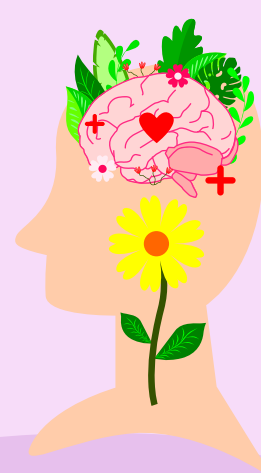




PSICOLOGÍA

Y RETOS

NUTRICIONALES



PROFESORA:

Jubileth Martínez Guillen



ALUMNA: JAZMIN BERNABE
GALICIA



18/05/2023

LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN



LA PSICOLOGÍA PUEDE SER UNA IMPORTANTE PARA MEJORAR LA ADHERENCIA A UNA DIETA.



LOS ASPECTOS EMOCIONALES SON MUY IMPORTANTES A LA HORA DE LOGRAR UN CAMBIO PERMANENTE EN LAS COSTUMBRES QUE AFECTAN A LA ALIMENTACIÓN.

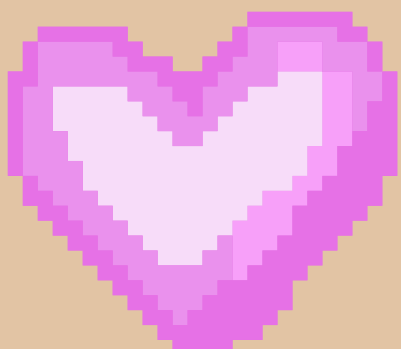


EN CASOS GRAVES DE TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN, EL PSICÓLOGO ES UNA FIGURA INDISPENSABLE PARA EL TRATAMIENTO CORRECTO DE LAS PATOLOGÍAS.

ABUSAR DEL ACTO PLACENTERO DE COMER, PUEDE HACER QUE NOS SINTAMOS MÁS CANSADOS Y BUSQUEMOS MÁS COMIDA CONSTANTEMENTE, Y PUEDE PROVOCAR SERIOS PROBLEMAS DE SALUD



LA RELACIÓN EMOCIONES-NUTRICIÓN ES CLARA, YA QUE EN MOMENTOS DE INESTABILIDAD EMOCIONAL SOMOS MÁS PROPENSOS A CONSUMIR ALIMENTOS GRASOS



DOPAMINA: NEUROTRANSMISOR QUE PARTICIPA ACTIVAMENTE EN EL REFUERZO DE CONDUCTAS PLACENTERAS COMO EL SEXO O EL CONSUMO DE DROGAS.



CUANDO USAMOS LA DIETA PARA CALMAR NUESTRO ESTADO EMOCIONAL, A ESTO SE LE LLAMA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL.

LA FALTA DE SEROTONINA CAUSA DISTINTOS EFECTOS NEGATIVOS SOBRE EL ORGANISMO, COMO ANGUSTIA, TRISTEZA O IRRITABILIDAD.



Existen diferentes métodos de investigación de psicología social:
-método experimental
-método correlacional
-método observacional

LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS VARIAN TAMBIÉN EN FUNCIÓN DE LA FASE DE LA VIDA, Y EL GRADO DE INFLUENCIA



HAMBRE: ES LA NECESIDAD FÍSICA QUE TENEMOS DE COMER
APETITO: ES EL DESEO QUE TENEMOS DE CONSUMIR ALIMENTOS EN OCASIONES PODEMOS TENER HAMBRE PERO NO APETITO



LOS SERES HUMANOS NECESITAN ENERGÍA Y NUTRIENTES A FIN DE SOBREVIVIR Y RESPONDEN A LAS SENSACIONES DE HAMBRE Y DE SACIEDAD

BIBLIOGRAFIA:

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2023.LIBRO DE
PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES.PDF**