



# **Impacto Emocional en la Conducta Alimentaria**

**ISELA NARVAEZ GARCIA**

**Desarrollo Humano**

**Mtra. Domínguez Figueroa María De Lourdes**

**Licenciatura en Nutrición**



# WIN!



## 01

### Influencia de las emociones en la elección de alimentos

Las emociones juegan un papel crucial en la manera en que elegimos los alimentos, desarrollamos hábitos alimentarios y establecemos nuestra relación con la comida.

**Emociones negativas (estrés, ansiedad, tristeza):**  
Pueden llevar a la búsqueda de alimentos altos en azúcares y grasas como una forma de "auto-recompensa" o consuelo. Esto se debe a que estos alimentos activan el sistema de recompensa del cerebro, liberando dopamina y proporcionando placer momentáneo.

**Emociones positivas (felicidad, euforia, tranquilidad):**  
Suelen incentivar elecciones más equilibradas, ya que hay una menor necesidad de "compensación" emocional a través de la comida. También pueden llevar a compartir alimentos en contextos sociales, fortaleciendo vínculos.

## 02

### Impacto en los hábitos alimentarios

**Restricción extrema en momentos de tristeza o ansiedad:** Algunas personas pueden perder el apetito debido a estados emocionales negativos, afectando su nutrición.

**Hábitos de recompensa:** Asociar ciertos alimentos con estados emocionales puede reforzar patrones poco saludables, como consumir dulces cada vez que hay una sensación de logro

**Comer por ansiedad o estrés:** Puede generar ciclos de alimentación descontrolada, donde las emociones dictan la ingesta calórica sin que haya una verdadera sensación de hambre.

## 03

### Relación emocional con la comida

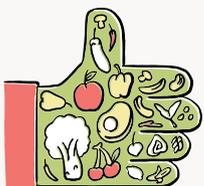
La manera en que una persona asocia emociones con la comida puede influir en su bienestar a largo plazo.

**Conciencia emocional:** Reconocer cómo las emociones afectan la alimentación para tomar decisiones más conscientes.

**Escucha del cuerpo:** Distinguir entre hambre fisiológica y hambre emocional.

**Flexibilidad:** Evitar etiquetas negativas sobre los alimentos y disfrutar la comida sin culpa.

## Impacto Emocional en la Conducta Alimentaria



# BIBLIOGRAFIA

- [https://www.bing.com/ck/a?!&&p=04b91ef13eb70322f15d52f372f3602f040406b6bcfca1c6d15c745af25d31c1JmltdHM9MTc0OTUxMzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&clid=1e181d92-0f3a-6eb7-204f-0cd90e086fcf&psq=C%c3%b3mo+las+emociones+\(positivas+y+negativas\)+influyen+en+la+elecci%c3%b3n+de+alimentos%2c+los+h%c3%a1bitos+alimentarios+y+la+relaci%c3%b3n+con+la+comida.&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2NpZWxvLmNsL3NjaWVsby5waHA\\_c2NyaXB0PjNjaV9hcnR0ZXh0JnBpZD1TMDcxNy03NTE4MjAyMDAwMDIwMDI4Ng&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=04b91ef13eb70322f15d52f372f3602f040406b6bcfca1c6d15c745af25d31c1JmltdHM9MTc0OTUxMzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&clid=1e181d92-0f3a-6eb7-204f-0cd90e086fcf&psq=C%c3%b3mo+las+emociones+(positivas+y+negativas)+influyen+en+la+elecci%c3%b3n+de+alimentos%2c+los+h%c3%a1bitos+alimentarios+y+la+relaci%c3%b3n+con+la+comida.&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2NpZWxvLmNsL3NjaWVsby5waHA_c2NyaXB0PjNjaV9hcnR0ZXh0JnBpZD1TMDcxNy03NTE4MjAyMDAwMDIwMDI4Ng&ntb=1)
- [https://www.bing.com/ck/a?!&&p=69fc46b4f7161fda01dbae63a5ab4626ede0d318c98d623492c35da37d22fac4JmltdHM9MTc0OTUxMzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&clid=1e181d92-0f3a-6eb7-204f-0cd90e086fcf&psq=C%c3%b3mo+las+emociones+\(positivas+y+negativas\)+influyen+en+la+elecci%c3%b3n+de+alimentos%2c+los+h%c3%a1bitos+alimentarios+y+la+relaci%c3%b3n+con+la+comida.&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZWxzZXZpZXluZXMtcmV2aXN0YS1hY3RhLWludmVzdGlnYWNpb24tcHNpY29sb2dpY2EtcHN5Y2hvbG9naWNhbC0xMTEtYXJ0aWN1bG8tbGFzLWVtb2Npb25lcy1jb25kdWN0YS1hbGltZW50YXJpYS1TMjAwNzQ3MTkxNjMwMDA4NA&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=69fc46b4f7161fda01dbae63a5ab4626ede0d318c98d623492c35da37d22fac4JmltdHM9MTc0OTUxMzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&clid=1e181d92-0f3a-6eb7-204f-0cd90e086fcf&psq=C%c3%b3mo+las+emociones+(positivas+y+negativas)+influyen+en+la+elecci%c3%b3n+de+alimentos%2c+los+h%c3%a1bitos+alimentarios+y+la+relaci%c3%b3n+con+la+comida.&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZWxzZXZpZXluZXMtcmV2aXN0YS1hY3RhLWludmVzdGlnYWNpb24tcHNpY29sb2dpY2EtcHN5Y2hvbG9naWNhbC0xMTEtYXJ0aWN1bG8tbGFzLWVtb2Npb25lcy1jb25kdWN0YS1hbGltZW50YXJpYS1TMjAwNzQ3MTkxNjMwMDA4NA&ntb=1)
- [https://www.bing.com/ck/a?!&&p=114a36937f371da0f81e7a69be8fb7b371ef7f1c5dcd4c7073c1c4f062f8814JmltdHM9MTc0OTUxMzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&clid=1e181d92-0f3a-6eb7-204f-0cd90e086fcf&psq=C%c3%b3mo+las+emociones+\(positivas+y+negativas\)+influyen+en+la+elecci%c3%b3n+de+alimentos%2c+los+h%c3%a1bitos+alimentarios+y+la+relaci%c3%b3n+con+la+comida.&u=a1aHR0cHM6Ly9vZmZpY2lhbHNvY2lhbHN0YXluY29tL2VzL2Jsb2dzL2Jsb2cvaG93LWRvLWVtb3Rpb25zLWluZmx1ZW5jZS1mb29kLWNob2ljZXM&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=114a36937f371da0f81e7a69be8fb7b371ef7f1c5dcd4c7073c1c4f062f8814JmltdHM9MTc0OTUxMzYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&clid=1e181d92-0f3a-6eb7-204f-0cd90e086fcf&psq=C%c3%b3mo+las+emociones+(positivas+y+negativas)+influyen+en+la+elecci%c3%b3n+de+alimentos%2c+los+h%c3%a1bitos+alimentarios+y+la+relaci%c3%b3n+con+la+comida.&u=a1aHR0cHM6Ly9vZmZpY2lhbHNvY2lhbHN0YXluY29tL2VzL2Jsb2dzL2Jsb2cvaG93LWRvLWVtb3Rpb25zLWluZmx1ZW5jZS1mb29kLWNob2ljZXM&ntb=1)