



Mi Universidad

Ensayo

Valdez Hernández Sayuri Suzette

Psicología y retos nutricionales

4ª Unidad

Influencias psicológicas en elección de alimentos

Julibeth Martinez Guillén

Licenciatura en nutrición

3er Cuatrimestre

27/07/2025

Ensayo

En este cuatrimestre vimos distintos y profundos temas, tales como la forma en la que comemos no solo tiene que ver con el hambre física, también está muy influida por nuestras emociones, pensamientos, cultura y hasta por las personas que nos rodean. El hambre física es cuando el cuerpo necesita energía de verdad: se siente en el estómago, aparece poco a poco y se puede calmar con casi cualquier alimento. En cambio, el hambre emocional viene de emociones como ansiedad, tristeza o aburrimiento; aparece de golpe y muchas veces buscamos algo específico como algo dulce o salado.

En los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como la anorexia nerviosa, la bulimia o el trastorno por atracón, la comida ya no cumple solo una función nutricional, sino que se vuelve una forma de controlar o escapar de algo. En la anorexia, la persona se restringe muchísimo a la hora de comer por miedo intenso a subir de peso, aunque esté muy delgada. Hay diferentes tipos: el tipo puro (solo restricción), el que se acompaña de ejercicio excesivo, o el que tiene una personalidad más “picante” o desafiante (retadora, rígida, dominante). En la bulimia, hay atracones seguidos de conductas compensatorias como vómito o uso de laxantes. En el trastorno por atracón, también hay episodios de comer en exceso, pero sin conductas compensatorias. La vigorexia es una obsesión por el cuerpo musculoso, y la ortorexia es una obsesión por comer “sano”, al punto de que se vuelve dañino. Las emociones juegan un papel fuerte en cómo elegimos lo que comemos: el estado de ánimo, la regulación emocional, sentir vergüenza o culpa, vivir un conflicto, o buscar placer... todo se puede reflejar en nuestros hábitos. Muchas veces comemos por ansiedad o para calmarnos, otras veces no comemos como una forma de castigo. También influye mucho la sociedad: las redes, los estereotipos, las etiquetas sociales y hasta los comentarios de otros. Todo eso puede llevar a dietas mágicas o exóticas que prometen resultados rápidos pero suelen ser riesgosas.

Ensayo

Cuando alguien empieza un cambio de hábitos, pasa por diferentes fases del cambio:

- Precontemplación (no ve el problema),
- Contemplación (empieza a considerarlo),
- Preparación,
- Acción,
- Mantenimiento y
- Terminación (cuando el cambio ya es parte de su estilo de vida).

Muchas personas tienen conflictos entre comer y no comer, entre culpa y placer, o intentan compensar sus conductas con ejercicio excesivo o ayunos.

La malnutrición y desnutrición ocurren cuando no se cubren bien las necesidades del cuerpo. Esto puede causar problemas graves como anemia, alteraciones hormonales o digestivas, y enfermedades como colitis, gastritis, cáncer, VIH/SIDA, entre otros. También existen condiciones como la celiaquía (intolerancia al gluten), alergias alimentarias, intolerancias y fenómenos como la reactividad cruzada entre antígenos y anticuerpos.

Sobre vitaminas, las liposolubles ADEK se almacenan en el cuerpo, mientras que las del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C son hidrosolubles y se deben consumir a diario porque se eliminan fácilmente. Cada una cumple funciones específicas, desde formar glóbulos rojos hasta mantener el sistema nervioso y la piel sana.

También hay que considerar la química del cerebro. Neurotransmisores como la serotonina, dopamina, oxitocina, adrenalina y noradrenalina están súper relacionados con el apetito, la motivación, la recompensa, la saciedad y hasta el vínculo emocional con los alimentos. Por eso, muchas veces un plato de comida no solo llena el estómago, sino también el alma.

Existen psicofármacos y sustancias (como alcohol, nicotina, marihuana, lúdicos, anfetaminas, antipsicóticos) que alteran el apetito o el metabolismo, y también el estado emocional. La educación nutricional juega un papel esencial para tomar decisiones más conscientes.



Ensayo

Aprender a leer etiquetas de productos es clave: ver ingredientes, porciones, azúcares y grasas para no dejarnos llevar por los empaques bonitos. Entender qué alimentos son fermentables, cuáles son bases en nuestra dieta, qué patrón de consumo seguimos (como la dieta mediterránea) y cómo todo esto se relaciona con nuestro estado de ánimo es parte de lograr un equilibrio.

Finalmente, a lo largo de las diferentes etapas de la vida, nuestras necesidades y emociones cambian, así como nuestra relación con la comida. Comer también puede tener una dimensión sexual y de poder, como cuando se usa para seducir, para complacer o para tener control, como los alimentos afrodisíaco.