



PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

Profesora: Julibeth Martínez Guillen

Alumno: Carlos Armando Torres de León

BIBLIOGRAFÍA:

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

3er cuatrimestre en nutrición

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

Roles emocionales

Efecto de las emociones en la elección de alimentos

Las emociones pueden influir en nuestras decisiones alimentarias. Por ejemplo, las personas obesas y las que hacen dieta pueden experimentar un vínculo más fuerte entre las emociones y la alimentación en comparación con las personas no obesas o que no hacen dieta

Gestión emocional y estilo de afrontamiento

La forma en que gestionamos nuestras emociones y nuestro estilo de afrontamiento puede influir en la aparición de sobrepeso. No son las emociones en sí mismas las causantes del sobrepeso, sino la forma en que las manejamos y afrontamos

Impacto de las emociones en la regulación de la alimentación

La dificultad en la regulación de los estados de ánimo negativos puede contribuir al desarrollo y mantenimiento de trastornos de conducta alimentaria. La regulación emocional juega un papel importante en la relación entre las emociones y la alimentación

Emociones negativas y su influencia en la dieta

Se ha observado que emociones como la vergüenza y la culpa tienen una mayor incidencia negativa en la dieta. Estas emociones pueden afectar negativamente los hábitos alimentarios y conducir a comportamientos desordenados en la alimentación

Factores individuales que influyen en la relación entre emoción y alimentación

Los individuos pueden desarrollar diferentes conductas alimentarias en respuesta a sus emociones debido a factores como el entorno, la formación y la habilidad para identificar y gestionar los sentimientos

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

Conflicto y alimentación

Saturación de información

Existe una sobrecarga de información sobre alimentación, dietas y suplementos nutricionales, lo que puede generar confusión y desinformación en la población

Desinformación por exceso

Aunque hay acceso a mucha información, la desinformación surge debido a la cantidad de datos contradictorios y consejos generales aplicados a toda la población, sin considerar las necesidades individuales

Elección de opciones apetecibles

Ante la confusión, las personas tienden a optar por lo más apetecible en el momento, sin tener en cuenta la salud a largo plazo

Profesionales sanitarios desactualizados

Algunos profesionales de la salud carecen de formación actualizada en nutrición y dietética, lo que dificulta brindar consejos alimentarios adecuados. Es recomendable derivar a expertos en nutrición y dietética

Controversias en temas alimentarios

Existen temas controvertidos, como qué alimentos son saludables y cuáles no, qué dieta es la más efectiva y qué suplementos nutricionales son milagrosos, generando más confusión en la población

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

Comer vs negación

Relación entre comer y negación

Comer

Acción de ingerir alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo y obtener energía

Negación

Implica la acción de negar o rechazar algo, en este caso, puede referirse a la negación de alimentos o la restricción alimentaria

Efectos de la negación en la alimentación

Desórdenes alimentarios

La negación extrema de alimentos o la restricción excesiva puede conducir a trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa o la ortorexia

Desequilibrio nutricional

La negación de ciertos grupos de alimentos o la restricción puede resultar en deficiencias nutricionales, ya que el cuerpo no recibe todos los nutrientes necesarios para funcionar adecuadamente

Impacto emocional

La negación y restricción alimentaria pueden generar sentimientos de privación, culpa, ansiedad y obsesión por la comida

Relación conflictiva con la comida

La negación excesiva puede generar una relación conflictiva con la comida, creando un ciclo de restricción y exceso alimentario

Alternativas saludables

Alimentación consciente

En lugar de negar o restringir alimentos, se puede practicar la alimentación consciente, que implica prestar atención plena a los alimentos, saborearlos y disfrutarlos sin juicio

Equilibrio y variedad

Se recomienda una alimentación equilibrada y variada, incluyendo todos los grupos de alimentos en proporciones adecuadas para asegurar un aporte nutricional completo

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

Culpa vs placer

Relación entre culpa y placer en la alimentación

Culpa

Es un sentimiento negativo que surge después de consumir ciertos alimentos considerados "no saludables" o en cantidades consideradas excesivas

Placer

Se refiere a la sensación de satisfacción y disfrute que experimentamos al comer alimentos que nos resultan agradables

Efectos de la culpa y el placer en la alimentación

Relación emocional con la comida

La culpa y el placer pueden influir en nuestra relación emocional con la comida, generando un ciclo de restricción, compulsión y sentimientos de culpa

Patrones alimentarios restrictivos

La culpa puede llevar a la adopción de patrones alimentarios restrictivos, como dietas extremas o eliminación de grupos de alimentos, buscando compensar la supuesta "mala" elección alimentaria

Desorden alimentario

La culpa excesiva y la preocupación constante por la alimentación pueden contribuir al desarrollo de trastornos alimentarios, como la bulimia nerviosa o la ortorexia

Bienestar emocional

El placer al comer alimentos que disfrutamos puede generar un mayor bienestar emocional y contribuir a una relación saludable con la comida

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

Comida y autocontrol

Relación entre comida y autocontrol

Comida

Se refiere a los alimentos y bebidas que consumimos para satisfacer nuestras necesidades nutricionales y obtener energía

Autocontrol

Es la capacidad de regular y controlar nuestros impulsos y comportamientos relacionados con la alimentación

Efectos del autocontrol en la alimentación

Elecciones saludables

El autocontrol nos permite tomar decisiones conscientes y saludables en relación con los alimentos que elegimos consumir, priorizando aquellos que son nutritivos y beneficiosos para nuestro bienestar

Moderación

El autocontrol nos ayuda a mantenernos en equilibrio y evitar los extremos en la alimentación, evitando el exceso o la restricción excesiva

Manejo de porciones

El autocontrol nos permite controlar las porciones que consumimos, evitando el exceso y ajustando las cantidades según nuestras necesidades individuales

Resistencia a la tentación

El autocontrol nos ayuda a resistir la tentación de alimentos poco saludables o indulgentes en situaciones donde es fácil ceder a ellos

Factores que afectan el autocontrol

Hábitos y disciplina

Los hábitos alimentarios saludables y la disciplina personal pueden fortalecer el autocontrol en la alimentación, facilitando la toma de decisiones conscientes y saludables

Estrés y emociones

El estrés y las emociones negativas pueden afectar nuestro autocontrol, ya que a menudo buscamos la comida como una forma de afrontar estas situaciones