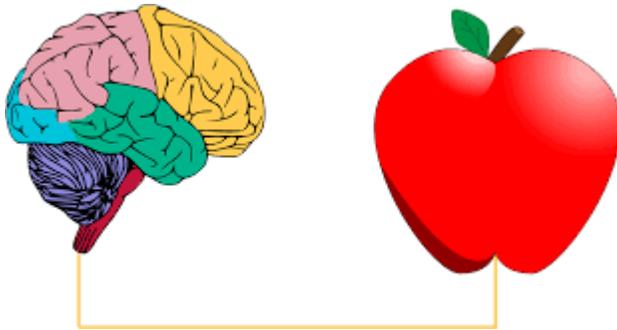


# PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



“ENSAYO”



UNIDAD IV

INFLUENCIAS PSICOLOGICAS  
EN LA ELECCION DE ALIMENTOS

**PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

**ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR  
CRUZ**

**CUATRIMESTRE 3**

**FECHA DE ENTREGA: 28/07/2023**

## INTRODUCCION

LA PSICOLOGIA ES UN FACTOR MUY DETERMINANTE A LA HORA DE ELEGIR LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS SE RELACIONA MUCHAS VECES A LAS EMOCIONES O ESTADOS DE ANIMOS QUE EXPERIMENTAMOS, LA ESTAR TRISTE BUSCAMOS ALIMENTOS POR LO GENERAL CHATARRA LOS CUALES NOS AYUDEN A PASAR ESA ETAPA NEGATIVA SIN TOMAR EN CUENTA LOS DAÑOS A LA SALUD O EL VALOR NUTRITIVO DE DICHO ALIMENTO POR LO CUAL SE DESARROLLAN MALOS HABITOS DE ALIMENTACION.

LA PSICOLOGIA ESTUDIA 3 ASPECTOS GENERALES, LOS PSICOLOGICOS, CONDUCTUALES Y COGNITIVOS, MUCHOS PROBLEMAS DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS SE RELACIONAN CON PROBLEMAS PSICOLOGICOS QUE HAN SIDO CADA VEZ MAS COMUNES EN NUESTRA ACTUALIDAD ENTRE ELLOS DESTACAN. LA BULIMIA, ANOREXIA NERVIOSA, TRASTORNO POR ATRACON ETC.

EN ESTE PROYECTO TRATAREMOS TEMAS RELACIONADOS A LOS FACTORES PSICOLOGICOS QUE AFECTAN A LA HORA DE ELEGIR LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS, LA INFLUENCIA QUE TIENE TANTO LA RELIGION, LA INFLUENCIA SOCIAL, LA INDUSTRIA ALIMENTARIA, Y LOS PROBLEMAS DE TCA.

La psicología es una ciencia que se encarga del estudio de la mente dentro de ella se encarga de estudio de las emociones que sentimos y las relaciona a varios tipos de hormonas que liberamos para generar dicha emoción por ejemplo la dopamina es la hormona del amor, las endorfinas la hormona de la felicidad, dichos comportamientos emocionales tienden a influir mucho a la hora de alimentarnos, tanto para escoger los alimentos, consumirlos, etc.

En la forma en como nos alimentamos surgen varias variantes de ella por ejemplo el hambre se considera una necesidad fisiología del cuerpo, en cambio el apetito es el deseo de comer algo en específico por lo general tiende a ser comidas chatarra.

La psicología estudia tres dimensiones afectiva, conductiva y cognitiva. En nutrición han surgido diversos tipos de trastornos alimenticios relacionado a problemas psicológicos, algunos trastornos más frecuentes que solemos encontrar son: anorexia nerviosa, bulimia, trastorno por atracón, vigorexia entre otras, muchas veces algunos de estos trastornos suceden por traumas o situaciones de incomodidad de una persona, dependiendo el TCA que sea serán las características aunque por lo general dichas personas tienden a sentir culpa de como comen, vergüenza de su cuerpo y muchas veces se llegan a autocastigarse a sí mismos.

Muchos factores que modifican nuestra forma de alimentarnos se deben mucho a la influencia social en que nos encontramos o que nos rodea, influye muchas veces hasta en nuestro comportamiento y alimentos que elegimos aunque no nos agranden del todo.

Una gran parte de la población no suele tener una alimentación adecuada y tienden a tener sobrepeso u obesidad este sector de la población suelen buscar alguna forma para bajar de peso sin esfuerzo, sin dieta así como por arte de magia, por lo que tratan de llevar acabo las famosas dietas mágicas que son planes restrictivos para perder peso rápidamente ya sea con el uso de fármacos o fajas de adelgazamientos etc., suelen buscar suplementos, cremas para bajar de peso , masajes y una gran variedad de cosas con tal de perder peso y muchas veces no le toman importancia a los efectos negativos que esto con lleva con tal de bajar de peso con esto me enfatizo al uso de fármacos de pérdida de peso.

Algunos otros aspectos que influyen al elegir alimentos es la religión de una persona ya que muchas veces ciertas religiones indican que alimentos están prohibidos o que alimentos no se pueden comer en ciertas fechas por lo que hace que modifiquemos nuestra forma de alimentarnos.

El ser humano desde su nacimiento tiende a tener preferencia a dos tipos de sabores lo salado y lo dulce.

Con el tiempo se define que alimentos serán más preferidos, muchas veces a algunos alimentos nos hacen recordar ciertas cosas de nuestro pasado ya sea para recordar a alguien o alguna acción tanto mala o buena de dicho alimento se le otorga un valor simbólico lo cual influye a la hora de elegir si comeremos o no dicho alimentos.

Actualmente las industrias alimentarias tienen como obligación indicar el valor nutricional de los productos que nos venden deben de tener una información clara y no confusa, en el 2010 se logró introducir una ley alimentaria en México donde todo alimento debe de hacer uso de leyendas y sellos que indican si un alimento tiene un exceso ya sea de sodio, grasas saturadas, grasas trans, etc. lo que ha facilitado mucho saber que consumimos y se logra tener una mayor conciencia sobre nuestra forma de alimentar ya que actualmente una mayor parte de la población tiene problemas de obesidad por la forma alimentaria, el sedentarismo, malos hábitos de vida, desarrollando así muchas enfermedades relacionadas a nuestra forma de alimentación dentro de las más comunes encontramos la colitis, gastritis, anemia, cáncer entre otros.

La forma en como cocinamos los alimentos muchas veces suelen ser tóxicos y dañinos para la salud ya que se desprenden toxinas por ejemplo los ahumados o asados a carbón causan una intoxicación ya que al quemarse el carbón libera  $CO_2$  lo cual llega al alimento que consumimos otro ejemplo es las frituras que al alcanzar temperaturas altas las cuales descomponen las proteínas produciendo residuos dañinos y a la vez se pierden los valores nutritivos del alimento

## CONCLUSIÓN

Se logró concluir que la psicología en todo momento está presente a la hora de elegir los alimentos tanto de forma negativa o positiva, muchas veces la psicología modifica o limita que alimentos debemos consumir. Gracias al resultado de la influencia social se adquieren dichas modificaciones psicológicas y hasta veces nos generan inseguridades y en el peor de los casos nos lleva a contraer un trastorno alimenticio debido a traumas que generan.

La actualidad tiende a tener una mayor población con sobrepeso debido al estilo de vida de las personas sedentarias y la forma en como elegimos los alimentos de una forma errónea.

Se han usado muchas formas para prevenir estos problemas sociales dentro de ella entra la ley 050 la cual habla de que todos los alimentos deben de tener de forma clara y concisa los valores nutricionales del alimento aceptación de los alimentos a granel.(la cual coloca etiquetas y sellos)

Todos estos han sido estrategias alimentarias para combatir los problemas de obesidad que presenta la población mexicana

## BIBLIOGRAFIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023) ATOLOGIA PARA. PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES, TERCER CUATRIMESTRE, COMITAN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS.