



# IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA SOCIAL EN LA ALIMENTACION

Isela Narváez García

Psicología y retos nutricionales

L.N Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

Licenciatura en Nutrición

19 de mayo de 2024

# Importancia de la psicología social en la alimentación

Como bien sabemos en la actualidad han surgido muchos disgustos conforme a la alimentación, nuevos trastornos alimenticios, rumores de que alimento esta bien y que no, es por eso por lo que el ambiente social influye mucho en cómo nos alimentamos o como no sentimos tras comer ese alimento.

Se dice que la psicología de la alimentación es una rama de la ciencia que se dedica al estudio de los patrones de alimentación, las dietas o las limitaciones en la ingesta de comida. La psicología de la alimentación también recurre a otras ciencias, como la sociología, la biología y la química, para entender mejor el comportamiento de los individuos en relación con sus alimentos. Sabemos que los hábitos alimenticios se instauran desde la infancia, con ayuda de mamá y papá, ellos son los encargados de llevar una alimentación variada con él bebé, con el fin que conozca nuevos alimentos, en la adolescencia es mediante la socialización familiar o amigos. Se recomienda tener platicas informativas con los jóvenes, porque se encuentran en varios cambios de su persona, para que no genere una carencia de alimentos o pueda llegar a un trastorno. El núcleo social y el estilo de vida, incluyendo la alimentación, se van adaptando a las tendencias y exigencias del contexto sociocultural. Cuando se llega al ingreso a la vida universitaria, los jóvenes llegan a vivir lejos de su hogar y su familia, acomodándose a nuevas situaciones de convivencia en las que influyen la situación económica, las habilidades para cocinar, las conductas alimentarias de sus compañeros. Los cambios en los estilos de vida que se dan al entrar a la universidad impactan en la salud, tanto física como mental. Los jóvenes manifiestan hábitos inadecuados en alimentación representados por un consumo excesivo de comida rápida, falta de desayuno, comer a deshoras y una alta ingesta de carne, dulces, pastelería y gaseosas como bebida principal. Estos estilos de alimentación afectan negativamente el estado nutricional y la salud en general. Es donde los individuos se les genera un hábito por no llevar una dieta buena, pueden pasar años y las patologías pueden irse generando poco a poco por ese motivo. El cambio de alimentación tiende a derivarse del impacto social que vive la persona a partir de la observación que realiza los patrones de alimentación que utilizan las demás personas con quienes convive, ya sea para bien o para mal. Los patrones de alimentación se forman conforme a las experiencias que tiene la persona con la comida, ya que, si una vez se llevo una mala experiencia con un alimento, la segunda ocasión será poco probable que pruebe ese mismo alimento.

Los alimentos tienen una gran influencia en nuestro bienestar físico, psicológico y social. Los nutrientes que nos proporcionan pueden mejorar o empeorar nuestra salud en general, así como también nuestra mentalidad y comportamiento. **Es** sumamente importante llevar una dieta equilibrada para garantizar un óptimo funcionamiento del cuerpo y la mente.

La alimentación es un tema que se vive día a día y tiene gran peso en el estilo de vida de un individuo. Sin embargo, esta alimentación tiende a cambiar dependiendo de las relaciones con las que interactúa, por lo que se considera importante identificar los grupos sociales que influyen en la alimentación para comprender a mayor profundidad dichos patrones alimenticios, para prevenir cualquier enfermedad relacionada a una mala alimentación.