

ENSAYO

PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Las dietas mágicas también son un problema ya que muchas personas abusan de ellas y llega a afectarlas a nivel celular y desnutrición ya que esta dieta promete resultados rápidos y milagrosos sin cambios de estilo de vida o hábitos. Una de estas dietas son suplementos, fajas, clima, fármacos, infusiones, aparatos y masajes mayormente, mientras que ese tipo de visitas entre las mujeres, ya que tienen que atender un estándar físico por la sociedad y piensan continuamente, qué tipo de alimentos deben consumir para mantenerse delgada. Pero por suerte nosotros como futuros nutriólogos tenemos la obligación de orientar a paciente enseñándoles más bien en qué no existe alimento bueno o malo a fin de cuentas somos seres que necesitamos de energía para subsistir pero también tenemos que enseñarles que la cantidad y la frecuencia en que consumimos los alimentos si no es recomendado ya que todo en exceso es malo y recomendamos tener un equilibrio. Se dice que también tenemos que potenciar a los pacientes aumentando su confianza y autoestima al igual que no se le debe obligar ni mucho menos que tenga estándares estéticos, pero que si que visite al psicólogo y tomar descanso o relajarse

Psicología

Yulibeth Martínez Guillen

Rubi Elizabeth Pérez Jiménez

Nutrición



**Influencia social en la
elección de los alimentos**

Tercer cuatrimestre

Unidad 4

ENSAYO

PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

También vienen el tema de las enfermedades del TCA como son ; la Anorexia nerviosa , Bulimia nerviosa , trastorno por atracón , vigorexia , Dismorfia , Ortorexia . Que se caracterizan por tener una alteración en la relación con la comida y el cuerpo . Estos trastornos pueden tener un impacto significativo. En la salud física y mental de las personas que la padecen

La anorexia nerviosa se manifiesta la pérdida de peso voluntario ya que evita el consumo de muchos alimentos y alimentos, pocos calóricos al igual que rechazan los alimentos y no hacen ejercicio por miedo a ganar masa muscular y pueden llegar a laxar para desechar toda ingesta de alimentos. Mayormente esa enfermedad se da en las mujeres adolescentes de 12 y entre 18 años

La bulimia nerviosa adopción de conductas alimentarias poco saludables en exceso seguido de un periodo de arrepentimiento el cual lleva al vomito a expulsar el alimento casi parecido al Trastorno por atracón dónde la persona come mucho mayor de lo normal y come hasta sentirse incómodamente lleno , come sin tener hambre y se provoca el asco , tristeza o culpa después de cada episodio .

La vigorexia la persona tiende a traumatizarse con su aspecto físico afectando su conducta y exagerar la ingesta de alimentos altos en proteína y carbohidratos acompañada de sustancias como el esteroides etc para verce con mayor ganancia muscular .

Y la Ortorexia se caracteriza por la obtención de comer sano exageradamente sin tener siquiera vida social como bien mencionavamos los alimentos juegan un papel en la sociedad pero está persona se Obsesiona y busca alimentos con etiquetas que sea. Fit , libre en gluten , sin grasa etc lo más fitness posibles

ENSAYO

PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

la alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana, que va más allá de la simple satisfacción de las necesidades biológicas. la psicología social de la alimentación se enfoca en la influencia de los factores sociales, en las prácticas alimentarias, y en la forma en que las personas perciben en la experimentación en la comida.

las prácticas alimentarias están influidas por una variedad de factores sociales, incluyendo la cultura, la familia, los amigos y los medios de comunicación. para una de las primeras clases, vimos que llegamos a desarrollar dos tipos de hambre, la física y la emocional en la física dice que es una necesidad biológica de alimentarse a la falta de nutrientes y energía que se caracterizan por una serie de síntomas, incluyendo la sensación del vacío, en el estómago, la debilidad, la fatiga y la irritabilidad. El hambre biológico es un mecanismo natural que ayuda a regular la ingesta de alimentos y mantener la homeostasis del cuerpo.

Mientras que el hambre emocional se refiere a la ingesta de alimentos específicos, por necesidad emocional, no biológica o un antojo, especialmente aquellos que son ricos en grasas y azúcares. El hambre emocional, puede ser causado por una variedad de factores, incluyendo estrés y ansiedad, aburrimiento y falta de satisfacción, tristeza y depresión, hábitos y condicionamiento

Dentro de ello las hormonas entran en un papel muy importante para se puedan sentir estas emociones como la Dopamina (hormona del placer), Serotonina (hormona de la felicidad), la Melatonina (hormona del sueño), Oxitocina (hormona del amor) etc.

ENSAYO

PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Los alimentos afrodisíacos son aquellos que aumentan el deseo sexual y mejoran la función sexual, a lo largo de la historia, diferentes culturas han utilizado alimentos y sustancias para mejorar la función sexual y aumentar el placer de las relaciones sexuales que contienen feniletilamina (excitación) Zinc (regulación de hormonas sexuales)

los alimentos son como frutos rojos

- mariscos
- chocolate
- Mango
- Aguacate
- Higo

y también suelen ser caracterizados en anuncios con doble sentidos, por cultura, ceremoniales de inicio sexual, como significado de señorita, en una mujer.

también vimos como la leptina, es una hormona que regula el hambre o evaluación del estómago, como vimos en la siguiente ensayo que el hambre nos causa irritación. La leptina tiene un proceso de llegar a la hipófisis y mandar señales al adiposo cuando la persona ya comió, entonces la hipófisis produce leptina que es la hormona de la saciedad

y una de las cosas que recuerdo con más frescura es como leer la etiquetas en productos y las leyendas como no recomendada en niños

y la elaboración de menús con paciente celíacos que no deben consumir cereales, trigo y panes integrales, aún que en mi menú le mande justo lo que no debo mandarle pero con la corrección de la profe Yuliana he logrado comprender los temas con más claridad