

# PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

"SUPERNOTA"

NOMBRE DE LA UNIDAD:

INTRODUCCIÓN



CUATRIMESTRE: 3

PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUIAR CRUZ

FECHA DE ENTREGA: 20 DE MAYO 2023

# LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN.

LA PSICOLOGIA Ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano, en relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea.

## 1. FUNCION DEL PSICOLOGO

EL PSICOLOGO PUEDE AYUDAR A PREVENIR O TRATAR TRANSTORNOS ALIMENTICIOS, ES DE GRAN AYUDA PARA BJAR DE PESOS



Muchas personas no comen en función a sus necesidades nutricionales, sino que es el paladar el que les motiva a ingerir alimentos sin control Esto es muy perjudicial para la salud.

## 2.

LA ALIMENTACION COMUN

falta de motivación, objetivos poco realistas, creencias de autoeficacia negativas, exposición a estímulos interferentes y, sobretodo, un estado anímico bajo.



problemas para seguir un plan alimenticio

en momentos de inestabilidad emocional somos más propensos a consumir alimentos grasos por ejemplo el estres

## 4.

que provoca la comida en personas con problemas emocionales



ir en busca de comida para sentirse mejor y calmar su estado anímico, es debido a que muchos alimentos incluyen triptófano, un aminoácido que provoca la liberación de serotonina

## 5.



6

la serotonina

La falta de serotonina causa distintos efectos negativos sobre el organismo, como angustia, tristeza o irritabilidad.



genera sensaciones de bienestar, relajación, satisfacción y aumenta la concentración y la autoestima.

2.

la dopamina



3.

trastornos de la alimentación

son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias.



considera la importancia de las comidas dentro de la vida de relación de la persona, pueden ser la expresión de diversos sentimientos, inadaptación, conflictos y ansiedad.

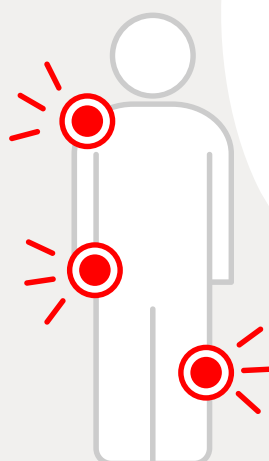
4.

por que surge un trastorno alimenticio



las endorfinas

pueden aliviar el dolor y dar sensación de bienestar





# MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA SOCIAL

Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son: el método experimental, método correlacional y método observacional.

1. Método experimental

El experimento (de laboratorio o de campo), Es un método excelente de investigación teórica

Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular

2.

Método correlacional

3. Método observacional

se refiere al control de calidad de los datos que nos informa si existe coincidencia en los juicios emitidos por un mismo observador en la misma situación de observación

1. Observación naturalista  
2. Observación semi-estructurada

4.

Grados de estructuración de la observación

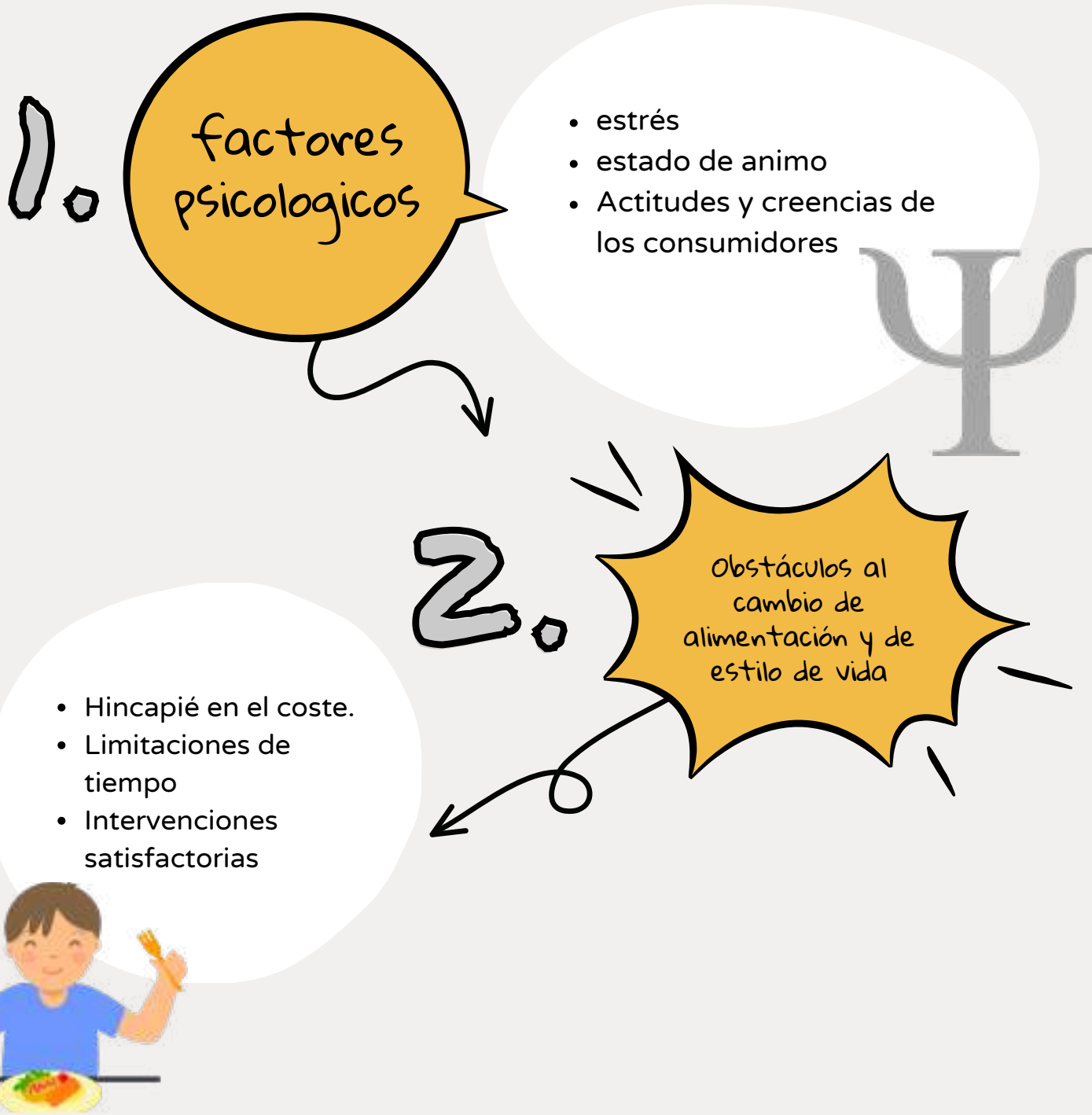
que hay que preguntarse antes de observar

que observar, A quien, cuándo, dónde y como observar

# MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN Y PREFERENCIA DE ALIMENTOS.

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre pero no es el único factor que determina esto





## BIBLIOGRAFIA:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
(2023)

ANTOLOGIA PARA PSICOLOGIA  
Y RETOS NUTRICIONALES PAG  
(10 A LA 29)