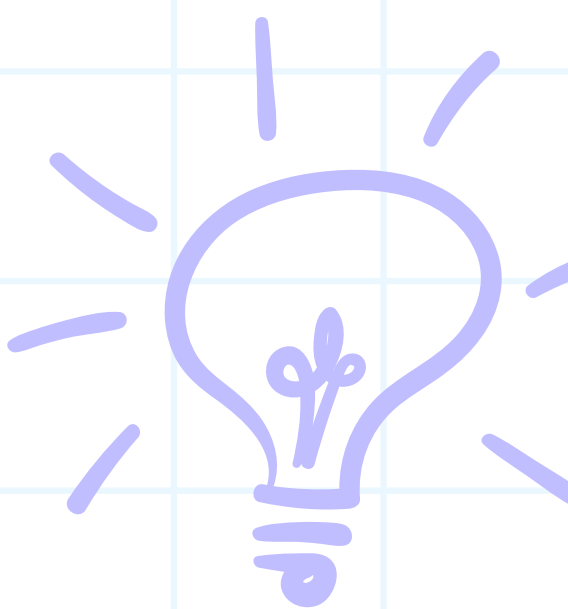
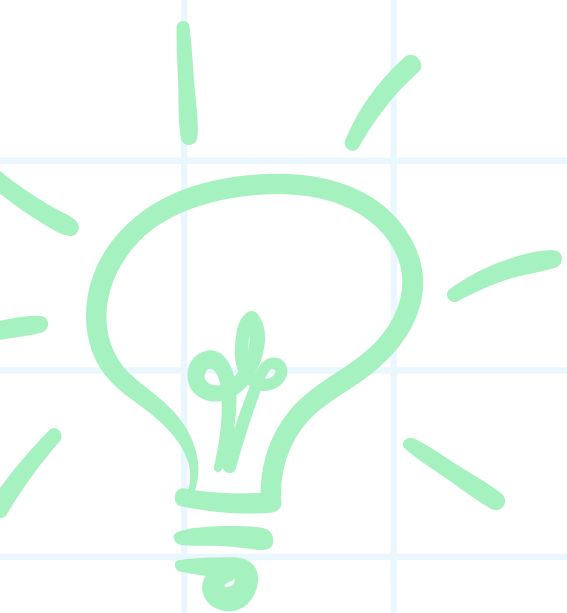
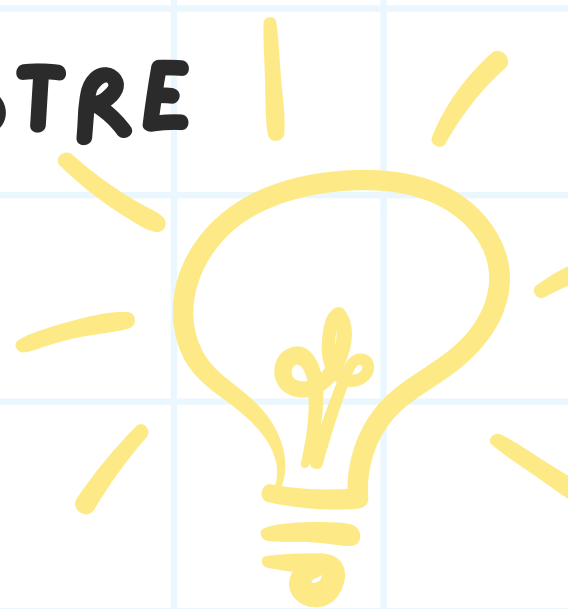




**UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE  
PSICOLOGIA Y RETOS  
NUTRICIONALES.  
CATEDRÁTICO: JULIBETH  
MARTINEZ GUILLEN.  
ALUMNA: KARLA  
DANIELA PINTO LARA  
UNIDAD I  
LN 3º CUTRIMESTRE**



# PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES.

Un psicólogo puede ayudar en la influencia hacia los sentimientos de la persona ya que eso influye en lo que come.



En casos de trastornos de alimentación, el psicólogo es una figura indispensable para el tratamiento correcto de las patologías.



Relación emociones-nutrición: tratamos de controlar las emociones con la comida.



Estrés, ansiedad, depresión influyen en la ingesta de alimentos, debido a que muchos alimentos incluyen triptófano, un aminoácido que provoca la liberación de serotonina.



Se pueden desarrollar TCA como la anorexia, bulimia, obesidad, atracón, anemia, ortorexia, vigorexia, etc, ya que con traumas del pasado o puede llevar a alguno de esos TCA.



# PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES.

**Influencia social:** proceso psicológico social donde se ven influyendo en nuestras decisiones, comportamiento, etc.



**Método experimental**  
El experimento (de laboratorio o de campo): método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas en forma estricta



**Método correlacional**  
Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular.  
Si no hay correlación entre las variables, ello indica que estas varían sin seguir un patrón sistemático entre sí.



**Método observacional**  
La observación se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano. Solo participa un investigador o se comparan los resultados.



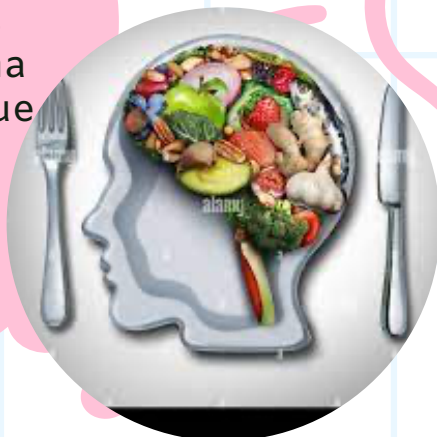
La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto.





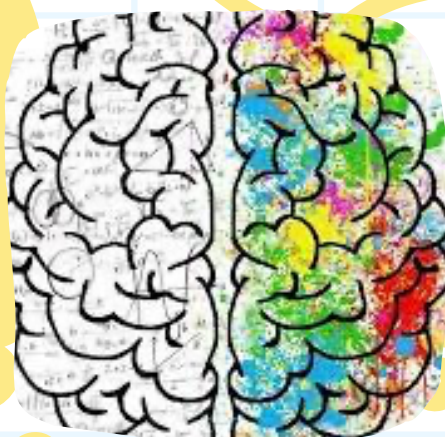
# PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES.

Un psicólogo puede ayudar en la influencia hacia los sentimientos de la persona ya que eso influye en lo que come.



**Aspectos sensoriales:**  
-El "sabor". -Aroma -Textura -Aspecto  
**Influencias culturales:**  
-Son de otro país o costumbres.  
**El contexto social:**  
-Las influencias sociales que tiene una o más personas.  
**El entorno social:** -Cuando salimos a cenar con familia o amigos.

**Factores psicológicos:**  
-Estrés: (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud.  
Estado de animo.



**Bibliografía**  
Universidad del Sureste, antología de psicología y retos nutricionales. pag (10-29)

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>

