



**Nombre de alumno:** Montserrat Hernández Regalado

**Nombre del profesor:** Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Mapa Conceptual

**Materia:** Psicología y Retos nutricionales

**Grado:** Tercero

**Grupo:** LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de junio de 2022.

# Significados de la nutrición

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

## Roles emocionales

Cooper. Nos dice que la dificultad en la regulación de los estados de ánimo negativos.

Tiene una influencia muy grande en la aparición y el mantenimiento de los trastornos de conducta alimentaria.

## Conflicto y alimentación

Diariamente recibimos un bombardeo de información acerca de qué alimento es saludable y cuál no

Tal es la cantidad de informaciones contradictorias sobre el mismo producto que terminamos optando por lo más fácil.

Esto significa elegir la opción más apetecible en ese momento, independientemente de lo saludable que pueda llegar a ser.

## Comer VS Negación

Estudios realizados demuestran que...

Mujeres tienen la responsabilidad alimentaria (cantidad y calidad en la preparación del alimento)

Existe negación a los alimentos para mantenerse delgadas y sexualmente atractivas

La negación y rechazo a la ingesta se divide en causas psiquiátricas o causas somáticas

## Culpa VS Placer

**Culpa:** es un mecanismo de acción u omisión. Realizamos un "juicio moral" de nuestra conducta

**Placer:** Sensación de goce o satisfacción que experimentamos al hacer o percibir cosas que nos agradan

**Hormonas:** Serotonina, Adrenalina, Noradrenalina, Dopamina y Oxitocina

## Comida y Autocontrol

La comida representa también el autocontrol o pérdida de control.

la comida comunica aspectos del yo en relación con la sexualidad, los conflictos entre la culpabilidad y el placer, el comer y la negación y es una declaración de autocontrol.