



PSICONUTRICION

Ensayo

Zunun Ruiz Jose Manuel

L.N Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

Universidad Del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Tapachula Chiapas

24 de mayo del 2024

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA SOCIAL EN LA ALIMENTACION

La psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta, ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso, pues existen variables psicológicas relacionadas el éxito a la hora de seguir una dieta. Por tanto, los psicólogos son profesionales que pueden prestar sus servicios para que los individuos consigan realizar cambios conductuales o cambios en el de estilo de vida.

Existen herramientas (como la buena planificación, la evitación de estímulos, etc.) que pueden ser beneficiosas para llevar a cabo un plan dietético con éxito. , en casos graves de trastornos de alimentación, el psicólogo es una figura indispensable para el tratamiento correcto de las patologías.

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 puede parecer un acto cotidiano, pero puede ser muy perjudicial para la salud si se abusa de comidas con

un bajo valor nutricional y un alto contenido en sustancias perjudiciales para el organismo (como las grasas trans).

La dopamina es un neurotransmisor que participa activamente en el refuerzo de conductas placenteras como el sexo o el consumo de drogas.

En muchas ocasiones las personas conocen muy bien la pedagogía de la alimentación, el problema es que no se adhieren a un plan dietético por muchos motivos: falta de motivación, objetivos poco realistas, creencias de autoeficacia negativas, exposición a estímulos interferentes y, sobretodo, un estado anímico bajo.

La relación emociones-nutrición es clara, ya que en momentos de inestabilidad emocional somos más propensos a consumir alimentos grasos. Esto no es positivo para el control de peso y provoca un exceso de grasa en la dieta.

La razón por la que los individuos con depresión o problemas emocionales suelen 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 (los niveles bajos de serotonina se asocian a la depresión y a la obsesión). La falta de serotonina causa distintos efectos negativos sobre el organismo, como angustia, tristeza o irritabilidad. Ya que el cuerpo no produce triptófano, hay que conseguirlo a partir de la dieta.

Varios son los estudios que relacionan la serotonina con mayor sensación de bienestar, relajación, mejor sueño, autoestima más alta, mayor concentración y un mejor estado de ánimo. Además, la serotonina tiene una importante función en el cerebro ya que establece el equilibrio entre otros neurotransmisores como la dopamina o la norepinefrina (noradrenalina). Estos neurotransmisores son importantes ya que se relacionan con la angustia, la ansiedad o los trastornos alimenticios.

Estos trastornos en la alimentación, fáciles de entender si se 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.

Las personas que viven en armonía y que están adaptadas a las tensiones de su ambiente suelen presentar unas reacciones normales a las sensaciones de hambre y sed, sin caer en trastornos por exceso o defecto y manteniendo una pautas de alimentación saludables.

METODOS DE INVESTIGACION DE LA PSICOLOGIA SOCIAL

Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son: el método experimental, método correlacional y método observacional. Los estudios de Lewin y otros, ayudaron a crear un estilo especial de experimentación de laboratorio en Psicología social.

Método experimental El experimento (de laboratorio o de campo): método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas en forma estricta (No para obtener descripciones naturalistas

de la conducta social ni para descubrir como correlacionan en el mundo real variables y procesos).

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

En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables. La utilidad es saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas. En el caso de que dos variables estén correlacionadas, ello significa que una varía cuando la otra también varía y la correlación puede ser positiva o negativa.

Método observacional La observación se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano. Hay una observación ordinaria, que constituye una importante fuente de información en la vida cotidiana, y una observación científica, que proporciona conocimiento objetivo, válido y fiable para dar respuesta a una pregunta de investigación planteada.

La fiabilidad del 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 pero en dos momentos diferentes o por dos observadores diferentes que se enfrentan de forma independiente a la misma situación de observación.

CONCLUSION

Desde mi punto de vista los datos mas importantes dentro de la psiconutricion es los estados de animo influye mucho cuando y cuanto vamos a comer, dependiendo de la situación podemos presentar anomalías que tengan que ver con trastornos alimenticios llevando a una conducta irregular relacionada a la alimentación.

LINKOGRAFIA

Antología UDS.