



En la nutrición vemos que se apoya de la psicología, donde explica los procesos mentales y la conducta humana. Nos enseña que es la grelina es la hormona del hambre y la leptina es de la saciedad.

Incluso nos ayuda a diferenciar que tipo de hambre se puede tener, encontramos el hambre física, que es una necesidad biológica, la emocional, igual es el consumir alimentos, pero hay una emoción de por medio, también es conocido como antojo, por último, el apetito, que es el deseo voluntario de alimentarse. En todas ellas podemos sentir placer, esto gracias a una hormona que nos sirve como neurotransmisor, la dopamina interviene en el proceso de recompensa y es asociada con la felicidad, aunque esta se puede sentir no solo al comer, también al realizar ejercicio, escuchar música, meditar o tomar el sol.

En algunos casos la alimentación se ve involucrada con TCA, cuando hay un trastorno de la conducta alimentaria en algún paciente, este sufre de un trastorno psicológico donde persiste de no comer de manera correcta y de hacer dietas no saludables, incluso puede llegar a tener miedo por aumentar el mínimo de peso, lo podemos asociar con algún <conflicto o angustia emocional, social y física.

Parte de los TCA está la anorexia nerviosa, que es cuando el paciente baja de peso de manera voluntaria no de manera saludable, dentro de ella, existen tipos como la pura, la purgante y la que es acompañada con actividad física, es las tres hay un rechazo de alimentos, en una se hace uso de diuréticos y un exceso de ejercicio.

La alimentación igual se ve influenciada por la sociedad, ya sea por el olor, sabor, aspecto, textura o temperatura, cuando nosotros degustamos un alimento y sentimos todo lo antes dicho, se le llama palatabilidad. La influencia social no solo implica opiniones y gustos, también existes recomendaciones que no son buenas, como los productos milagros, que nos ofrecen bajar de peso de forma muy poco ortodoxa, ya sea por infusiones, masajes, cremas y fajas, aunque a decir verdad esto nos puede a llevar a una desnutrición y a largo plazo a tener posibles patologías.

Como nutriólogos, debemos tener ciertas acciones, informando que no hay alimento bueno o malos, siempre y cuando nosotros moderemos su consumo, tener más comunicación con

el paciente, fomentar hábitos saludables e incluso si es necesario, el recomendar asistir con algún psicólogo o psiquiatra, evitar señalar al paciente o alentar a tener ideales estéticos.

Existen muchas patologías que deben ser tratadas o prevenirlas, todo esto se puede hacer por medio de la alimentación, como la celiaquía, que es una intolerancia al gluten y es por tener una inmadurez del sistema digestivo, mezclando la gladina y la glutenina, causando queratosis pylori.

También las decisiones sobre qué comer no solo dependen del hambre, si no de las tradiciones, el clima, la humedad y accesibilidad, además el estado de ánimo es muy importante, ya que todo depende de si nos sentimos tristes o felices.

La alimentación y la mente se relacionan directamente, ya que nuestros hábitos alimenticios impactan en el bienestar emocional y las emociones influyen a la elección de los alimentos.