



Nombre del alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.

Nombre del trabajo: Ensayo (síntesis).

Materia: Psicología y Retos Nutricionales.

Grado: 3°

Grupo: LN3

Comitán de Domínguez Chiapas a **29 de Julio del 2023.**

En la alimentación hay muchos factores que hacen que afecte la manera de consumir alimentos, la Psicología es una de ella, ya que es razón importante que depende de cómo la persona se siente, influya en sus hábitos y elección de alimentos; es importante saber que la definición de esta palabra es “la ciencia que estudia los procesos mentales que explican la conducta humana”.

La psicología es una ciencia que estudia la mente, su objetivo se basa en la investigación y tratamiento de la conducta del ser humano y además y además, sus procesos mentales, toma en cuenta aspectos sociales, biológicos, es decir, estudia tres dimensiones, la cognitiva, afectiva y conductual. Estos aspectos psicólogos pueden influir de diversas maneras en la alimentación de un individuo.

Unos de los ejemplos más significativos de cómo el estado mental de una persona interviene en la selección de alimentos, son los trastornos de conducta alimentaria, comúnmente llamados “TCA”.

Los TCA son enfermedades que tienen como característica principal de la alimentación y una extrema preocupación de la autoimagen y el peso corporal que generalmente surgen como consecuencia de la influencia social en redes sociales como la diversidad de estereotipos que existen de cuerpos perfectos, generalmente en mujeres de igual manera la salud mental del ser humano.

Los TCA suenan como algo muy sencillo pero puede llegar a provocar alteraciones y enfermedades del ser humano o en ocasiones causar la muerte.

Los TCA más conocidos son la anorexia nerviosa, bulimia, transitemos por atracón, ortorexia, vigorexia. En esto también repercute el círculo social, la familia, la información que hay y no es de buena calidad, La anorexia nerviosa se define como un síndrome multifactorial que se caracteriza por la pérdida de peso voluntaria, donde existe un rechazo a los alimentos; la bulimia por el contrario, no tiene un rechazo a los alimentos pero los alimentos pero se caracteriza por el consumo excesivo de ellos seguido de un arrepentimiento o sentimiento de culpa, donde usualmente se provocan vómitos o usan laxantes.

Otros de los temas que influyen en la alimentación y que también es importante, es la aceptación y gusto de los sabores del alimento, en este caso sería la palatabilidad que es la percepción de las propiedades organolépticas que pueden recibirse mediante el paladar, ya sea el sabor, olor y textura.

Los cambios de la alimentación en ocasiones pueden ser muy drásticos y de una manera no saludable, y como ya mencioné algunas razones puede ser la mal información que se comparte en las redes sociales o personas que no tienen conocimiento, “recetando dietas mágicas” que son regímenes alimenticios muy restrictivo con la finalidad de perder peso de manera rápida y sin requerir mucho esfuerzo con características de poca saciedad, pérdida de masa muscular y que causa una desnutrición o algún déficit; de los productos más recomendados son los suplementos, fajas, cremas, fármacos, infusiones o aparatos para tener un “resultado”.

Pasando a otro tema, se hablará sobre la capacidad que tienen las personas sobre el autocontrol que es la habilidad que permite regular o controlar las emociones, pensamientos, comportamientos y deseos de uno mismo ante tentaciones o impulsos sobre alguna cosa, en este caso, sobre la comida, este proceso puede conllevar a lo que ya mencionamos, a una TCA, pues hay personas que no tienen la capacidad de controlar esta habilidad, aunque también pueden influir la percepción visual de los alimentos como son el tamaño del plato, contraste de colores, distribución del plato, variedad en utensilios de comida, tipos de cocción y transformación del alimento, que son estrategias para poder tener mejores conductas a la hora de comer.

Hablando sobre otro tema importante, es sobre la alimentación conforme a diferentes patologías que pueden tener las personas, existen enfermedades en las que la dieta tiene que ser a complacencia, ya que pueden ser terminales y se tienen que consentir con algún alimento que ellos deseen, así como hay otras patologías en la que si necesario evitar alimentos para tratar de vivir de una mejor manera.

Tras mi análisis de esta unidad, el tema que más me interesó y quisiera aprender más sobre eso, fue la relación que tiene la influencia social y los Transtornos de la Conducta Alimentaria, ya que son temas en los que hoy en día están muy presentes y que existen muchas fuentes de información que no son seguras y difunden “consejos” en los que puede haber una alteración con la alimentación y por lo siguiente con la salud de las personas.

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste.2023.Antología de Psicología y retos nutricionales (pp 10-92).
PDF. [https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cb
e6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cb
e6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf)