



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Mater del Magisterio Nacional

FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICIÓN
Departamento de Industria Alimentaria y
Nutrición

EDUCACIÓN

ALIMENTARIA

PSICOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS



D_a

M_g

Dictado por: Dra. Arístida Rufina Cisneros Flores

Elaborado por: Mg. Eva Vargas Arias



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Mater del Magisterio Nacional

¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES A LA HORA DE COMER?

¿Qué emociones te provocan comer?



¿Qué diferencia existe entre hambre y apetito?





Definiciones



La alimentación: es una función vital que constituye un pilar fundamental en la vida de las personas.

- El tipo de alimentación que tenemos influye notablemente en nuestro bienestar físico y emocional, y está relacionado con la aparición de muchas enfermedades.



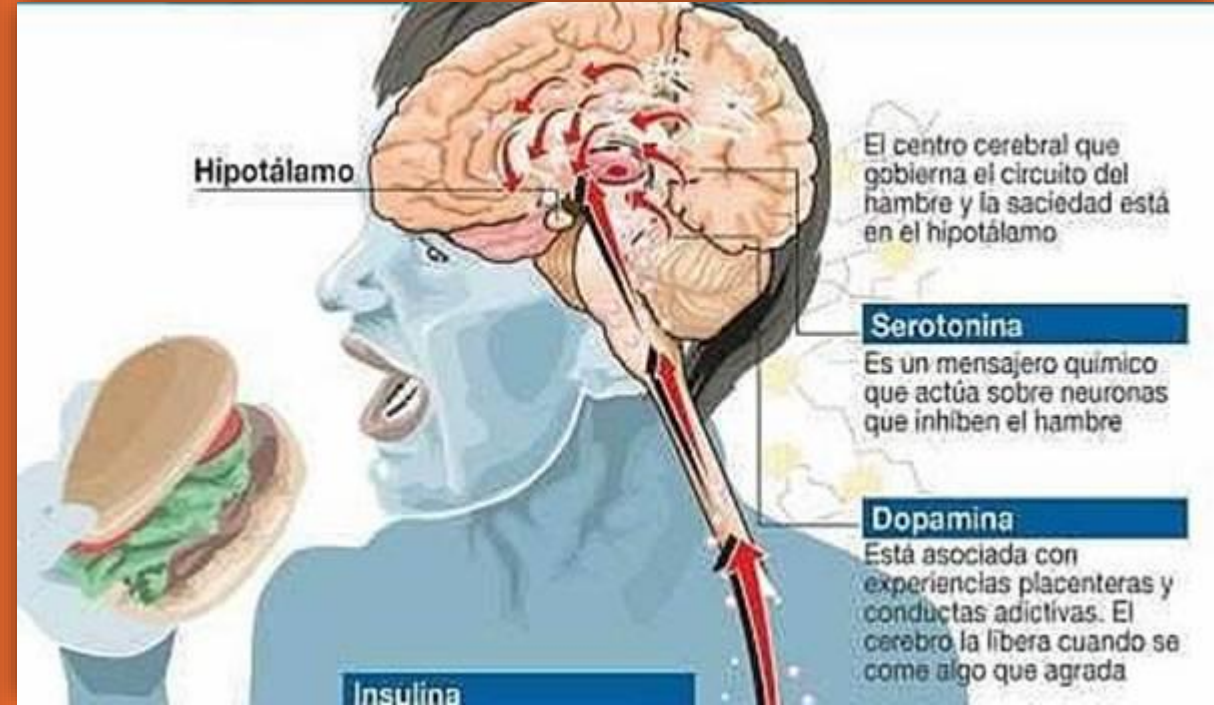
HAMBRE:

Se define como la sensación fisiológica que se presenta para nutrir nuestro cuerpo cuando han transcurrido varias horas después de la última toma de alimento. (Fomento de Nutrición y Salud, 2001)

APETITO:

El deseo de comer un determinado alimento. Las propiedades de los alimentos como su olor, sabor y textura, tienen una función importante en la selección e ingestión de los alimentos ya que estimulan el sistema nervioso central y zonas cerebrales relacionadas con el goce y placer.

El hipotálamo avisa cuando se ha comido suficiente. Pero hay factores, como el placer que producen ciertos alimentos, que pueden engañar a esa glándula para hacer creer que todavía se necesita ingerir más. Las grasas y carbohidratos tienen una importante influencia en el apetito por su textura, sabor y aroma y por la cantidad de serotonina que contiene. Podemos comer mas de lo necesario.



Apetito emocional: La sensación de hambre comienza en tu cabeza, no en tu cuerpo.



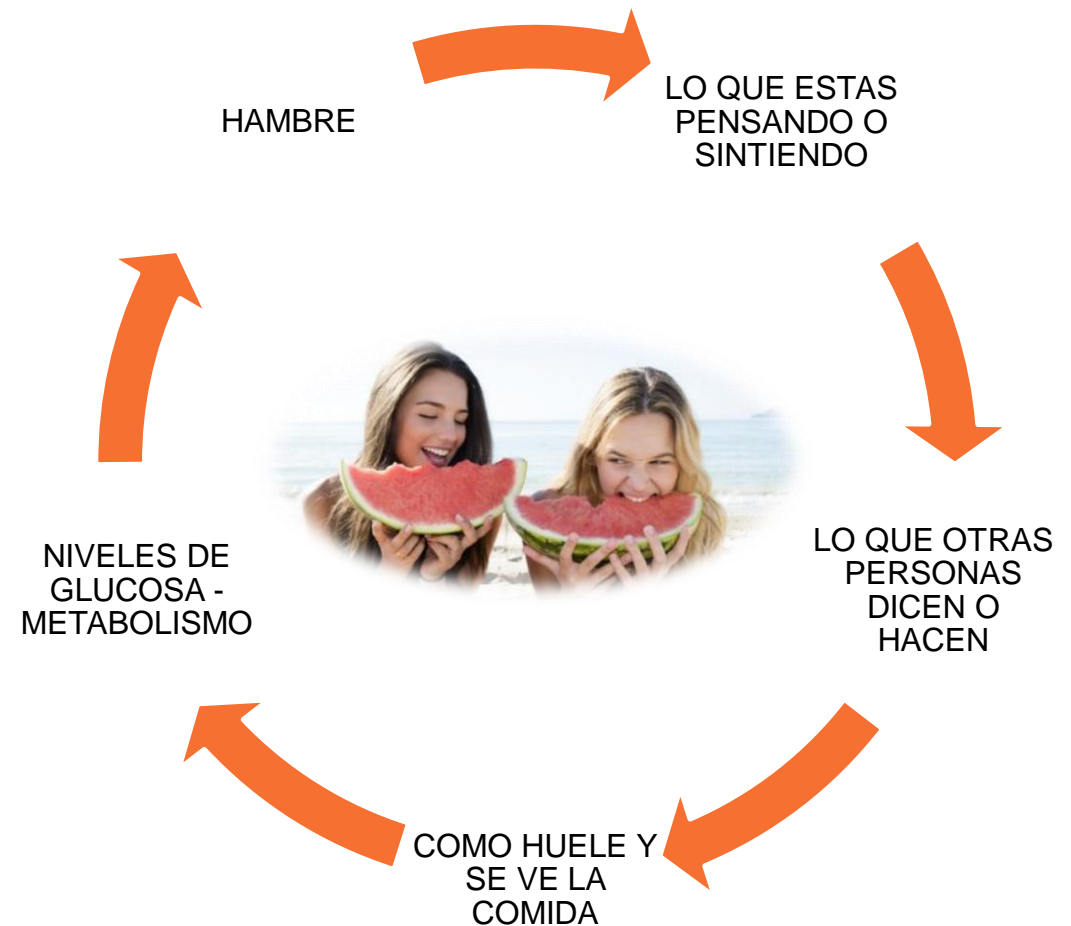
Psicología de la alimentación

(Conducta de la alimentación)

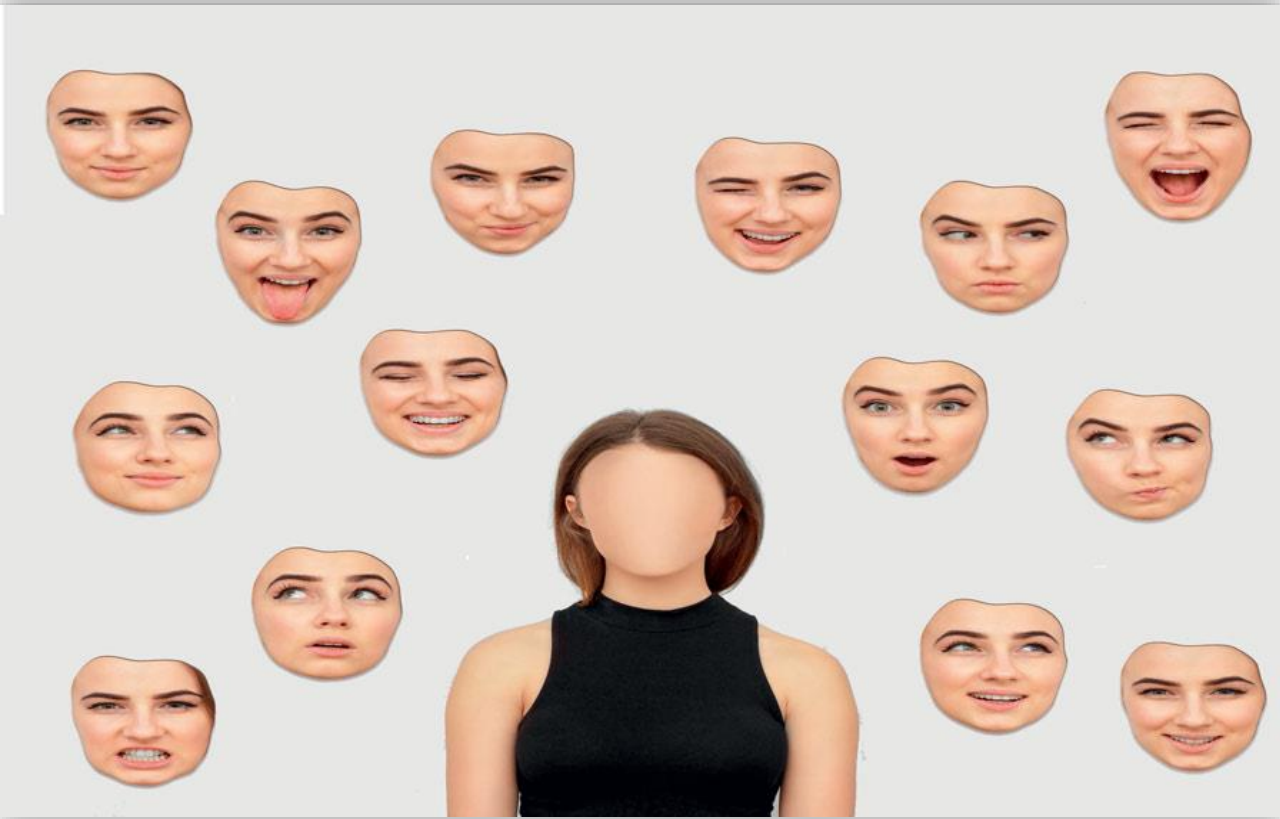
La Psicología de la Alimentación, es la ciencia que estudia nuestra relación con la comida.

La Psicología de la Nutrición tiene en cuenta nuestras emociones, conductas, así como nuestro contexto social y relaciones.

Qué situaciones hacen que tu quieras comer



¿Cómo te sientes?



¿Cómo estas?

¿Qué es una emoción?

Latin *motere* (moverse)

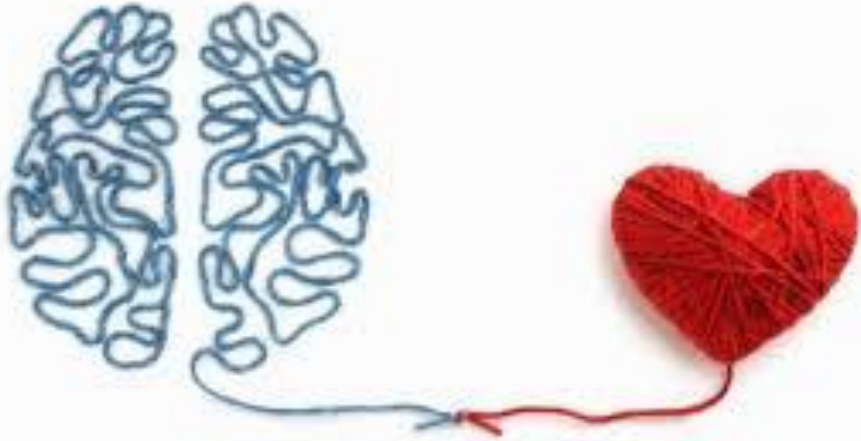
Es un impulso a la acción
cada una de ellas inclina a las
personas a una respuesta
conductual.

Pensando que la
alimentación es una conducta
quiere decir que cada
emoción me puede inclinar a
comer



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Mater del Magisterio Nacional

¿Dónde nacen las emociones?



Categorías emocionales

INTENSIDAD LEVE	INTENSIDAD ALTA
MOLESTIA	IRA
TEMOR	MIEDO
PREOCUPACIÓN	ANSIEDAD
TRISTEZA	DEPRESIÓN
ALEGRIA	EUFORIA
TRANQUILIDAD	APATIA
AMOR	PASIÓN

Relación entre emociones, contexto y comida

Estrés



Felicidad



Alegría



MALOS HáBITOS



Angustia





Emociones y Alimentación

Diferentes emociones pueden llevar a muchas personas a tener la sensación del aumento del apetito, comer entre comidas, ingerir alimentos que contienen excesivas grasas o a darse atracones que genera sentimiento de culpa posteriormente lo que a su vez aumenta la ansiedad y así sucesivamente.



Conducta aprendida

Para calmar un berrinche o una rabieta se da un dulce o algo que al menor le guste comer. De este modo se aplica el sentimiento “molesto” a través de una vía incorrecta que puede resultar en el futuro en sobre peso o incluso obesidad ya que el menor aprende a asociar la reducción de angustia, tristeza, alegría, miedo con la comida.



Algunos alimentos están cargados de cierta simbología es decir un individuo le da a cierto alimento un valor más allá del puramente nutritivo por diversos motivos. Esta asociación se realiza en el cerebro del individuo que puede enlazar eventos, personas y pueden ser gratificantes o desagradables.





Universidad Nacional de Educación

Enrique Guzmán y Valle

Alma Mater del Magisterio Nacional

Existe una clara relación entre los pensamientos de la persona y las emociones que experimenta. Esta reacción emocional influye en la reacción comportamental de la persona ante determinada situación.

**YO PIENSO
SIENTO
ACTÚO**

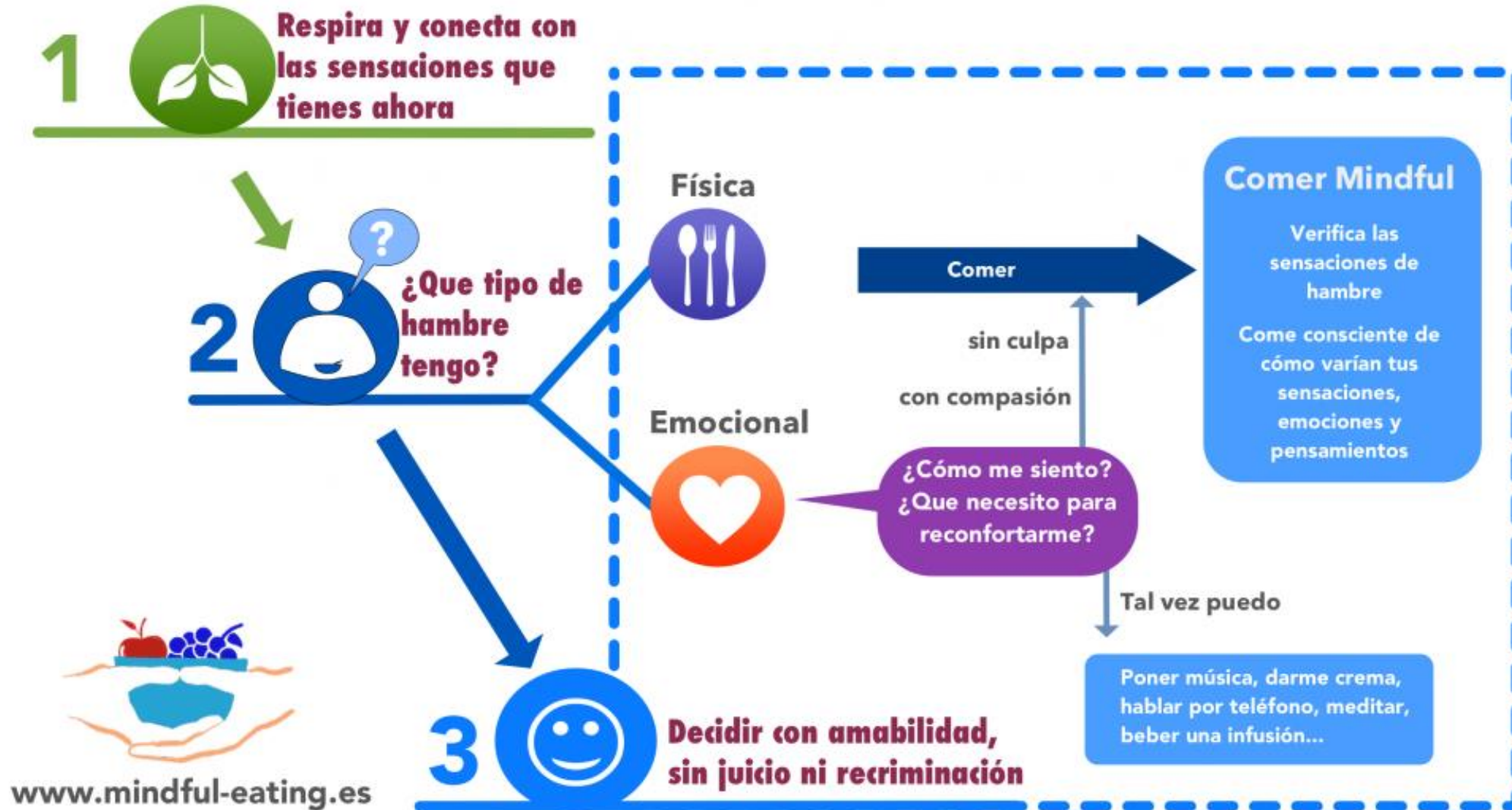
**PENSAMIENTOS,
EMOCIONES Y
CONDUCTAS**



RESPIRAR

Mindfulness Eating (Comer consciente)

¿Cómo manejar el hambre emocional y física?





COMER CONSCIENTE

 RESPECTA Y AMA TU CUERPO	 NO COMAS EN LOS ENVASES
 COCINA Y COME CON BUEN HUMOR	 BEBE MÁS AGUA
 NO TENGAS PRISA	 ESCUCHA MÚSICA SUAVE
 SABOREA LA COMIDA	 PARTE TROZOS PEQUEÑOS
 SIN DISTRACCIONES	 PON LA MESA Y COME SENTADO



Recomendaciones

Prepara el espacio donde comerás.

Evita las distracciones.

Si notas alguna emoción intensa hazlo consciente.

Observa cómo estas comiendo (impulso – atención).

El acto de comer debe ser consciente y menos impulsivo.

Cuando comes con atención estas en contacto con tu alimento porque tu mente no esta distraída, no piensa en otras cosas, asiste a la comida. Cuando miras la comida la ves de verdad y cuando la masticadas, sientes realmente su sabor.



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Mater del Magisterio Nacional

Actividad

Investiga y elabora una infografía sobre los alimentos para el bienestar emocional.

Pueden utilizar información de los videos, la clase o fuentes secundarias.



ALIMENTOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

*"La boca que se abre y
cierra a la comida es la
misma que quiere
hablar"*

www.miriamherbon.com

- ☐ Considerando los alimentos:
- ☐ *Antidepresivos
- ☐ *Estimulantes
- ☐ *Contra la ansiedad
- ☐ *Contra el insomnio

GRACIAS



Referencia Bibliográfica

1. Aesthesis Psicólogos Madrid (2018). *Psicología y Nutrición*. Recuperado de: <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/psicologia-y-nutricion/>
2. Corbin (s.f). Psicología de la alimentación: definición y aplicaciones. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/nutricion/psicologia-de-la-alimentacion>
3. Dieta sana (s.f). Descubre la psiconutrición. Recuperado de: https://www.areahumana.es/_assets/prensa/Descubre%20la%20psiconutricion.pdf
4. ODGEN, J. (2005). Psicología de la alimentación. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/39406693_ODGEN_J_2005_Psicologia_de_la_alimentacion_Madrid_Morata_Titulo_original_The_psychology_of_eating_From_healthy_to_disordered_behaviour_Malden_MA_US_Blackwell_Publishing_2003
5. García (s.f). Psicología de la alimentación. Recuperado de: <https://www.centrojuliafarre.es/psiconutricion/>
6. Universidad Aldolfo Ibañez (2018). ¿Cómo influyen las redes sociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria?. Recuperado de: <https://noticias.uai.cl/influyen-las-redes-sociales-los-trastornos-la-conducta-alimentaria/>
7. Vásquez P., Olivares S., Santos JL. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Recuperado de: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/>
8. [¿Cómo influyen las emociones a la hora de comer? - YouTube](#)