



**ENSAYO DE LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA  
SOCIAL EN LA ALIMENTACIÓN**

MARÍA JOSÉ ROMERO MONROY

L.N. Patricia del Rosario Luna Gutiérrez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Psicología y retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

20 de Mayo de 2024

El ser humano obtiene los macronutrientes y micronutrientes que necesita por medio de los alimentos que consumimos en nuestra dieta diaria. Esta dieta varía de persona en persona dependiendo de muchos factores, como la región, la economía, el entorno familiar y social en el que el individuo se desarrolle. Por ejemplo, mientras que para un mexicano se le hace muy rutinario y de fácil acceso el comer una pieza de mango, para una persona que vive en China le es muy difícil el comer mango frecuentemente debido a que en este país no hay producción de mango y por lo mismo el costo se eleva. Así como este ejemplo hay muchos otros que influyen en la alimentación de las personas, es por eso que en este ensayo hablaremos de esos factores que pueden modificar la alimentación, en especial de los factores sociales.

Muchas veces no somos conscientes del impacto que tiene la sociedad en la alimentación de cada persona. Lamentablemente no todas las veces ese impacto es positivo y gracias a eso se llegan a desarrollar ciertos trastornos de la conducta alimenticia, como la bulimia, anorexia, ortorexia, atracones, etc., y esto es gracias a las críticas que reciben las personas en su día a día y que muchas veces son hasta de su propia familia. Otro factor importante son los estándares de belleza que la sociedad ha ido imponiendo, en donde el estar delgado es sinónimo de salud y belleza, y por el contrario, una persona con sobrepeso u obesidad se considera feo y poco saludable. Este estándar de belleza no toma aspectos muy importantes que podrían estar pasando en la persona como para que tenga sobrepeso u obesidad, puede que sufran de algún problema tiroideo, que su eje hormonal este desbalanceado o en el caso de las mujeres que sufran de ovario poliquístico. Un claro ejemplo de esos estándares que llegan al límite es con los ídols asiáticos, en especial con las mujeres, que si no cumplen con un tipo de cuerpo en específico no son consideradas bonitas y reciben críticas día a día diciéndoles que bajen de peso, esto hace que la mayoría de las mujeres asiáticas jóvenes desarrollen un TCA.

La sociedad no solo influye de manera negativa en la alimentación, también ha ayudado a mejorar la calidad de alimentos que las personas consumen en su dieta,

haciéndolos conscientes que la clave de una vida larga y de calidad es la alimentación, acompañada del ejercicio.

Este reciente cambio en la mentalidad de las personas se ha dado gracias a las redes sociales, que si bien no son del todo buenas, han sido parte importante para esto, debido a que muchas personas se ven reflejadas en la vida de las personas que comparten su vida en redes sociales, haciendo que lleguen a imitar ciertas conductas de estas personas, por ejemplo el hacer alguna actividad física diaria e incluir alimentos menos procesados en su dieta.

Como se pudo observar en este texto, la psicología y la alimentación están altamente relacionadas, y es por eso que deben de trabajar de la mano para que las personas puedan gozar de una vida saludable no solo físicamente, sino también mentalmente y como consecuencia de esto reducir muchas enfermedades altamente relacionadas con la alimentación como las enfermedades cardiovasculares, y trastornos de la conducta alimenticia.