

NOMBRE DEL ALUMNO: SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN

TEMA :MAPA CONCEPTUAL UNIDAD 2

MATERIA: PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

NOMBRE DEL PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

TERCER CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS. 10 DE JUNIO DEL 2022

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

ROLES EMOCIONALES

Las emociones tienen un efecto poderoso en nuestra alimentación.
Los estados de animo negativos incrementan los trastornos alimenticios

DESARRAMOS CONDUCTAS DEPENDIENDO DE FACTORES COMO EL AMBIENTE , HABILIDADES PARA GESTIONAR EMOCIONES ETC

Por ejemplo:

EXCESO
(Sobrepeso, sedentarios)

INHIBICIÓN
(Deportistas)

CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN

Ocurre por un exceso de información por lo que las personas optan por lo entiendan con mayor facilidad hoy se nos bombardea de información que no es verdad

EXISTEN DOS FACTORES QUE CONDICIONAN ESTO

Profesionales **desactualizados.**

La sociedad y la industria alimentaria

- Desinformación
- Controversia científica
- Extremistas

COMER VS NEGACIÓN

El negar cierto alimento es muy grave por que pone en riesgo a la persona y genera angustia esto se ve mas en mujeres que en hombres pues la mujer es la encargada de ofrecer alimento y mantenerse delgada ante la sociedad.

CAUSAS QUE MOTIVAN A ESTA CONDUCTA

PSIQUIÁTRICAS

- Trastornos de personalidad
- Trastornos psicóticos
- Trastornos afectivos
- Trastornos de ansiedad
- Trastornos mentales orgánicos.

SOMÁTICA

- Neurológicos
- Mecánicos
- Trastornos de la deglución
- La motilidad esofágica
- Situación familiar y economía

CULPA VS PLACER

"NO ME LO TENDRÍA QUE HABER COMIDO"

CULPA
Nos sentimos mal y muchas veces nos "torturamos" Le otorgamos un juicio a lo que hemos hecho

PLACER

Sensación de gose y satisfacción.
Algunos alimentos, como el **chocolate y los pasteles**, se asocian con un conflicto entre el placer y la culpa.

NO HAY ALIMENTOS BUENOS NI MALOS

COMIDA Y AUTOCONTROL

La comida representa también el autocontrol o pérdida de control.

"El auto-control es un recurso poderoso increíblemente frágil"

pero se puede fortalecer con la practica

COMO:

- Monitorear tu comportamiento
- Crea hábitos saludables
- Practicar todos los días
- Controlar tu ambiente

BIBLIOGRAFIA

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE 2020.ANTOLOGIA DE PSICOLOGÍA Y RETOS
NUTRICIONALES, UNIDAD 2,PAGINAS 30-44 RECUPERADO EL 10 JUNIO 2022**