

UDS

Nombre del alumno: Pablo David
Gomez Valdez

Nombre del prof: Julibeth Martinez

NUTRICION

3ER

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRIMENTALES

AMBITOS ALIMENTICIOS

2.1) Roles emocionales

La toma de decisiones es propia de la vida humana, y como su nombre lo dice, es un acto por el cual implica a menudo tener que optar, enjuiciar y replantear las relaciones de las variables que conforman dicha situación, dando paso a consecuencias o efectos que resultan ni previsibles ni controlables producto de la decisiones tomadas



2.2)

Conflicto y alimentación

La inseguridad alimentaria extrema que se produce en estas situaciones de conflicto está obligando a la población a recurrir a mecanismos de supervivencia negativos, como el racionamiento o la omisión de comidas, la mendicidad, el matrimonio precoz, el trabajo infantil, el reclutamiento de niños y las relaciones



2.3)

Comer vs negación

evitación/restricción de la ingesta de alimentos es un trastorno alimentario que se caracteriza por ingerir muy poca cantidad de alimento y/o evitar el consumo de ciertos alimentos. No consiste en tener una imagen corporal distorsionada (como ocurre en la anorexia nerviosa) o estar preocupado por la imagen corporal (como ocurre en la bulimia nerviosa).



2.4)

Culpa vs placer

es el momento en que solemos conectar más con nuestra parte lúdica, a través del juego tenemos la oportunidad de descubrir el mundo, aquello que nos gusta y lo que nos disgusta.
El placer es crucial para nuestra salud mental, disfrutar la comida, de un deporte, disfrutar de una afición, tener un hobby nos da la oportunidad descargar las tensiones.



2.5)

Comida y autocontrol.

podríamos definir qué es comer bien desde la perspectiva psicológica, atendiendo a factores relacionados con nuestro comportamiento y bienestar. En este sentido, comer de forma saludable, para cada persona, va a depender de una serie de circunstancias pero, en general, tendrá relación con que la conducta de comer,
No nos genere malestar: culpa, tristeza, frustración...
,No sea un comportamiento que ponga en riesgo o que dañe nuestra salud, por ejemplo: vomitando, dejando de comer, comiendo en exceso alimentos inadecuados, etc.

