



**Nombre de alumno:**

**María Daniela Gordillo Pinto**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: Síntesis**

**Materia: Psicología y retos nutricionales**

**Grado: 3° cuatrimestre**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a **29 de julio de 20223.**

## PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

La psicología juega un papel muy importante en la nutrición, ya que con esta materia podemos comprender nuestros comportamientos y cómo nuestras emociones se reflejan en la manera en la que nos alimentamos.

Nuestras emociones o inseguridades pueden condicionar nuestro comportamiento al momento de hacer la elección de los alimentos que consumimos o que no consumimos.

Podemos llegar a desarrollar ciertos trastornos de la conducta alimentaria, tales trastornos no discriminan género, edad o raza.

Los TCA más comunes son:

### -ANOREXIA NERVIOSA

La anorexia es un trastorno que consiste en tener hábitos alimenticios poco saludables con el objetivo de no subir de no ganar peso.

Se caracteriza por llevar a cabo dietas extremas y muy rigurosas, limitando la ingesta de calorías a lo más mínimo.

Las personas que sufren este trastorno tienen una apariencia muy delgada, la piel esta pegada a los huesos, hay casi nula presencia de músculos y grasa.

Puede tener incidencia sobre todo en mujeres de entre 12 y 18 años de edad.

Las consecuencias pueden llegar hasta la muerte, ya que el cuerpo humano no puede sobrevivir sin tener una alimentación tan limitada.

### -BULIMIA NERVIOSA:

Consiste en ingerir alimentos para luego vomitarlos.

La principal característica son los periodos de atracones, que consiste en ingerir una cantidad exagerada de comida hasta sentirte muy incomodos.

## -TRASTORNO POR ATRACON

La persona ingiere cantidades anormales de comida, durante estos episodios la persona está fuera de control y no puede dejar de comer, incluso puede durar 4 horas seguidas comiendo.

Se caracteriza por comer muy rápido y en grandes cantidades, come sin hambre y hasta llegar a sentirse incomodo, estos episodios se dan porque no puede controlar sus emociones tales como tristeza, culpa o asco.

## -DISMORFIA CORPORAL

Las personas están obsesionadas con verse perfectas, siempre están pensando en cómo corregir mínimos detalles que no les gusta de su cuerpo, están obsesionados por comer muy sano y con hacer ejercicio, pueden pasar horas viéndose al espejo para encontrarse imperfecciones y corregirlas

## FACTORES PARA DESARROLLAR UN TCA

Uno de los principales factores es la sociedad y nuestro circulo social más cercano a nosotros.

## -LA INFLUENCIA SOCIAL

La sociedad y el circulo social tienen un papel muy importante en la decisión de la elección de alimentos. Las personas que nos rodean influyen en como nos sentimos, pueden llegar a hacer comentarios hirientes sobre nuestro cuerpo y nosotros queremos cambiar, aunque podamos provocarnos daños físicos.

De igual manera, las figuras publicas influyen en cómo nos vemos, ya que crean un estereotipo de cómo debemos de ser, por ejemplo, las mujeres deben de ser muy delgadas y siempre verse arregladas y los hombres deben de tener músculos y verse masculinos y rudos, nos hacen creer que para ser atractivos ante las demás personas debemos de ser muy delgados y siempre vernos bien.

Para concluir, me gustaría comentar que la forma de nuestro cuerpo no define la calidad de persona que somos, debemos de llevar una alimentación saludable en la que exista un balance y poder disfrutar sin prejuicios de nuestros alimentos sin tener que preocuparnos o sentirnos culpables. Siempre es bueno pedir ayuda.

## FUENTES

Universidad del Sureste. (2023). Antología de Psicología y retos nutricionales.

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