

PSICOLOGIA Y RETOS  
NUTRICIONALES

# SINTESES

NUTRICION 3 CUATRIMETRE  
UNIDAD 4



LUIS RODRIGO CANCINO  
CASTELLANOS  
profesora: Martínez Guillen Julibeth

## Psicología y Retos Nutricionales Introducción:

La psicología en la nutrición juega un papel fundamental al considerar la relación compleja entre la mente y la alimentación. Su objetivo es comprender cómo los factores psicológicos influyen en nuestros hábitos alimenticios, elecciones nutricionales y comportamientos relacionados con la comida.

## Desarrollo:

La psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales que explican la conducta humana la cual estudian procesos cognitivos afectivos y conductuales. La psicología en la alimentación se refiere al estudio de cómo los aspectos psicológicos influyen en los patrones de alimentación, las elecciones de alimentos y los comportamientos relacionados con la comida. Esta área de investigación y práctica busca comprender la interacción entre la mente y la alimentación para mejorar la salud y el bienestar de las personas esta se divide en dos vertientes las cuales son la básica y la aplicada para su estudio y aplicación algunos aspectos que pueden influir son los siguientes:

**Alimentación emocional:** La psicología ayuda a identificar cómo las emociones pueden desencadenar respuestas alimentarias, como el comer en exceso o la búsqueda de comodidad a través de la comida, lo que puede conducir a patrones poco saludables.

**Trastornos alimentarios:** Los trastornos como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón tienen raíces psicológicas. La psicología proporciona herramientas para el diagnóstico, tratamiento y prevención de estos trastornos.

**Percepciones y actitudes hacia los alimentos:** La psicología estudia cómo nuestras actitudes, creencias y experiencias pasadas influyen en nuestra percepción de los alimentos y cómo esto afecta nuestras elecciones alimenticias.

**Hábitos alimentarios:** Los patrones de alimentación son en gran medida comportamientos aprendidos, y la psicología juega un papel clave en el análisis y cambio de hábitos alimentarios poco saludables. **Motivación para una alimentación saludable:** La psicología ayuda a comprender cómo mantener la motivación para seguir una dieta equilibrada y superar obstáculos que puedan surgir.

Imagen corporal y autoestima: La forma en que nos percibimos a nosotros mismos y nuestra autoestima pueden influir en nuestra relación con la comida y en nuestra satisfacción con la dieta.

Educación alimentaria: La psicología puede proporcionar enfoques efectivos para educar y comunicar información nutricional de manera que motive y empodere a las personas para hacer elecciones saludables.

Influencias sociales y culturales: La psicología en la alimentación también examina cómo las influencias sociales y culturales pueden afectar nuestros comportamientos alimentarios y nuestras actitudes hacia la comida.

Control del apetito: Entender cómo el cerebro regula el apetito y cómo factores psicológicos pueden influir en este proceso es fundamental para abordar problemas de peso y alimentación.

Intervenciones de cambio de comportamiento: Los enfoques psicológicos son fundamentales en el desarrollo de intervenciones eficaces para ayudar a las personas a adoptar estilos de vida más saludables y sostenibles.

En todos estos comportamientos también influyen en la psicología alimentaria, varias hormonas que juegan un papel importante al influir en nuestros patrones de alimentación, apetito, saciedad y comportamientos relacionados con la comida así también como La palatabilidad de los alimentos juega un papel significativo en la psicología alimentaria y puede tener varios efectos en nuestros hábitos de alimentación y elecciones dietéticas.

## Conclusión

En general, la psicología en nutrición nos proporciona una comprensión más completa de cómo nuestras emociones, pensamientos y comportamientos están relacionados con la comida. Al considerar tanto las influencias hormonales como la palatabilidad, podemos tomar decisiones más informadas sobre nuestra dieta y bienestar general. Es importante buscar un equilibrio entre el placer de los alimentos y la nutrición adecuada, y ser conscientes de cómo nuestras emociones y entorno pueden influir en nuestras elecciones alimentarias. Al trabajar en conjunto con profesionales de la salud,

podemos desarrollar una relación más saludable con la comida y mejorar nuestra calidad de vida.

## Bibliografía

(Sureste et al., s/f)

Sureste, D., Nutricionales, R., & Cuatrimestre, T. (s/f). Com.mx. Recuperado el 29 de julio de 2023, de

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

Anotaciones de clase PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES (2023).