



Mi Universidad

ENSAYO

Roberta Jocelyn Aguilar García

“INFLUENCIAS PSICOLOGICAS EN LA ELECCION DE ALIMENTOS”

Unidad IV

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

Julibeth Martínez Guillén

Licenciatura en Nutrición

Tercer Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de Julio de 2025

La nutrición es un pilar fundamental para el mantenimiento de la salud y el bienestar humano. A través de la alimentación, el cuerpo obtiene los nutrientes esenciales que necesita para cumplir funciones vitales como el crecimiento, la reparación celular, la producción de energía y el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico, nervioso y hormonal. Una nutrición adecuada no solo previene enfermedades, sino que también mejora la calidad de vida y el rendimiento físico e intelectual. La nutrición tiene un impacto directo en el estado emocional y mental de las personas, influyendo en el estado de ánimo, la concentración y el comportamiento. Por esta razón, promover hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas es clave no solo para la prevención de enfermedades, sino también para construir sociedades más sanas y productivas. Con esta breve exposición, arrancamos con la psicología, aquella ciencia que estudia los procesos mentales que explican la conducta humana, por ello la psicología y nutrición está estrechamente relacionado ya que la forma en que pensamos y nos sentimos puede influir en nuestras elecciones alimentarias y nuestra relación con la comida.

De aquí se desemboca el hambre emocional también conocida como antojo, puesto que el estado de ánimo influye mucho ante la selección de alimentos, si estamos tristes o ansiosos podemos comer o no comer, mientras que el hambre física es aquella necesidad biológica de alimentarse yendo de la mano con el apetito que es el deseo voluntario de satisfacer el hambre.

Neurotransmisores u hormonas hacen parte de estos procesos. La dopamina, por ejemplo, se asocia a la felicidad y al placer, interviniendo al proceso de recompensa, pero para tener estas hormonas funcionando correctamente se le recomienda al paciente: meditar, ejercitarse, tomar el sol y escuchar música.

Tomando en cuenta todos estos elementos psicológicos, muchas veces se pueden derivar los TCA (Trastornos de Conducta Alimentaria) cuáles son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria todo por la dismorfia corporal, por mencionar algunos, está la anorexia nerviosa, la cual es un síndrome psiquiátrico que se manifiesta por la pérdida de peso voluntario debido al mínimo consumo de alimentos, en este se derivan tres tipos: *la pura* (rechaza los alimentos y terror a hacer actividad física), *acompañada de actividad física* (rechazo de alimentos,

ayunos prolongados y actividad física para quemar calorías) y *la purgante* (hace uso de fármacos diuréticos y laxantes).

También encontramos la bulimia nerviosa, ortorexia, trastorno por atracón y vigorexia.

Por otra parte también vimos las vitaminas liposolubles (A, D, E, K); e hidrosolubles (B1, B2, B3, B5, B6, B8, b9 y B12). Estas realizan diversas funciones indispensables en el cuerpo sobresaliendo funciones para una buena salud del sistema nervioso central, relacionado a la sangre, etcétera, todo para tener un buen homeostasis.

Ahora bien la influencia social es un proceso psicológico social en el que personas influyen en actitudes, comportamientos, entre otros; por ello la influencia en la elección de alimentos toma en cuenta la influencia social, las propiedades organolépticas, experiencias previas y circunstancias personales.

Las redes sociales son una fuente de información que muchas veces no es segura y nutrición es uno de los temas más desinformativos que existe en esas plataformas, por ejemplo la difusión del uso de las dietas mágicas o exóticas (*plan alimentario restrictivo con la finalidad de perder peso de una manera muy rápida y sin esfuerzo*) acompañadas con productos engañosos como suplementos, fajas o infusiones "milagrosas". Las mujeres son más propensas a acceder a este tipo de cosas pues desde hace años se le tiene señalada que tiene la responsabilidad de permanecer "delgada" y "sexualmente atractiva" es por eso que en revistas de mujeres hay muchos anuncios sobre alimentos o información sobre nutrición.

Al ser dietas muy restrictivas y exigentes pueden originar enfermedades como malnutrición y desnutrición.

Durante esta unidad me sorprendió mucho sobre los alimentos afrodisíacos al ser considerados como alimentos cuyo contenido es capaz de aumentar el libido, algo realmente interesante a mi parecer. Pues son alimentos que usualmente día a día se pueden consumir como son los higos, el café, la canela o el chocolate oscuro/amargo.

Por otra parte en México, los sellos y leyendas de "exceso" o "contiene" son una medida implementada para alertar a los consumidores sobre el contenido excesivo de ciertos nutrientes o ingredientes en los productos alimenticios.

Esto fue implementado gracias a la NORMA OFICIAL MEXICANA: Nom-051-SCF1/SSA1-2010

Las etiquetas de los productos son una herramienta valiosa para los nutriólogos, ya que proporciona información detallada sobre el contenido que contiene los alimentos, así como la tabla nutricional o la lista de ingredientes.

Ahora nos desplazamos a la influencia sensorial donde se desemboca el análisis sensorial y la evaluación sensorial, parecieran iguales, sin embargo el análisis es la disciplina para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, mientras la evaluación es el “momento” en el que se prueba algún producto y se hace un juicio de él. Y todo esto es gracias a la *palatabilidad*, termino al que se le conoce a la percepción de las propiedades organolépticas que pueden recibirse mediante el paladar.

Otro tema a discutir son los *psicofármacos* y *sustancias neuroquímicas* quienes influyen en la alimentación de los pacientes que los consumen. Los antidepresivos y antipsicóticos pueden aumentar el apetito y llevar a un aumento de peso, por otro lado, los supresores de apetito, como su nombre lo dice, disminuye el apetito. Es curioso cómo estas sustancias pueden causar dichos efectos teniendo en cuenta que los encargados de subir o bajar el hambre son las hormonas *greлина* ("hormona del hambre") y la *leptina* ("disminuyendo el apetito") que ya de por sí el cuerpo producen.

La enfermedad de celiaquía es otro tema bastante relevante. Se hace presente en pacientes que no toleran el gluten (proteínas gluteínas y gladínas), es decir, no pueden consumir el trigo, cebada, centeno y sus derivados, pues les causa reacciones como la *queratosis pilaris*.

Para esta última unidad aprendí sobre los “*food maps*”, que resultan ser alimentos fermentables como son los higos, la piña, uva, fresas e incluso la manzana.

La microbiota es el conjunto de bacterias que ya son parte de nuestro cuerpo pero el microbioma engloba esas bacterias y los cambios y reacciones que realizan. Los probióticos son las bacterias que vamos a suplementar pero los prebióticos son el alimento de esas bacterias (fibra). Cuando un alimento contiene mucha fibra (prebióticos)

y alimento fermentado (prebiótico) se les conoce como simbióticos un ejemplo sería el helado de taro.

Asimismo, catalogamos a la dieta mediterránea como la “mejor dieta” que todo ser humano debería de consumir al ser una muy completa que cumple con requerimientos nutricionales, lamentablemente también es bastante costosa por sus ingredientes como el salmón, vinos, etc. Se adentra aquí la accesibilidad, haciendo referencia a la posibilidad de acceder a cierta cosa, aunque las distintas clases en la población hay algunos que no tienen la misma oportunidad de consumir los mejores productos precisamente por la falta de accesibilidad para conseguirlo, todo por el aumento de costos (valor monetario que se otorga a un producto o servicio).

Y para finalizar la educación nutricional, un asunto bastante controversial en la actual sociedad que se ha ido acarreado desde años pasados. México es de los países con poca difusión de este tipo de contenidos. Existe en teoría y está bien planteada en las normas oficiales, pero en la práctica enfrenta muchos retos: falta de personal, escasos recursos, desigualdad social, y poca continuidad educativa. Lastimosamente, la mala educación nutricional existe, repercutiendo negativamente en la sociedad causando Aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, Incremento del gasto en salud pública, Malnutrición dual y menor desarrollo humano.

Personalmente estuvo bastante interesante este cuatrimestre donde pude aprender y conocer muchas cosas que a día a día somos inconscientes pero detrás de ellos cumplen funciones muy importantes, por ejemplo las vitaminas, las hormonas o alimentos afrodisíacos.

(UDS, 2025)

Referencias

UDS. (Julio de 2025). *Plataforma educativa UDS*. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>