

# UDS

## TALLER DE ELABORACIÓN DE TESIS

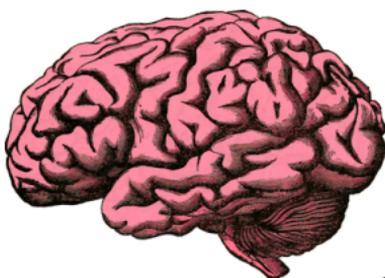
Profesora: Dra. Luz Elena Cervantes Monroy

Alumno: Carlos Armando Torres de León

9no cuatrimestre en nutrición

### Cuando la comida calma lo que la mente no puede

En la actualidad, la relación con la comida ha dejado de ser únicamente un acto fisiológico para convertirse en una experiencia profundamente influenciada por factores emocionales, culturales y sociales.



Los atracones alimentarios, definidos como episodios de ingesta excesiva acompañados de una sensación de pérdida de control, no siempre se presentan dentro de un diagnóstico clínico formal.



Muchas veces, suceden de forma esporádica, silenciosa y oculta tras la culpa. Comer por impulso, con ansiedad o tristeza, genera un placer momentáneo que rápidamente se transforma en arrepentimiento y autocrítica.



Sin embargo, desmandarse ocasionalmente no siempre es un acto negativo. En muchos casos, forma parte de un proceso de aprendizaje, de una búsqueda de equilibrio o de una necesidad emocional no atendida.

