UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MARÍA JOSÉ ROMERO MONROY

Desarrollo Humano

Unidad 2

Mtra. María de Lourdes Domínguez Figueroa

10 de Junio de 2025

Impacto emocional en la Conducta Alimentaria

Emociones positivas

Ejemplos:
- Alegría
- Gratitud
- Calma

Efectos:
- Favorecen la alimentación consciente
- Promueven elecciones saludables
- Estimulan el disfrute equilibrado de la comida

Resultado:
- Mejor conexión cuerpo-mente, hábitos sostenibles

Emociones negativas

Ejemplos:
- Estrés
- Ansiedad
- Tristeza
- Aburrimiento

Efectos:
- Atracones o comer compulsivo
- Restricción excesiva o pérdida del apetito
- Antojos de alimentos ultra procesados o azucarados

Resultado:
- Ciclos emocionales-alimentarios disfuncionales

Mecanismos de accion

- Alimentación emocional
- Uso de la comida como consuelo o evasión

Asociación comida ↔ recompensa o castigo

Estrategias de Gestión Emocional y Alimentaria

- Identificar y aceptar las emociones
- Técnicas de mindfulness y respiración
- Establecer rutinas alimentarias equilibradas
- **Buscar apoyo profesional (nutricional y psicológico)**