italia Yamilet

DOCENTE

3er Cuatrimestre de nutrición.

CURSO

Tapachula, Chiapas; sábado 20 de mayo de 2023

INTRODUCCIÓN:

Desde un punto de vista científico la psicología como materia de manera independiente es de vital importancia en la vida del ser humano, ya que esta ayuda a controlar sentimientos, emociones y demás desbordes mentales a la que las personas estamos expuestas en nuestro día a día, de igual manera la nutrición como materia y de manera independiente, viéndolo desde un punto de vista científico y biológico es de suma importancia en la vida tanto de la civilización humana como de todos los seres vivos en general.

Y al juntar estas 2 materias como son la psicología y la nutrición podremos complementar una super materia que pueda abordar 2 temas tan distintos, pero a la vez tan similares que en la vida de un individuo puede significar mucho y no solo hablando a nivel de salubridad, si no también es una materia o un tema que puede ayudar a las personas a lograr muchísimas metas personales a corto, mediano y largo plazo.

Por tal razón es de suma importancia que se puedan leer más artículos sobre esto y mas importante aun, que esté al alcance de muchas personas a nivel mundial para que de esta manera muchos individuos sean capaces de cambiar muchos malos hábitos adquiridos por un mal manejo tanto de nuestra mente como de nuestra alimentación.

Relación de la psicología con la nutrición.

¿Qué es la psicología?

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

Asimismo, los profesionales de la psicología exploran conceptos como la personalidad, la percepción, las experiencias, la motivación, la inteligencia y las relaciones interpersonales a través de las llamadas terapias psicológicas.

Además, sus aportaciones son múltiples y muy variadas, y su importancia radica en las herramientas y técnicas que ofrece para mejorar la calidad de vida de las personas, ya que 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

Posibilitar la solución de problemas concretos

¿Qué es la nutrición?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la nutrición como:

"...la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo".

Y, además explica que:

"Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad."

Ahora bien, la nutrición es uno de los pilares de la salud y, en otras palabras, es el proceso involuntario de absorción, asimilación, digestión y transformación de los nutrientes por el organismo que permite mantener a nuestro cuerpo y mente en crecimiento y correcto funcionamiento.

Para aclarar un poco te decimos que, a diferencia de la nutrición, la alimentación obedece a actos voluntarios y conscientes para la elección, preparación y consumo de los alimentos y, depende de las tradiciones, economía, entorno y ubicación geográfica de las personas.

¿Cómo se complementan la psicología y la nutrición?

Psiconutrición es el término utilizado actualmente para definir el trabajo 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 se ofrecen estrategias, ejercicios, instrucciones, técnicas y recursos para mejorar sus hábitos alimenticios.

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

Con este enfoque interdisciplinar se consiguen mejores resultados que con ambas profesiones trabajando por separado, por lo que es necesario que exista comunicación constante y trabajo en equipo con objetivos comunes.

Ahora bien, entre ambos profesionales se debe detectar señales de alarma, profundizando y analizando, a través de reuniones periódicas, todo aquello que rodea y afecta al paciente.

CONCLUSIÓN:

Sin duda alguna y sin temor a equivocarme estoy de verdad convencido y seguro que la psicología y la nutrición por separado son materias o temas de vital importancia para la vida de todos los individuos en esta sociedad. Pero estoy mas seguro aun que juntar estos 2 temas y exponerlos a muchos oyentes por el mundo debería ser aun mas importante que dar o exponer los temas por separado, ya que la relación que existe entre los 2 es sumamente increíble para la solución de problemas a nivel personal y a nivel sociedad.

Por tal razón pienso que estos 2 temas siempre deberían ir de la mano, pues no solo su estructura ayuda a mucho a complementarse entre si, si no también que el hecho que se complementen entre si ayuda mucho a los individuos en general.

Un ejemplo de esto son desordenes alimenticios nutricionalmente hablando como lo es la anorexia, bulimia etcétera, pues estas 2 patologías si bien afectan directamente a un desorden alimenticio del paciente, es verdad que también su estado psicológico depende mucho para el progreso del mismo, es ahí donde evidentemente la relación entre la psicología y la nutrición se vuelven cruciales en la vida de una persona, pues si se esta bien mentalmente, es posible estar bien nutricionalmente, y viceversa, de esta manera se ayudaría muchísimo a lograr los objetivos de muchas personas en el mundo,

BIBLIOGRAFIA:

Publicador Aliat. (s. f.). *Psicología y nutrición: ¿cómo se complementan?*

[https://www.soycest.mx/blog/index.php/psicologia-y-](https://www.soycest.mx/blog/index.php/psicologia-y-nutricion#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20y%20la%20nutrici%C3%B3n,en%20nuestra%20forma%20de%20sentirnos.)

[nutricion#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20y%20la%20nutrici%C3%B3n,en](https://www.soycest.mx/blog/index.php/psicologia-y-nutricion#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20y%20la%20nutrici%C3%B3n,en%20nuestra%20forma%20de%20sentirnos.)

[%20nuestra%20forma%20de%20sentirnos.](https://www.soycest.mx/blog/index.php/psicologia-y-nutricion#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20y%20la%20nutrici%C3%B3n,en%20nuestra%20forma%20de%20sentirnos.)