

MATERIA:

**PSICOLOGIA Y RETOS  
NUTRICIONALES**

PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

**ENSAYO**

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

3° CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 29 DE JULIO  
DEL 2023

## PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

Al iniciar el cuatrimestre me intereso mucho la materia de psicología y retos nutricionales porque me llamo la atención como nuestras conductas puede tener gran influencia en la elección de los alimentos que consumimos día a día. La Psicología también tiene en cuenta nuestras emociones, conductas, así como nuestro contexto social y relaciones.

La psicología es una de las ciencias más hermosas porque estudia nuestros procesos mentales, por ende, explica nuestras conductas que tenemos. Esta estudia tres dimensiones que son la cognitiva, afectiva y la conductual.

Los aspectos emocionales son importantes para lograr un cambio en las costumbres de las personas que tienen problemas de alimentación. En muchas ocasiones las personas no comen alimentos que les aporte los nutrientes que necesitan, sino que consumen alimentos con calorías vacías, esto es perjudicial para la salud por que las personas comen sin control alguno esto se debe a una inestabilidad emocional como por ejemplo los trastornos de la conducta alimentaria que estos pueden ser la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos.

Los roles emocionales, nuestros estados de ánimo negativos que tenemos tiene gran influencia en la aparición de un TCA. Pero hay personas que pueden regular sus emociones teniendo en cuenta las circunstancias y el estado de ánimo de las demás personas. Hay dos emociones que tiene mayor repercusión negativa en la conducta alimentaria que es la vergüenza y la culpa, nuestra emoción es la nos hace conscientes de la alimentación que necesitamos.

Hay muchos conflictos en la alimentación por información falsa y por personas que no están capacitadas sobre la alimentación. un ejemplo muy claro son las dietas mágicas que son para perder peso de manera rápida y sin esfuerzo, o los productos milagro que según te ayuda a perder unos kilitos de peso, pero son poca saciedad, pierdes masa muscular y esto te lleva a una desnutrición.

Cuando elegimos nuestros alimentos por nuestra percepción visual hay cinco cosas que puede favorecer como percibimos el alimento:

- Tamaño del plato
- Contraste del plato
- Distribución del plato
- Variedad en utensilios de cocina
- Tipos de cocción en los alimentos

Hay estudios que muestran que al nacer presentamos de forma innata la preferencia a ciertos alimentos como si nos gusta lo salado o lo dulce.

Influencias fisiológicas en la elección de los alimentos en las distintas etapas de la vida como en los neonatos e infantes regulan la succión de la leche dependiendo de la densidad calórica que estén recibiendo en cambio ya en infantes y adolescentes estos ya controlan su apetito y su ingesta alimentaria, mujeres embarazadas y lactancia regulan su ingesta a través de su apetito y por último los de la tercera edad estos ya no son capaces de controlar su ingesta calórica según sus necesidades y estado hipermetabólico en que se encuentra

Hay supresores de apetito que estos son fármacos que se comercializan poder reducir el apetito. Hay influencias sociopsicológicas en la elección de los alimentos como es el caso de la cultura, la familia que esta tiene una influencia significativa en la elección de los alimentos.

Dependiendo como estamos mentalmente si estamos enojados, felices o tristes escogemos nuestros alimentos también puede influir en la zona donde nos encontremos o también la influencia de los amigos o de la familia. Hay TCA que pueden ser muy perjudiciales para la salud puede llegar a ser fatal si no se trata a tiempo. Para finalizar la materia estuvo interesante todos los temas se entendió unos más que otros, pero se sabe lo más importante o lo básico.

Bibliografía

