
JENIFER MICHELLE BRAVO VELAZQUEZ

BIOTECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS

NEFI ALEJANDRO SANCHEZ

UNIVERSIDAD DEL SUR

NUTRICION

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

2.1 Roles emocionales.

Nuestras emociones tienen un efecto poderoso.

sobre los hábitos de alimentación

Es más fuerte en las personas obesas

como nos sentimos también afecta a nuestra manera de comer.

2.2 Conflicto y alimentación.

curiosamente no surge por falta de información

La opción más recomendable sería derivar a un experto titulado en nutrición.

dependiendo de nuestros requerimientos nutricionales y energéticos concretos.

la opción acertada y más sencilla es basar nuestra alimentación en el denominado como "Comida Real".

2.3 Comer vs negación.

un foro para muchos conflictos intrapersonales

"la comida es una fuente de placer"

Las conductas de negación y rechazo de la ingesta no son los trastornos .

Otros aspectos a valorar son la pluripatología.

2.4 Culpa vs placer

La culpa es un sentimiento

la culpa nos puede hacer sentir menos valiosos como personas, como si no fuéramos lo suficientemente buenos o aptos.

Los alimentos no llevan implícita una etiqueta

intentar disfrutar de todo lo que comemos, sin culparnos.

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/83b1a2b0073bd9ae7290a4ad69a00180.pdf>