

NOMBRE DE ALUMNO:

- AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO
- TAYLI JAMILETH CIFUENTES PEREZ

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: ENTREVISTA

PASIÓN POR EDUCAR

MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

GRADO: 3°

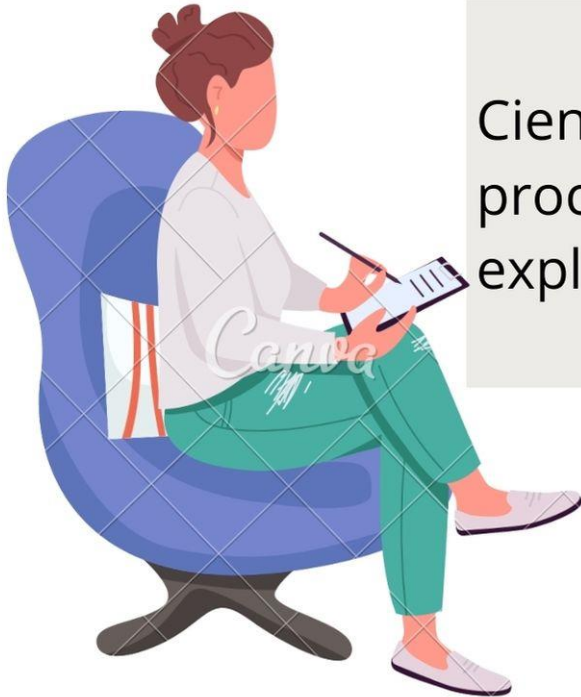
GRUPO: NUTRICIÓN



REVISTA NUTRICIONAL

AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO
TAYLI JAMILETH CIFUENTES PEREZ

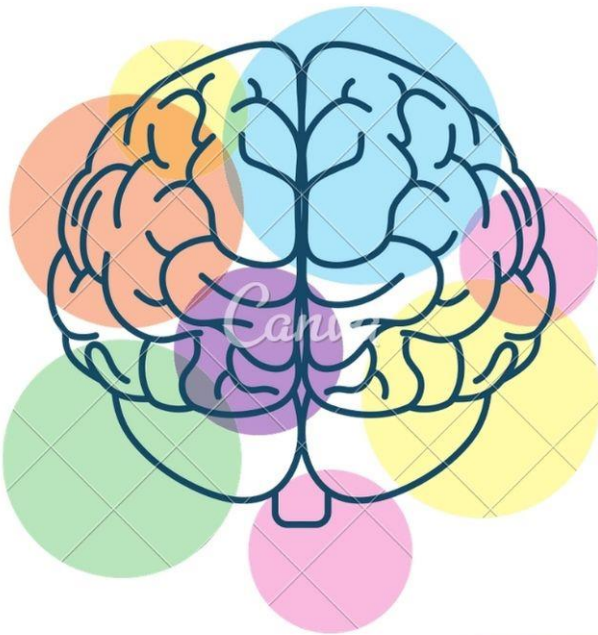
PSICOLOGÍA



Ciencia que estudia a los procesos mentales que explican la conducta humana

PSIQUE
ALMA/MENTE

LOGIA
ESTUDIO



Estudia tres dimensiones:

- Cognitiva
- Afectiva
- Conductual

Se divide en dos vertientes por su estudio y aplicación

BÁSICA

Descubrir, describir y definir los conceptos, funciones y procesos

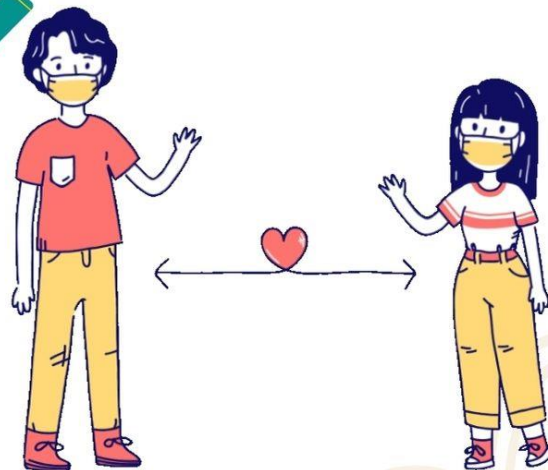


SOCIAL

Resolución de problemas y optimización de los procesos mentales



RECUERDA QUE....
LOS PSICOLOGOS
PRESTAN SU SERVICIO
PARA QUE LOS
INDIVIDUOS CONSIGAN
REALIZAR CAMBIOS
CONDUCTUALES



DIABETES

SOPA DE LETRAS



DIABETES
ENFERMEDAD
NIVELES
GLUCOSA
AZÚCAR
SANGRE
ALTOS

ALIMENTOS
CONSUME
INSULINA
HORMONA
CÉLULAS
ENERGÍA
CUERPO

PRODUCE
MANERA
ADECUADA
SUFICIENTE
PERMANECE
TIEMPO
EXCESO

PROBLEMAS
SERIOS
DAÑAR
OJOS
RIÑONES
NERVIOS



© 2015

Departamento de Salud Pública, Sistema Nacional de Salud
Plan de Implementación de la Estrategia de Salud Pública, Sistema Nacional de Salud

SEISHI PSICOLOGÍA

TEL. 66374542 ó 5543841902

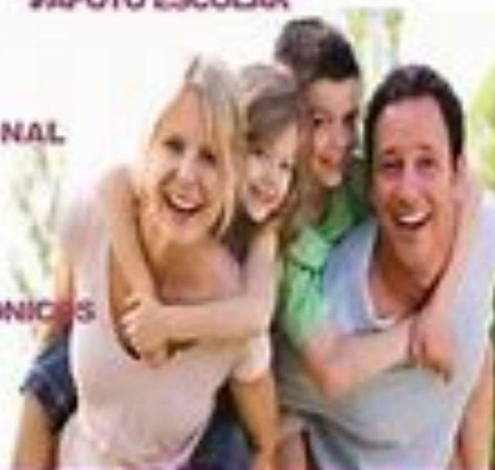


ACUPUNTURA



MASOTERAPIA

- » TERAPIA INFANTIL
- » TERAPIA ADOLESCENTES
- » TERAPIA INDIVIDUAL
- » TERAPIA DE PAREJA
- » ORIENTACIÓN VOCACIONAL
- » VALORACIONES
- » TANATOLOGÍA
- » ATENCIÓN A VÍCTIMAS
- » TERAPIA A PACIENTES CRÓNICOS
- » TALLERES Y PLÁTICAS
- » ASESORÍAS A PADRES
- » APOYO ESCOLAR



PREVIA CITA: HORARIO: Lunes a Domingo de 9 a.m. a 9 p.m.

adriana
Ψ lopes
PSICOLOGA CLINICA
CRP 20302

Atendimento a pessoas com
necessidades especiais, crianças,
adolescentes e adultos



Ψ

Tel.: 2011-8380 / 3405-8871
Business Club, Rua Manoel de Sá, 111 - Sala 1007
Itaerá - Itaboraí - RJ - CEP: 24000-200
adriana@adrianaops.com

especiovida.br

BENEFICIOS DE LA TERAPIA

AUTOCONOCIMIENTO

TE AYUDA A
DESARROLLAR
INTELIGENCIA
EMOCIONAL

SACA EL MÁXIMO
PROVECHO A LA VIDA

MEJOR MANEJO DE
TUS EMOCIONES

PREVENCIÓN DE
TRASTORNOS
PSICOLÓGICOS



TE ENSEÑA
HERRAMIENTAS
PARA MANEJAR
CONFLICTOS

PUEDA CAMBIAR
SU CEREBRO

SANAR HERIDAS
EMOCIONALES

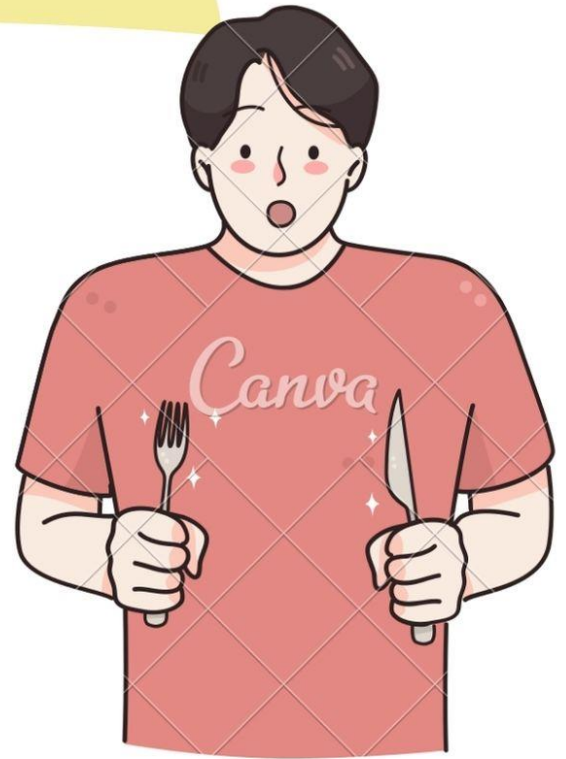
MEJOR
MANEJO DE
RELACIONES

CONFIDENCIALIDAD

Espejo Vida

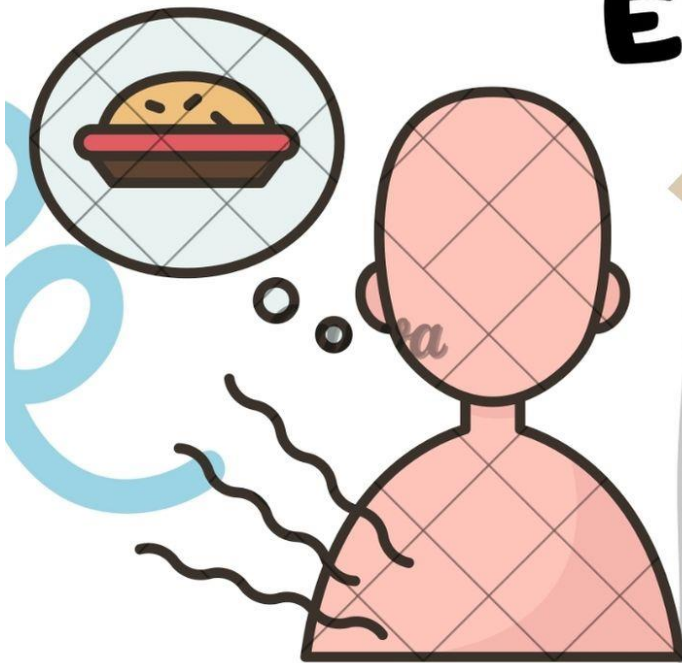
HAMBRE FÍSICA

Es aquella que el cuerpo pide cuando nos falta energía



HAMBRE EMOCIONAL

ES EMOCIONAL, CUANDO SE TIENE ALGO EN MENTE Y COMES OTRA PERO NO SE TE PASA



APETITO

EL DESEO DE
COMER SIN
IMPORTAR SI
TIENES HAMBRE
O NO



¿SABÍAS QUÉ?



Los **duraznos** o **melocotones** previenen enfermedades renales y cardiovasculares, mejoran el tránsito intestinal y ayudan a disminuir la ansiedad.

ANTILLAS DE ALGO





M	N	A	B	C	D	E
P	A	T	A	T	A	S
F	R	N	G	O	H	A
I	A	J	Z	M	K	N
L	N	M	N	A	Ñ	D
O	J	P	Q	T	N	I
R	A	S	P	E	R	A

ENCUENTRA

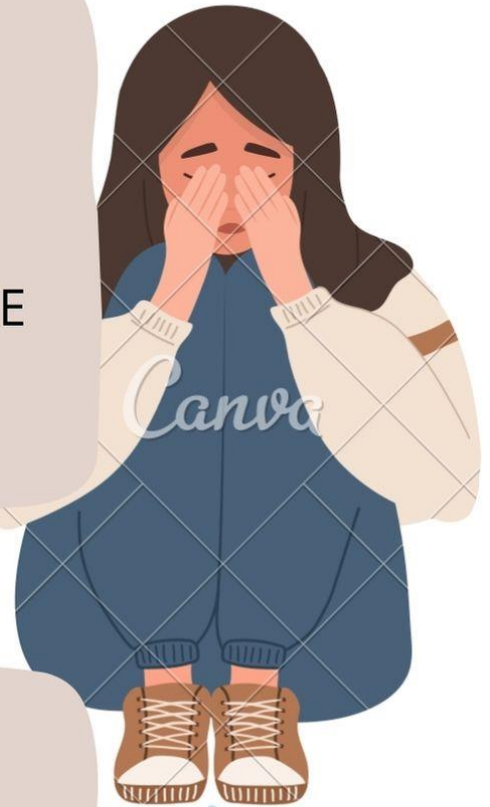
- SANDIA
- MANZANA
- PERA
- TOMATE
- PATATAS
- NARANJA



TCA

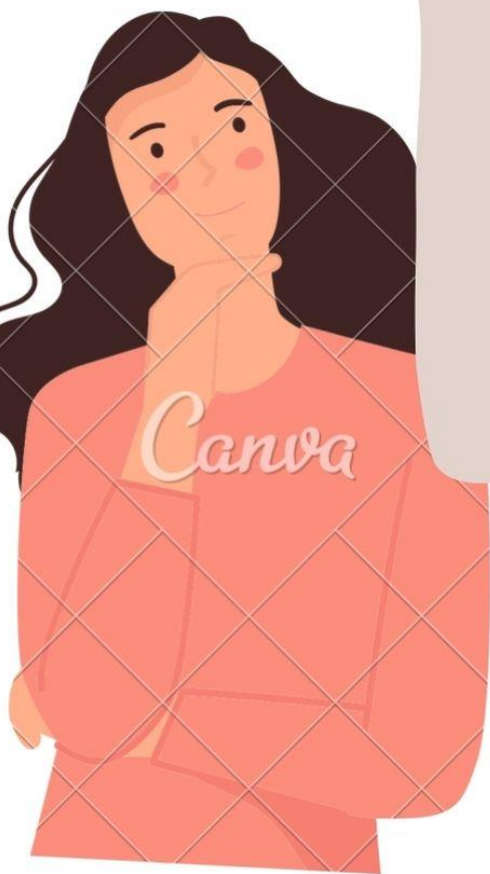
TRANSTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

TRANSTORNO PSICOLÓGICOS GRAVES QUE CONLLEVA ALTERACIONES DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

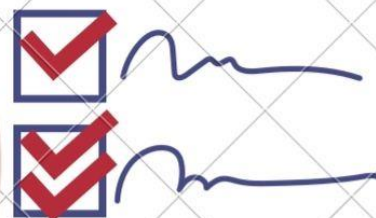


PATRÓN PERSISTENTE DE COMER NO SALUDABLEMENTE O DE HACER "DIETAS" NO SALUDABLES





TCA NO
DISCRIMINA A
BASE DE
GÉNERO, EDAD O
RAZA



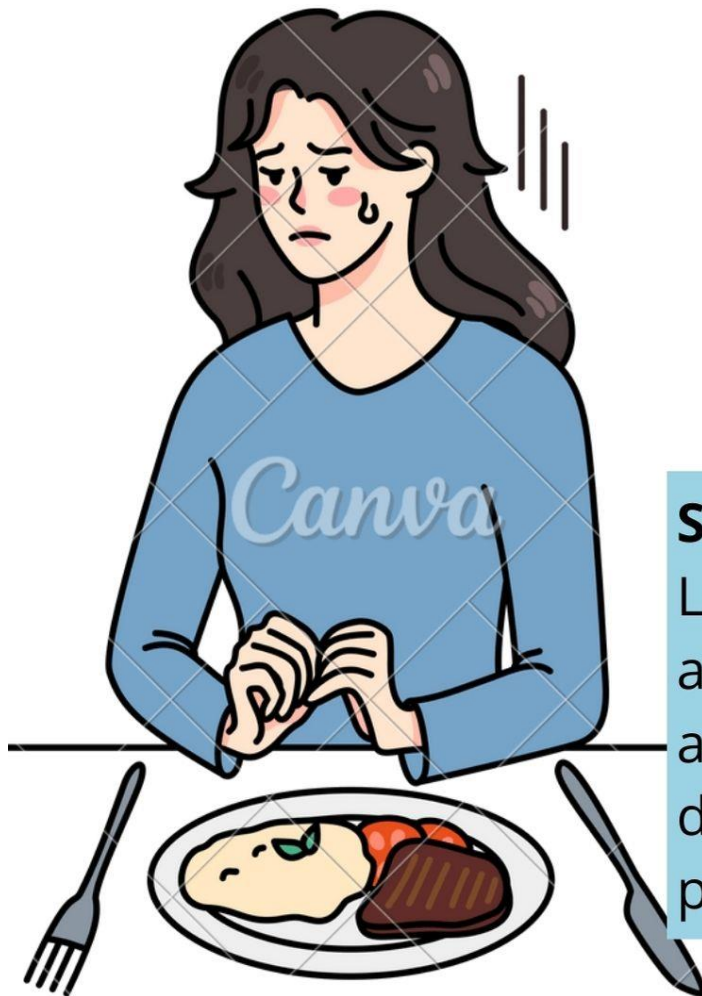
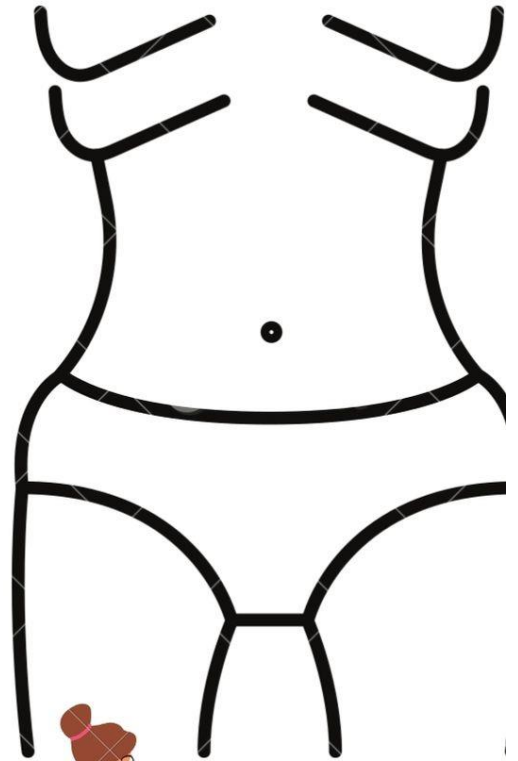
ANOREXIA NERVIOSA



SINDROME PSQUIATRICO
MULTIFACTORIAL QUE SE
MANIFIESTA POR LA
PERDIDA DE PESO
VOLUNTARIO QUE
CONDICIONA UNA SERIE
DE ALTERACIONES
ORGÁNICAS

TIPOS

- PURA
- ACOMPAÑADA DE ACTIVIDAD FISICA
- PURGANTE



SABIAS QUE....

Las personas anoréxicas tienen afectado el esmalte dentario y son más propensas a las caries

VIGOREXIA

TRANSTORNO MENTAL EN EL QUE LA PERSONA SE OBSESIONA POR SU FISICO

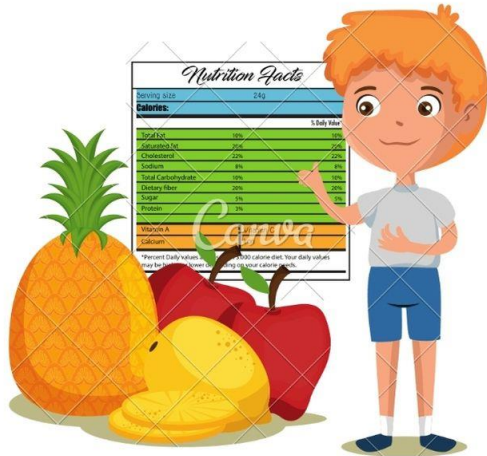


OBSESION POR LA ACTIVIDAD FISICA



AFECTANDO SU CONDUCTA ALIMENTARIA (INGESTA EXAGERADA DE PROTEINAS Y CARBOHIDRATOS)





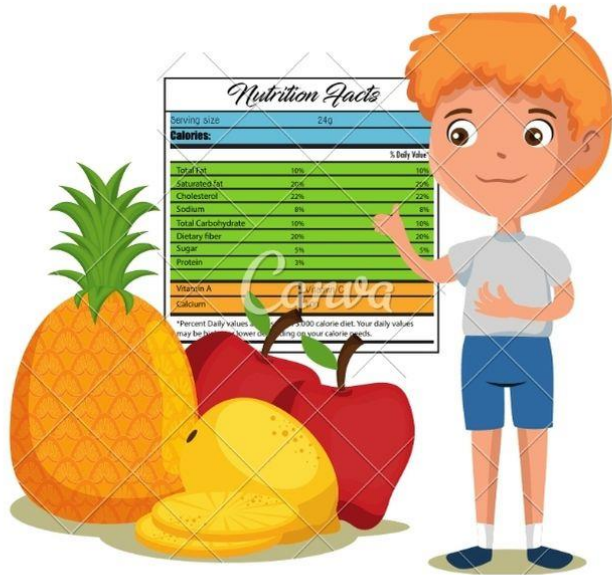
DESCUIDA
OTROS
ASPECTOS DE
SU VIDA

HOMBRES DE
18 A 35 AÑOS



SU CUERPO LO CREE
INSUFICIENTEMENTE
MUSCULADO Y
MEJORAR CONSTANTE
SU APARIENCIA





DESCUIDA
OTROS
ASPECTOS DE
SU VIDA

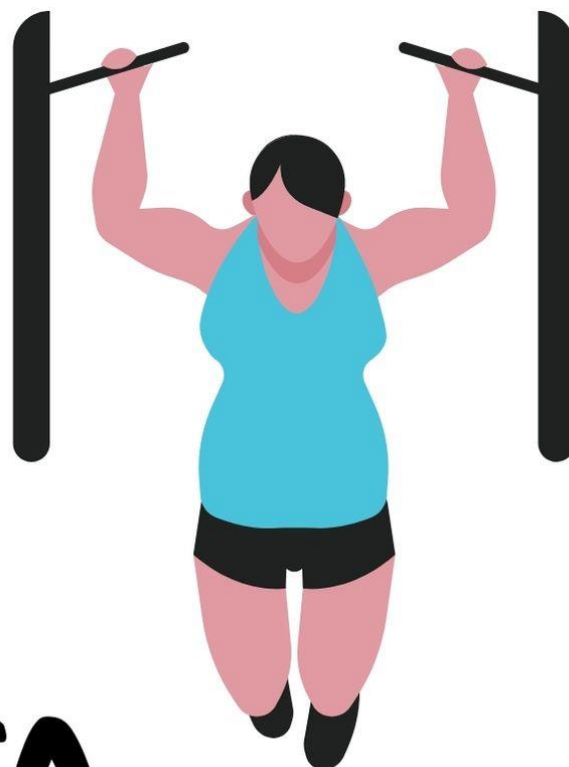
HOMBRES DE
18 A 35 AÑOS



SU CUERPO LO CREE
INSUFICIENTEMENTE
MUSCULADO Y
MEJORAR CONSTANTE
SU APARIENCIA

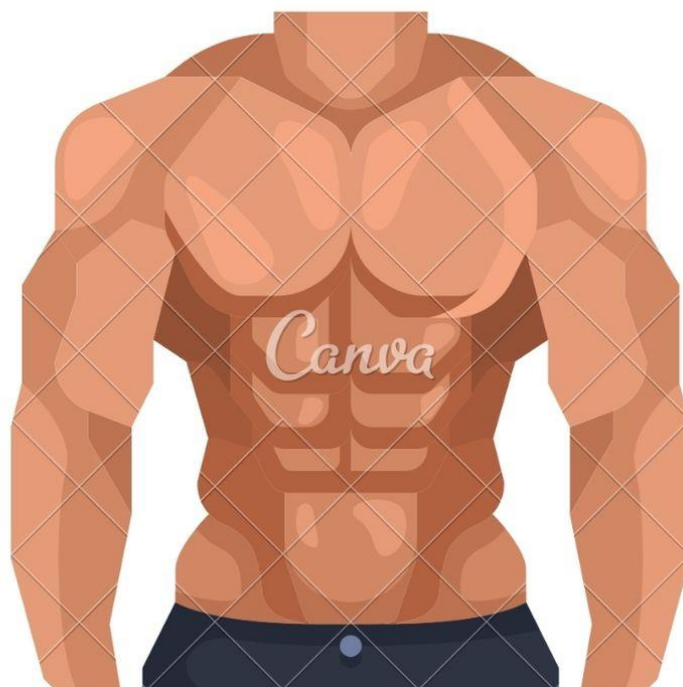
SÍNTOMAS

- MIRARSE CONSTANTE AL ESPEJO
- COMPARAR SU CUERPO DE OTRA PERSONA
- EJERCICIO COMO PRIORIDAD



ORTOREXIA

TRANSTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA, OBSESION POR LA COMIDA SANA



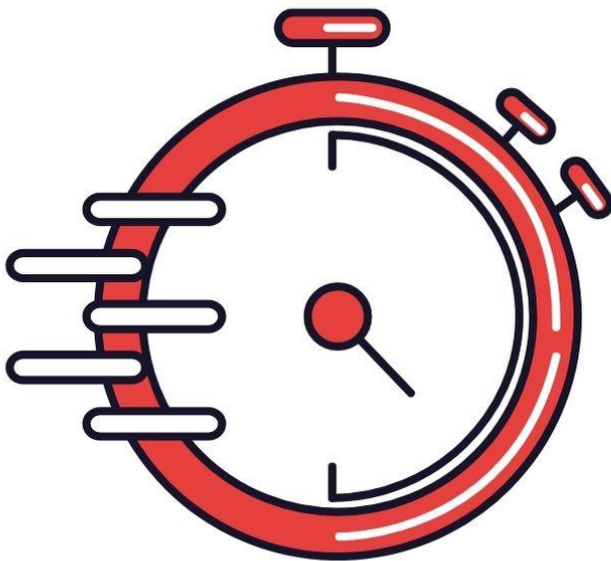


SE SIENTEN
OBLIGADAS A
ALIMENTOS SIN
ETIQUETADOS
ECOLOGICO,
ADITIVO.

CULPABILIDAD AL
CONSUMIR
ALIMENTOS NO
SANOS



PREFERENCIA
AL AYUNO
FRENTE A
ESTOS
ALIMNETOS



BULIMIA NERVIOSA

TRANSTORNO
ALIMENTICIO Y
PSCOLOGICO
CARACTERIZA POR LA
ACCION DE CONDUCTAS
ALIMENTARIAS POCO
SALUDABLES



PUEDE LLEVAR AL
INDIVIDUO A EXPULSAR
EL EXCESO DE ALIMENTO
A TRAVES DE VOMITAR
LAXANTES

Frutas



Busca las palabras de la derecha en esta sopa de letras. Hay tres en sentido horizontal y nueve en sentido vertical.



U	R	W	V	K	Q	N	U	V	A	S	BANANO
Z	V	M	A	N	Z	A	N	A	I	O	DURAZNO
D	V	M	U	A	M	H	R	L	C	X	MANDARINA
D	E	A	G	K	E	P	E	R	A	G	MANZANA
J	N	N	D	U	L	G	W	D	B	P	MELOCOTON
A	K	D	S	Z	O	T	N	U	A	A	MELON
Ñ	P	A	A	A	C	M	E	R	N	P	PAPAYA
H	I	R	N	P	O	E	Z	A	A	A	PERA
H	Ñ	I	D	O	T	L	Y	Z	N	Y	PIÑA
W	A	N	I	T	O	O	K	N	O	A	SANDIA
L	F	A	A	E	N	N	B	O	A	K	UVAS
											ZAPOTE

kokolikoko.com

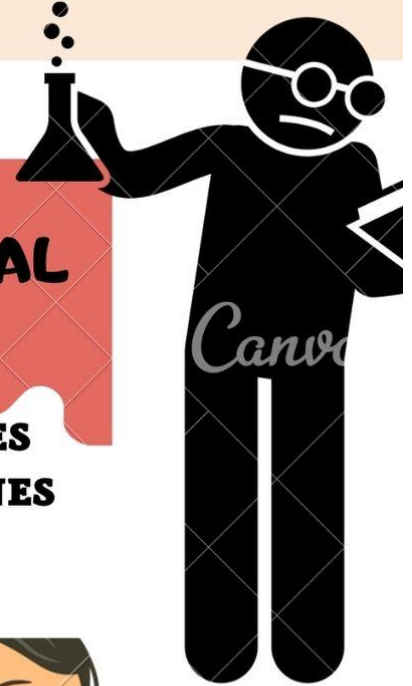
Imagen tomada de la Galería de Microsoft sin fines comerciales.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

TIPOS

MÉTODO EXPERIMENTAL

DOTADO PARA ENCONTRAR Y CONFIRMAR VINCULOS CAUSALES ENTRE VARIABLES EN CONDICIONES ESPECIFICADAS



ESTUDIO DE CAMPO

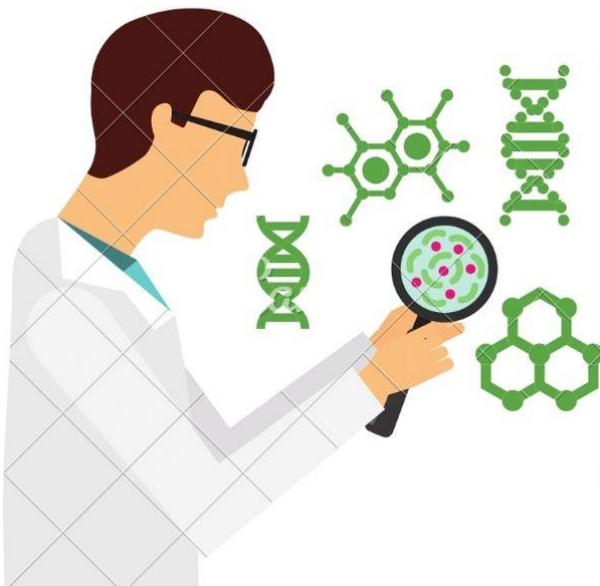
Permite tener datos de la realidad y estudiarlos tal y como se presenta



ESTUDIO DE LABORATORIO

Permite obtener datos sobre variables controladas.

permite al investigador elegir sus variables

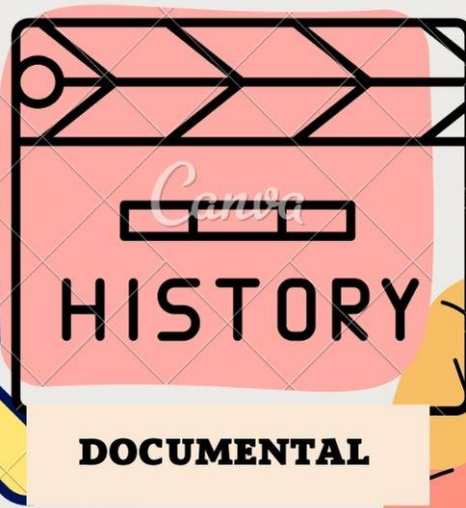


MÉTODO CORRELACIONAL

Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre 2 o mas conceptos



EXPERIMENTAL



DOCUMENTAL



OBSERVACIONAL

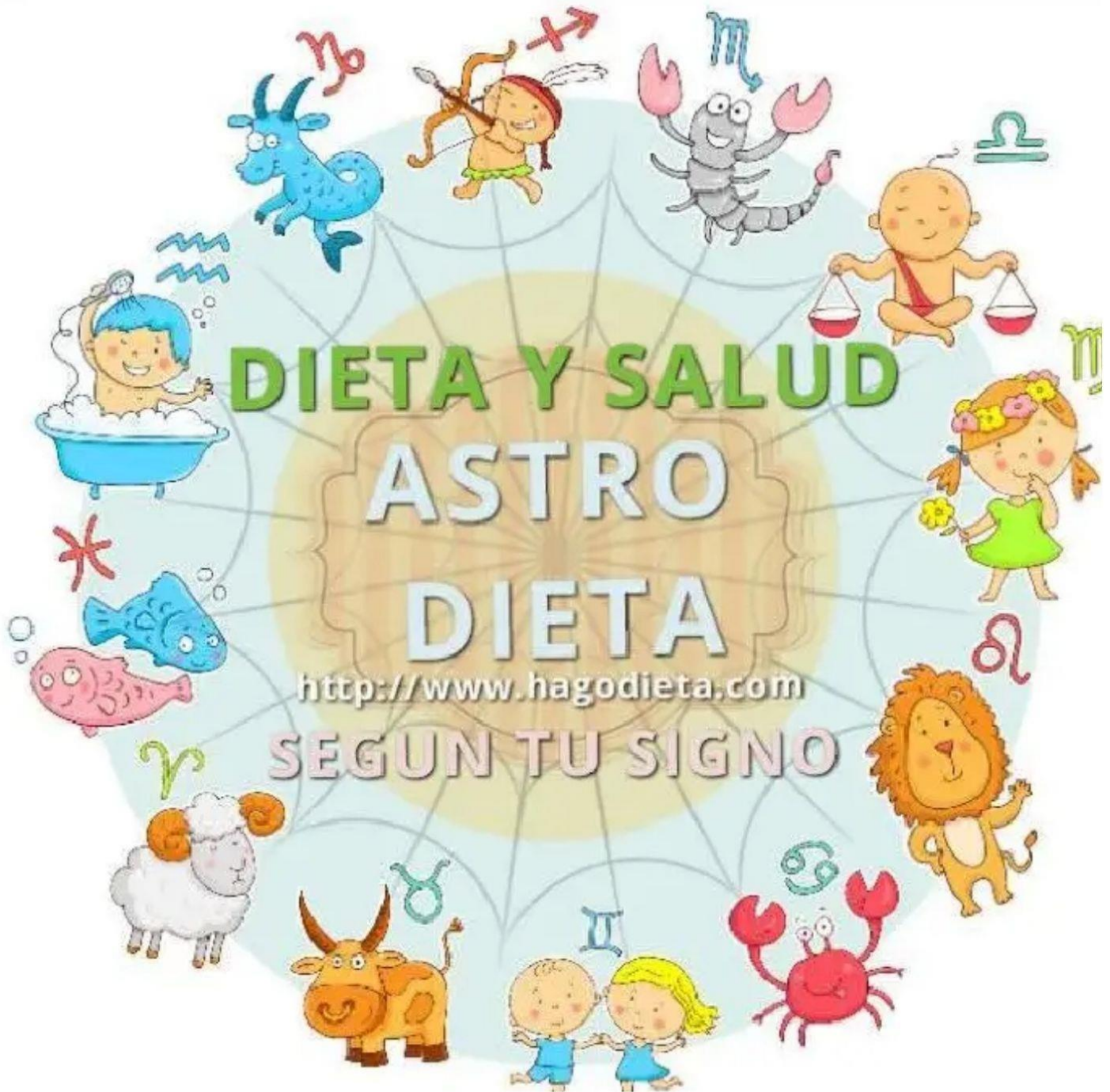
MÉTODO OBSERVACIONAL

Estudios de carácter estadístico

SOCIOLÓGICO



BIOLÓGICO





ACUARIO

Hoy es un día ideal para comer frutas y verduras

PICIS

No es buen día para comer ninguna fritura



ARIES

Es buen día para tomar agua



TAURO

Este mes será ideal para hacer ejercicio



GEMINIS

Es momento de cuidar la alimentación



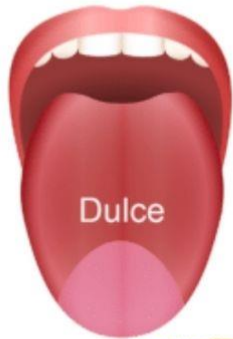
CANCER

Hoy es buen día para consumir antioxidantes



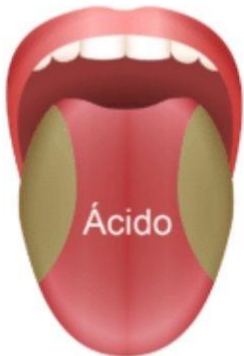
5 SABORES

palatabilidad



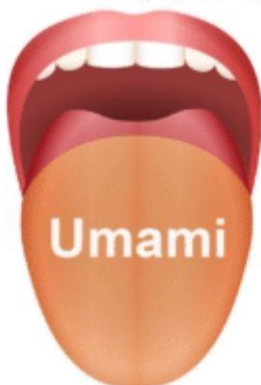
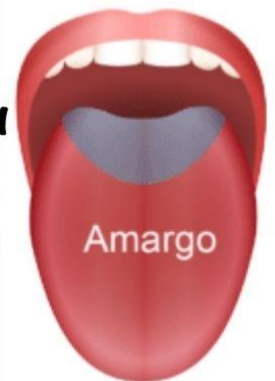
SE DETECTA EN LA PUNTA DE LA LENGUA. DE MANERA GLOBAL, EL SABOR DULCE GOZA DE MAYOR ACEPTACIÓN POR SER UNO DE LOS SABORES MÁS PLACENTEROS

COMO EL SABOR DULCE, SE DETECTA EN LA PUNTA DE LA LENGUA. ES UN SABOR MUY ACEPTADO POR LA INMENSA MAYORÍA DE NOSOTROS, SALVO CUANDO ES EXCESIVO.



ES FUNDAMENTAL PARA AYUDAR A DESARROLLAR OTROS SABORES Y HACER MÁS RICAS Y COMPLEJAS SUS COMBINACIONES

ES UN SABOR, EL AMARGO, QUE DETECTAMOS EN LA ZONA POSTERIOR DE LA LENGUA. LO ASOCIAMOS MENTALMENTE CON LOS VENENOS, POR TANTO, LO ACEPTAMOS CON CAUTELA.



SABROSO, O SABOR AGRADABLE, ES LO QUE SIGNIFICA UMAMI, QUE PROVIENE DEL JAPONÉS. HA SIDO EL ÚLTIMO SABOR EN APARECER Y FUE BAUTIZADO, Y PATENTADO, EN 1908

palatabilidad

Percepción de propiedades organolépticas que pueden recibirse mediante el paladar. es proporcional al placer de ingerir el alimento



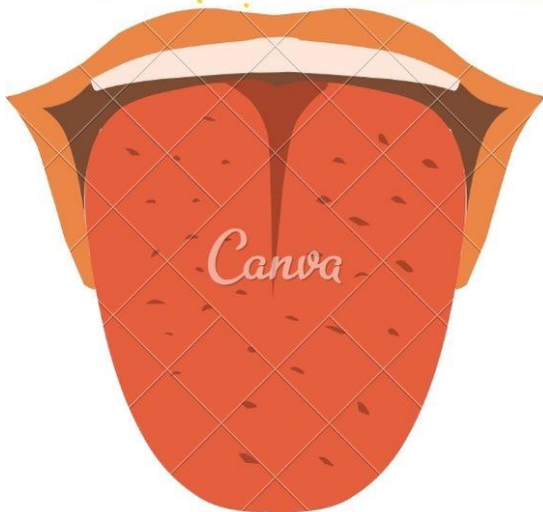
OLOR

STÍMULO POR EL SISTEMA SENSORIAL OLFATIVO

TEXTURA

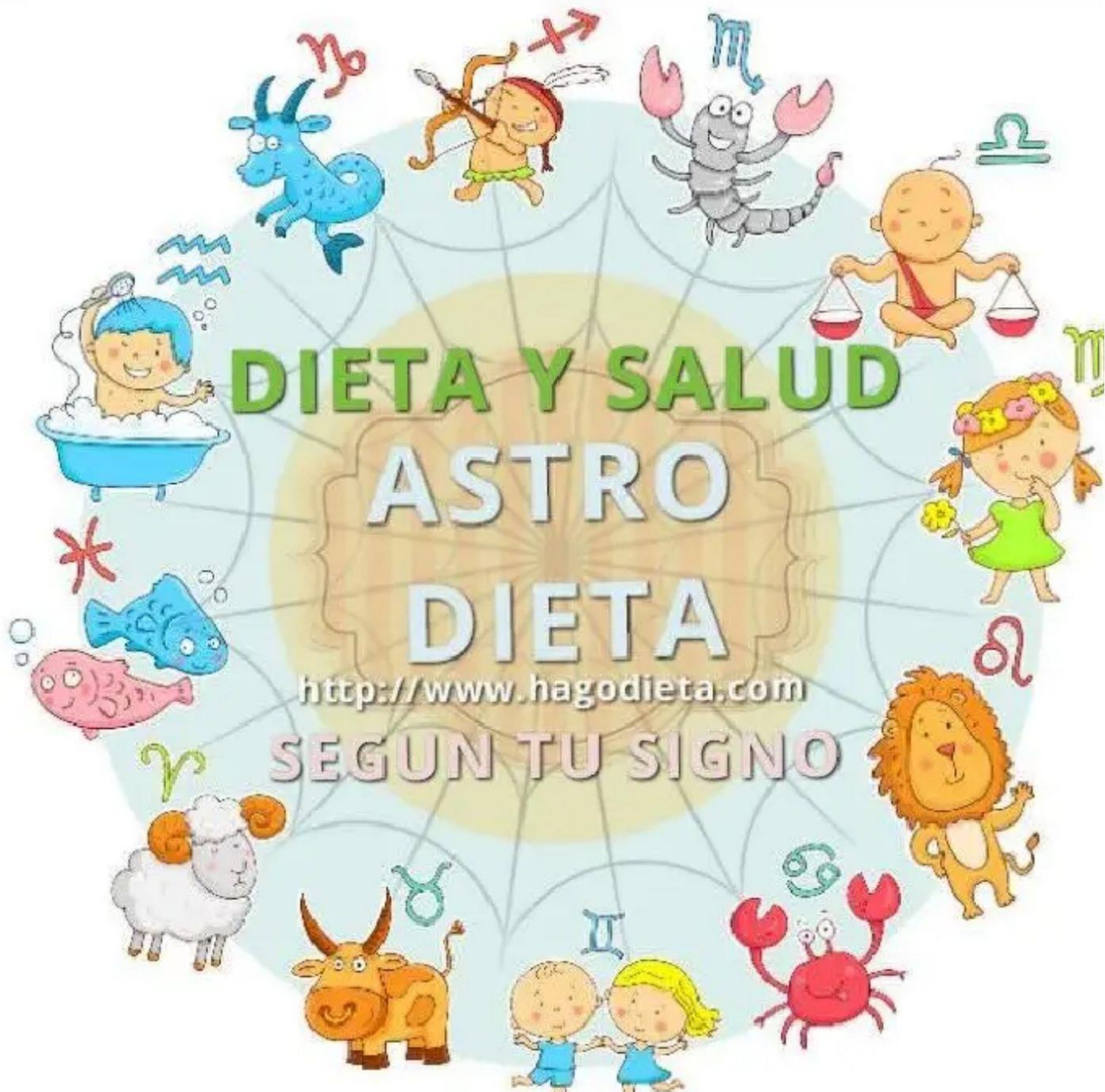
TIENE GRAN INFLUENCIA A LA HORA DE PERCIBIR EL SABOR Y EL AROMA DE LOS ALIMENTOS

SABOR



EL SISTEMA SOMATOSENSORIAL DE LA LENGUA ES CAPAZ DE DETECTAR OTRAS SENSACIONES QUE EN LENGUAJE POPULAR SE DENOMINAN 'SABORES'







LEO

Es buen mes para tomar jugos verdes y comer mas sano



VIRGO

Cuidate de las enfermedades estomacales



LIBRA

Deja de tomar bebidas con azúcar



ESCORPIO

Tu salud va a mejorar este mes!



SAGITARIO

Cuida tu peso y tus hábitos alimenticios



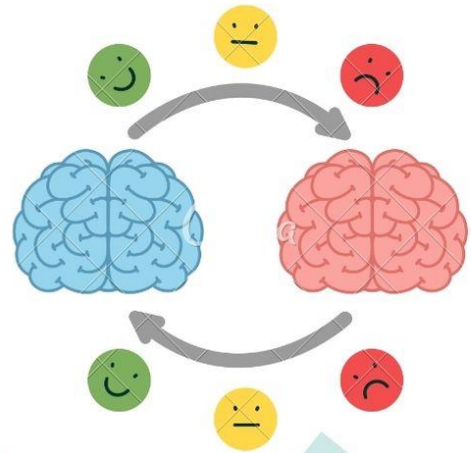
CAPRICORNIO

Toma mas agua durante el dia



ROLES EMOCIONALES

COOPER PSICÓLOGO DICE LA DIFICULTAD EN LA REGULACIÓN DE LOS ESTADOS DE ANIMO NEGATIVOS TIENE UNA INFLUENCIA MUY GRANDE EN LA APARICIÓN Y EL MANTENIMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA



regulación emocional

GESTION QUE HACEN LAS PERSONAS DE SUS PROPIAS EMOCIONES, TENIENDO EN CUENTA LAS CIRCUNTANCIAS Y EL ESTADO EMOCIONAL DE LOS DEMAS

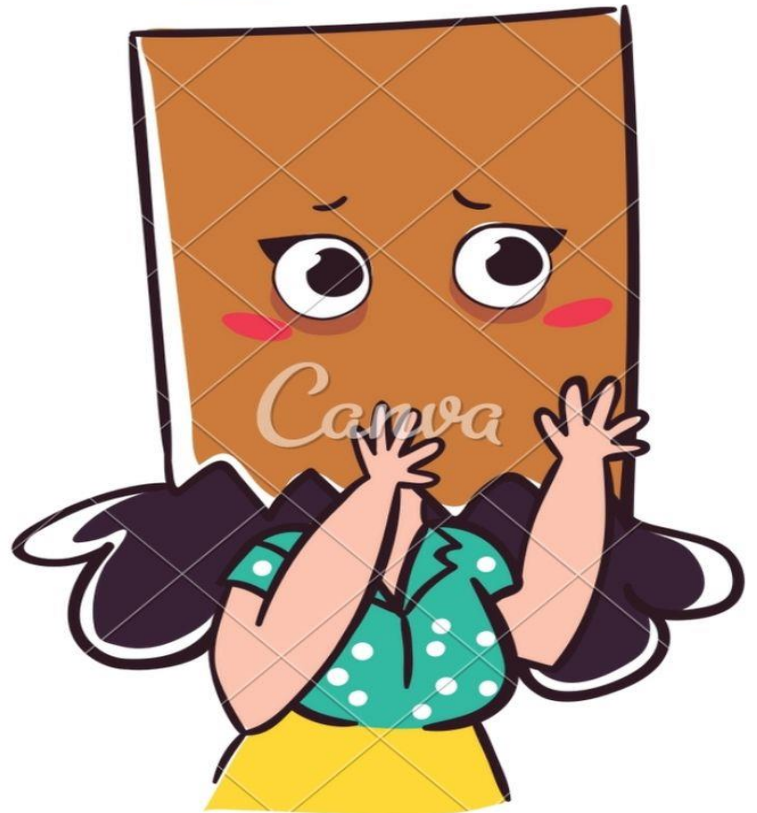


VERGÜENZA Y CULPA



**EL
FUNCIONAMIENTO
DE LA VERGÜENZA
TIENE QUE VER CON
EL MIEDO A SER
AVERGONZADO.**

**SENTIMIENTO
DESAGRADABLE NACIDO
DE LA SANCIÓN, EL
SEÑALAMIENTO ACUSADOR
O LA CONDENA PRODUCIDA
POR "ALGO QUE HICIMOS O
QUE NO HICIMOS Y SE
ASUMÍA QUE DEBÍAMOS
HACER O NO HACER"**



INTELIGENCIA EMOCIONAL

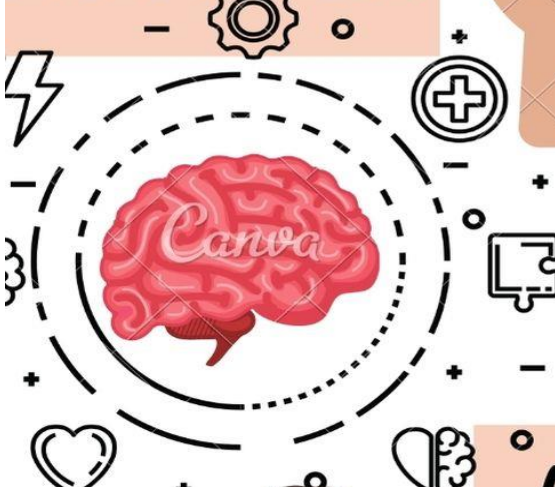
CONJUNTO DE HABILIDADES QUE UNA PERSONA ADQUIERE POR NACIMIENTO O APRENDE DURANTE SU VIDA

AUTOCONOCIMIENTO

RELACIONES SOCIALES



AUTOMOTIVACIÓN



AUTOCONTROL



EMPATIA



28 de mayo de 2008 Día Nacional de la Nutrición 7ª edición

tu dieta es tu vida ¡cúídala!

Las dietas milagro no existen,
consulta a especialistas en nutrición debidamente cualificados.




7ª EDICIÓN
Día Nacional de la Nutrición
TU DIETA ES TU VIDA ¡CÚÍDALA!

fes **nad** www.fesnad.org

Colaboran:

 **Abbott**
Nutrition

 *Coca-Cola España*
cuidamos tu sed.

 **DANONE**

 **Nestlé**

 **NUTRICIA**
Advanced Medical Nutrition

 **PULEVA**

28