

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA: MARCIA SOFIA HERNANDEZ MORALES

L.N: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

ASIGNATURA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

TIPO DE TRABAJO: SUPER NOTA

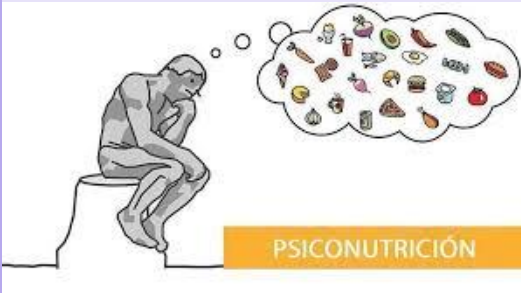
UNIDAD 1

LICENCIATURA EN NUTRICION

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.



UDS
Mi Universidad



Las variables psicológicas pueden ayudar a mejorar el aspecto visual que tenemos hacia nosotros, la relación con la comida así como en otros casos.

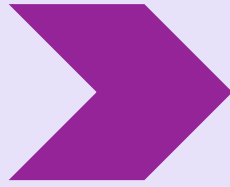
Los psicólogos son profesionales que ayudan a realizar cambios en nuestras vidas tanto conductuales o estilo de vida, (mentales o físicos).



Un psicólogo es útil para el tratado de enfermedades de obesidad o trastornos alimenticios, ya que también están implicadas con la mente.

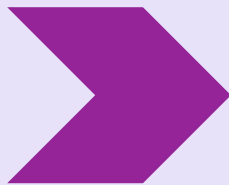
El acto de comer no solamente es por una necesidad fisiológica sino para satisfacer al paladar, este permite que comamos sin control.





Gracias al paladar y comer sin control entra en juego el sistema de recompensa mediado por la dopamina.

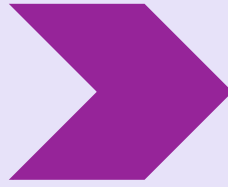
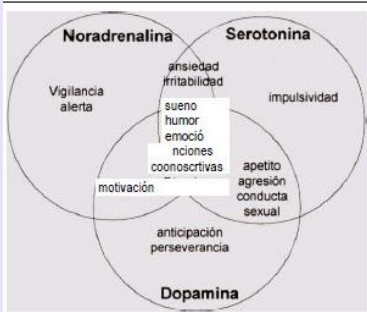
La dopamina es un neurotransmisor que hace resaltar emociones fuertes como la felicidad o el placer.



El hambre emocional o "Antojo" es la sensación de comer alimentos tras una emoción; tristeza, felicidad, enojo, etc.

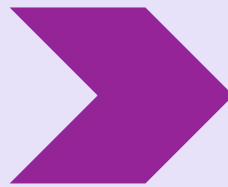
Gracias a la depresión y ansiedad existe el "trastorno por atracón" porque algunos alimentos contienen Triptófano el cual libera serotonina





La serotonina se relaciona con la dopamina o la norepinefrina, ya que ambos son neurotransmisores.

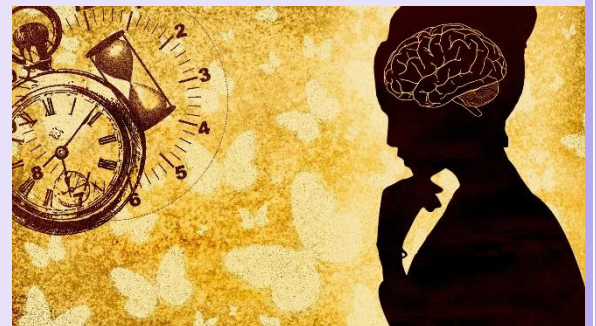
Cuando se presenta la depresión salen a la luz enfermedades como la anorexia y bulimia.

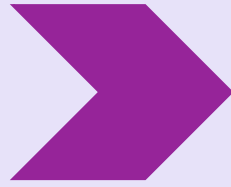


En casos de ansiedad se encuentran actos impulsivos con la comida o hasta con la sociedad.

Se presentan tres tipos de métodos en psicología:

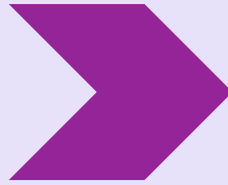
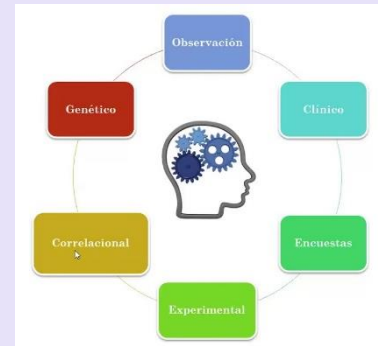
- Experimental
- Correlacional
- Observacional





El método experimental trata de encontrar y confirmar variables para verificar si son las causantes de algunas condiciones específicas.

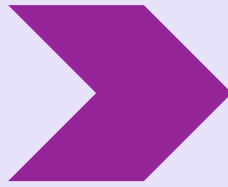
El método correlacional busca la relación entre dos variables o más en alguna situación en particular.



El método observacional trata de la percepción y decisión de los seres humanos como una capacidad.

La fiabilidad del método observacional se refiere a la verificación correcta de los datos que se nos presentan y que tengan relación entre sí.



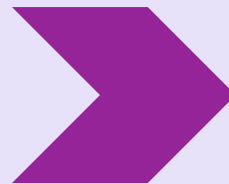
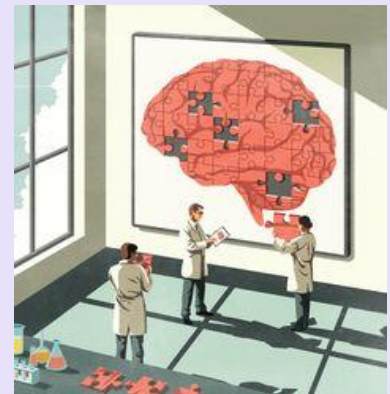


Estructuración de la observación

- Observación naturalista.
- Observación semi-estructurada.
- Observación estructurada.

Grados de participación del observador

- Observación no participante o externa.
- Observación participante.
- Participante como observador u observación por allegados.
- Auto-observación.

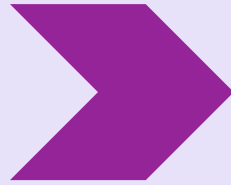


Procedimientos del método observacional

- Qué observar.
- A quién, cuándo, dónde y cuánto observar.
- Cómo observar.

El hambre es el principal precursor de la alimentación pero esta no siempre está relacionada con el hambre.

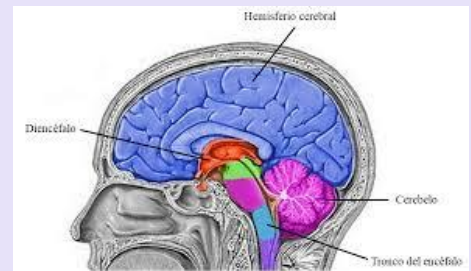




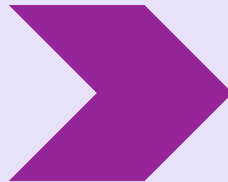
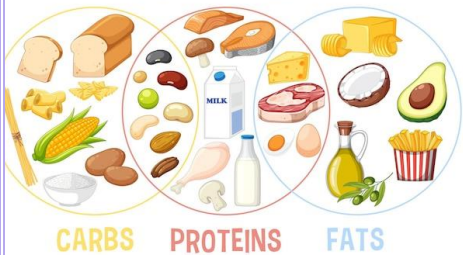
Determinantes que influyen en la elección de alimentos

- Biológicos
- Económicos
- Físicos
- Sociales
- Psicológicos
- Actitudes, creencias y conocimientos.

El sistema nervioso central está implicado con el hambre, apetito y la ingesta de alimentos.



MACRONUTRIENTS



La saciedad y la intensidad variable son generadas por macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas).

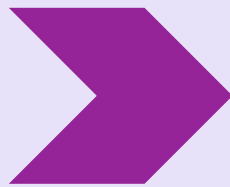
La Palatabilidad es similar al placer cuando ingerimos alimentos; si esta aumenta, también aumenta el consumo de alimentos.





La Palatabilidad también la presentan los animales. Los seres humanos y animales son diferentes pero podemos ver ciertas cosas reflejadas en ellos también y podría aumentar nuestro entendimiento.

La suma de toda estimulación sensorial que se produce al ingerir alimentos sea o no sea de nuestro agrado se le denomina "Sabor".



Las influencias culturales como bien dice, influyen en el tipo de alimentación que llevamos, como la llevamos, que alimentos dejamos fuera y cuales consumimos en mayor cantidad.

El contexto social tiene que ver con el aprendizaje de los alimentos, cuales comprar y las conductas alimentarias.



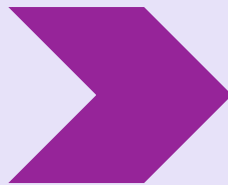


El entorno social propicia a la sociedad a consumir o querer alimentos que los demás consumen, de allí surge también una mala elección en la alimentación.

El estrés es algo que todas las personas presentan aunque unas más que otras, afecta la salud, actividades cotidianas y la relación con la comida.

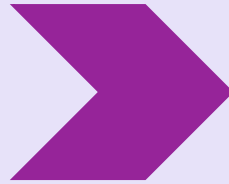


El estrés daña la relación con los alimentos, a veces no se ingieren por el miedo a subir de peso, porque no es saludable y solemos volvernos en hermitaños.



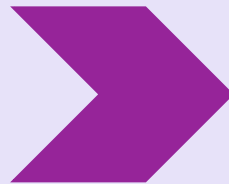
El estado de ánimo se ve reflejado cuando consumimos alimentos. Cuando tenemos hambre solemos vernos enojados e irritables, al momento de consumirlos sentimos ese placer y felicidad, cuando terminamos nos sentimos satisfechos y contentos.





Ciertos alimentos no son consumidos por las creencias que les han otorgado la sociedad y otros si son consumidos por la misma razón.

Algunas poblaciones no cambian sus hábitos alimenticios porque creen que así es mejor o por su cultura, en cambio otras poblaciones cambian sus hábitos con el fin de mejorar y tener un buen estado de salud.

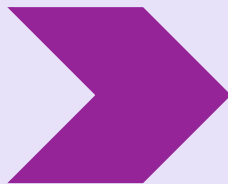


El no cambiar los hábitos alimenticios tiene que ver con los altos costos de algunos alimentos y por eso la sociedad opta por consumir alimentos no tan saludables y no cambiar su dieta.

A veces las personas no disponen de tiempo suficiente para preparar sus alimentos y acuden a consumir comida rápida o alimentos no tan saludables pero de rápida cocción.



La nutrición es la clave



Hacer un cambio en nuestra dieta no siempre es fácil, implica tiempo, esfuerzo, conocimiento, iniciativa y sobre todo un capital económico, todo esto para hacer pequeños cambios en nuestros hábitos y poder llevar una vida saludable.

Para lograr pequeños grandes cambios se ha demostrado que en las escuelas se ha reducido el consumo de grasas, sodio y energía.



Debido a que algunas frutas no son de alto costo se han vuelto populares para llevarlas a las áreas de trabajo.

BIBLIOGRAFIA

- Universidad del Sureste. 2024. Antología de Psicología y Retos Nutricionales. PDF.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSAvI1o3Z1FPIGBpXrWAZSGhD3NfPQYKO7M4_xtqgQwVQ&s
- https://blogger.googleusercontent.com/img/b/R29vZ2xl/AVvXsEjh08iYLNGtHLQn-KOS70CfZbvP82TU272aCrmZePtg7qT5-tXdVTN3_3NLchjywnX9IRuXI6li9SjsXGHAMQv_fHlxJRtGJzFUjZM_rbXoL5HBRtsXRaoo0cvLYgPdD7RPHhJ8fYQGQ14/s1600/Cuando+asistir+al+psicologo+monterrey.jpg
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTCsd4lvV2FHHj6ZI5W-vfxnpGADIWAoxIGFnnmNww2pg&s>

- https://assets-global.website-files.com/62d1bc1a69ad7a7b3e9992b4/65037ab8090280c45a62ae90_mujer%20comiendo%20pizza%20en%20casa.jpg
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR-ln9XM5sQr9tzfhIrze77x0fSpthjR0A5W3HQOu4CJg&s>
- <https://www.osinsa.org/wp-content/uploads/2022/05/dop-web.jpg>
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRlfXWif3Q5FYTVtZPIi-7a6cMjtXebK6H912F1VL15hQ&s>
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSUyJLDoC6a81VLsaFDkP9g1NcG9UEGQ9T667vPA5hcw&s>
- https://lh6.googleusercontent.com/proxy/sj0o5gUs4h02nuZSvIYmAAndBvbh-mLm7iVgvMr6B34640JsnNE9XA8fTdQ4J-ARtZxQ02QR_PU4bUg9sSOwYAmyAJBYWxRLIQ2Rf_8wAAgH
- <https://getpalliativecare.org/wp-content/uploads/2022/08/Person-sitting-on-the-floor-experiencing-feelings-of-anxiety-and-depression-1.jpg>

- <https://cdn.somosestupendas.com/psicologia/20220324121505/ansiedad-y-depresion-aportada.jpg>
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR5tIJCYTascWB0QZ-LZFN0A_jagWmdzbTPKyxRwGjchGw&w=1000&h=1000
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSpkKnrS4Jrpz1sN6YeN771t7mt6ZztxExc1YaGtWk7wA&w=1000&h=1000>
- <https://i.ytimg.com/vi/Z8MZfJP82V8/maxresdefault.jpg>
- https://cdn0.psicologia-online.com/es/posts/0/8/9/el_metodo_observacional_o_experimental_1980_600.jpg
- <https://i.pinimg.com/550x/f3/82/d9/f382d9aea6615dc57ef91fc9aa1d20c5.jpg>
- <https://i.pinimg.com/1200x/9f/a4/b5/9fa4b588ea09144da4770d4eca8789e0.jpg>
- <https://i.pinimg.com/236x/4f/25/8d/4f258d6928bf02a872e5e78f18309667.jpg>

- [https://cdn0.psicologia-online.com/es/posts/1/5/4/experimentos psicologicos interesantes 5451 300150.jpg](https://cdn0.psicologia-online.com/es/posts/1/5/4/experimentos_psicologicos_interesantes_5451_300150.jpg)
- <https://www.cadenadial.com/wp-content/uploads/2017/10/ruidos-en-las-tripas-436x291.jpg>
- <https://www.semana.com/resizer/Qx8BpWKSc0XHm-yvHqpgtlRsOrY=/arc-anglerfish-arc2-prod-semana/public/4D65J2ID6RAQ3AI46EWIZKDVEA.jpg>
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTP6f9kO_PAB08hHXonJ1w8wkkUpy9xtdM7Rko1pDSl6A&s
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRdfcUk8Dhfjw9JnH31WzmeCpMKv-fKUfQmWPo8qhwosg&s>
- [https://redalimentariafoodtech.com/data/uploads/redalimentariafoodtech com/noticia galeria/2022/10/18/file 87351 main1](https://redalimentariafoodtech.com/data/uploads/redalimentariafoodtech_com/noticia_galeria/2022/10/18/file_87351_main1)

- <https://definicion.de/wp-content/uploads/2019/05/palatabilidad.jpg>
- https://www.webconsultas.com/sites/default/files/styles/wch_image_schema/public/migrated/sabores-lengua_0.jpg
- <https://www.fundacionunam.org.mx/wp-content/uploads/2019/05/dietaMEXICANA2.jpg>
- <https://definicion.de/wp-content/uploads/2011/09/contexto-social.png>
- [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQu89_PbHye92EsRYgS3NMo4-7_jkcftfR3iXppnMvqwQ&s}](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQu89_PbHye92EsRYgS3NMo4-7_jkcftfR3iXppnMvqwQ&s)
- <https://s1.abcstatics.com/media/bienestar/2021/11/19/estres-kSZD--1248x698@abc.jpg>
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQPkz8xyDaaPfN1ezj1KWKRnjOGRoZMr31Dt3I8HkNCJw&s>
- <https://static01.nyt.com/images/2021/05/06/science/06sci-well-food-mood-esp-1/06sci-well-food-mood-mediumSquareAt3X.jpg>

- <https://elmundoal instante.com/wp-content/uploads/2016/11/Mitos-sobre-alimentaci%C3%B3n-1.jpg>
- <https://es.knowablemagazine.org/docserver/fulltext/10.1146/knowable-110623-1/p-un-and-ultraprocessed-lunch.jpg>
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTZIrAVeVE50PdMX5MhexOr9JZv6b27v11b_gxgaUf5CA&s
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcThJI0MKF55iQUOVztkR5IzNDgUc5ghvpiBitqhBR-efQ&s>
- https://i.ytimg.com/vi/txW_bCtfkCk/maxresdefault.jpg
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS-NrZ4daZ0QHnfT2FFYTgRss6fiHHT5FkBg8n6iNVk3Q&s>
- https://www.ucm.es/otri/file/20210608_alimentacion_1/?ver