Publicado en Monterrey, NL el 06/06/2024

# [Tecmilenio analiza la importancia de gestionar las emociones](http://www.notasdeprensa.es)

## La alimentación emocional: un problema que afecta a la salud física y mental de los mexicanos. Buscar alivio en la comida para sobrellevar los retos de la vida diaria puede llevar a problemas de sobrepeso y obesidad que pongan en riesgo la salud tanto física, como mental

 En la vida actual, el ritmo acelerado y el estrés pueden llevar a usar la comida como un mecanismo para manejar las emociones, lo que se conoce como "alimentación emocional". Este fenómeno se ha convertido en un problema de salud pública en México, ya que contribuye al sobrepeso, la obesidad y otras condiciones relacionadas. La alimentación emocional consiste en consumir alimentos para afrontar, evitar o regular emociones como el estrés, la ansiedad, la tristeza o el aburrimiento. El mecanismo no es necesariamente consciente, sino que puede surgir como un "antojo". Este tipo de alimentación suele incluir alimentos ricos en grasas, azúcares y carbohidratos refinados, que proporcionan una sensación temporal de placer, pero no son nutritivos. Las consecuencias de la alimentación emocional son graves para la salud física y mental. Entre las físicas se encuentran el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Las mentales incluyen depresión, ansiedad, baja autoestima y trastornos de la alimentación. "Algunas señales que indican que una persona está recurriendo a la alimentación emocional son comer en exceso cuando no se tiene hambre, sentirse culpable o avergonzado después de comer, utilizar la comida como recompensa o castigo, evitar situaciones sociales por miedo a comer en exceso, tener cambios repentinos en el apetito y sentir que la comida es la única forma de controlar las emociones", explica Kikue Cruz Maturano, directora asociada de la Escuela de Bienestar y Salud de Tecmilenio. "Si crees que puedes estar sufriendo de alimentación emocional, es importante buscar ayuda profesional. Un psicólogo o un nutricionista pueden ayudarte a identificar los desencadenantes de tu comportamiento y desarrollar estrategias para afrontarlos de manera saludable". Es importante destacar que la alimentación emocional no es un problema individual, sino que se ve influenciada por factores sociales, culturales y económicos. Por ello, es necesario un enfoque integral que incluya acciones desde el ámbito individual, familiar, escolar, laboral y comunitario para prevenir y atender este problema. La alimentación emocional es un problema complejo que requiere de un esfuerzo conjunto para su solución. Universidad Tecmilenio, a través de su formación de profesionales de la nutrición y su compromiso con la investigación, está contribuyendo a este esfuerzo. "Tecmilenio se compromete con la lucha contra la alimentación emocional. La Licenciatura en Nutrición forma profesionales integrales que comprenden este problema y ayudan a quienes lo padecen. También capacitamos a los nutricionistas para atender padecimientos, diseñar programas preventivos y promover hábitos saludables en la sociedad mexicana. Las certificaciones se enfocan en el autocuidado, el apoyo emocional y la alimentación consciente en México", concluye Kikue Cruz,  directora asociada de la Escuela de Bienestar y Salud de Tecmilenio.

**Datos de contacto:**

Anakaren Cepeda

Tecmilenio

8112375184

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/tecmilenio-analiza-la-importancia-de-gestionar](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nutrición Psicología Universidades Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)