



IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA SOCIAL EN LA NUTRICION

HERNÁNDEZ CHÁVEZ KEVIN FERNANDO

L.N Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Psicología y retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

22 de mayo del 2024

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA SOCIAL EN LA NUTRICION

Se dice que somos lo que comemos, es por eso por lo que también nuestras emociones se ven afectadas. En este ensayo te hablaremos tanto de la psicología social, y como tu círculo social influye que tengas una buena o mala alimentación, empezando desde la elección de alimentos hasta la relación con la comida y el impacto en la salud mental y emocional.

La psicología y la alimentación es muy multifacética, debido a nuestros patrones alimenticios son moldeados por factores psicológicos como son las emociones, las creencias, experiencias pasadas y la percepción del entorno. Por otro lado, la alimentación también influye en nuestra salud mental y bienestar emocional, afectando nuestro estado de ánimo, niveles de energía y autoestima. El círculo social puede ser una fuente importante de información sobre alimentos, dietas y prácticas culinarias. Las conversaciones sobre comida, recomendaciones de restaurantes o recetas compartidas entre amigos y familiares pueden influir en las elecciones alimenticias de una persona al proporcionar información, orientación sobre qué comer, cómo prepararlo o dándoles tips caseros de las abuelitas. Igual, no todo puede ser positivo, hay personas dentro del mismo círculo social que pueden tener trastornos alimenticios, estos pueden influir para bien o para mal, porque al elegir alimentos saludables puede motivar a la persona a seguir una dieta nutritiva, mientras que las críticas o burlas por ciertas elecciones alimenticias pueden llevar a cambios en el comportamiento para evitar el juicio social negativo. Recordemos que La comida es una parte integral de las interacciones sociales, desde cenas familiares hasta salidas con amigos o almuerzos de trabajo. Por lo tanto, las preferencias alimenticias pueden influirse no solo por la comida en sí, sino también por el deseo de mantener y fortalecer relaciones sociales positivas. O en otros casos por encajar en un círculo social, llega la necesidad de adaptación por querer convivir con ese tipo de personas, estos pueden llevarlo a modificar sus hábitos alimenticios muy drásticos por cumplir ciertas expectativas percibidas en ese círculo social.

El Reconocer y comprender estas influencias sociales es crucial para abordar los desafíos con la alimentación y promover elecciones más saludables y conscientes. Y es por eso por lo que es importante el impacto que el círculo social puede tener en nuestras elecciones alimenticias y ser conscientes de cómo estas influencias pueden afectar nuestra salud y bienestar.

LINKOGRAFIA

- <https://owlpsicologia.com/el-vinculo-entre-la-alimentacion-y-la-salud-mental/>
- https://psiquisalud.com/psicologia-de-la-alimentacion-definicion-y-aplicaciones/?expand_article=1
- <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630246003.pdf>
- [https://psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2015/articulos_c/Acta_Inv_Psicol_2015_5\(3\)_2182_2193_Las_Emociones_y_la_Conducta_Alimentaria.pdf](https://psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2015/articulos_c/Acta_Inv_Psicol_2015_5(3)_2182_2193_Las_Emociones_y_la_Conducta_Alimentaria.pdf)
- https://www.bing.com/search?pplt=41&q=psicologia+social+en+la+alimentacion&cvid=9fca956a0af647889216cfb6f8158cd1&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggAEEUYOzIGCAAQRrg7MgYIARBFGDkyBggCEAAyQDIGCAMQABhAMgYIBBAAGEAyBggFEAAyQDIGCAYQABhAMgYIBxAAGEAyBggIEAAyQNIBCDQzOTVqMGoxqAIAAsAIA&FORM=ANNTA1&PC=HCTS