



Universidad Del Sureste

Licenciatura en Nutricion

Dominguez Figueroa Maria De Lourdes

Jose Manuel Zunun Ruiz

Desarrollo Humano

6to Cuatrimestre

Tapachula Chiapas

Impacto Emocional en la Conducta Alimentaria

Mecanismos de Alimentación Emocional

- **Alimentación emocional:** Uso de la comida para regular emociones como tristeza, estrés o ansiedad, sin hambre física.
- **Uso de la comida como consuelo:** Buscar en los alimentos una fuente de consuelo o recompensa ante situaciones difíciles.
- **Recompensas alimentarias:** Asociar el consumo de ciertos alimentos con logros o momentos de placer, reforzando hábitos poco saludables.

Estrategias para Gestionar las Emociones y Promover una Alimentación Saludable

- **Mindfulness o Atención Plena:** Practicar la conciencia plena durante las comidas para reconocer las señales de hambre y saciedad, y disfrutar de cada bocado sin distracciones.
- **Establecimiento de Rutinas Alimentarias:** Mantener horarios regulares para las comidas y evitar saltarse comidas para prevenir el hambre emocional.
- **Actividad Física Regular:** Incorporar ejercicio en la rutina diaria para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, lo que puede disminuir la necesidad de comer emocionalmente.
- **Apoyo Social y Profesional:** Buscar el apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud para compartir experiencias y recibir orientación en el manejo de la alimentación emocional.

Emociones que Obstaculizan una Alimentación Saludable

ABURRIMIENTO

Falta de interés o estimulación, sensación de vacío.

TRISTEZA

Sentimientos de melancolía, pérdida o desánimo.

ANSIEDAD

Inquietud, nerviosismo, sensación de amenaza.

ESTRES

Tensión, presión, preocupación constante.

Emociones que Favorecen una Alimentación Consciente y Saludable

CALMA

Sensación de tranquilidad y equilibrio emocional.

GRATITUD

Reconocimiento y aprecio por lo que se tiene.

ALEGRÍA

Estado de bienestar y satisfacción

Fomenta elecciones alimentarias equilibradas y disfrute consciente de la comida.

Promueve la conexión con el cuerpo y la elección de alimentos nutritivos.

Facilita la escucha de las señales de hambre y saciedad, evitando comer por impulso.

Puede llevar a comer en exceso o elegir alimentos poco saludables como mecanismo de afrontamiento.

Aumenta la probabilidad de atracones debido a la búsqueda de consuelo en la comida.

Puede inducir a comer para llenar vacíos emocionales, eligiendo alimentos reconfortantes pero poco nutritivos.

Puede desencadenar el deseo de comer sin hambre real, eligiendo alimentos poco saludables por hábito.