




**Nutrición**



**¡Diviértete  
mientras  
aprendes!**



**Ejemplos  
de  
desayunos.**

# **PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES.**



**Datos  
interesantes**



Diego Jiménez Villatoro.



Cesia Jazmín Mazariegos Aguilar.



**Impresión  
#1**

# Trastornos de Conducta Alimentaria



Los trastornos por conducta alimentaria, pueden afectar mucho la salud, a continuación se hablara de algunas de ellas.

## Vigorexia

Es el trastorno mental en el que la persona afectada se obsesiona por su estado físico.

## Ortorexia

Es el trastorno conductual alimentario caracterizado por la obsesión por comer sano y la calidad de los alimentos.

## Anorexia

Es un síndrome psiquiátrico multifactorial, que se manifiesta por la pérdida de peso voluntaria que condiciona una serie de alteraciones orgánicas.

## Bulimia

Es el trastorno alimenticio y psicológico caracterizado por la adopción de conductas alimentarias poco saludables, seguido de un periodo de arrepentimiento.



# HAMBRE FÍSICA, EMOCIONAL Y APETITO.

## Hambre física.

Sucede cuando la leptina disminuye causando el hambre que es necesaria para nuestra saciedad.

## Hambre emocional.

Sucede cuando se consume algún alimento que causa placer e inicia la peristalsis, causando el hambre.

## Apetito.

Es el deseo de comer que tenemos, podemos tener hambre pero no apetito o caso contrario, no tener hambre y tener apetito.

## ¿Sabías que?

**El antojo no se te quita hasta que comes un alimento en específico.**



# MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

## Método experimental.

Está especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones específicas en forma estricta.

## Método observacional.

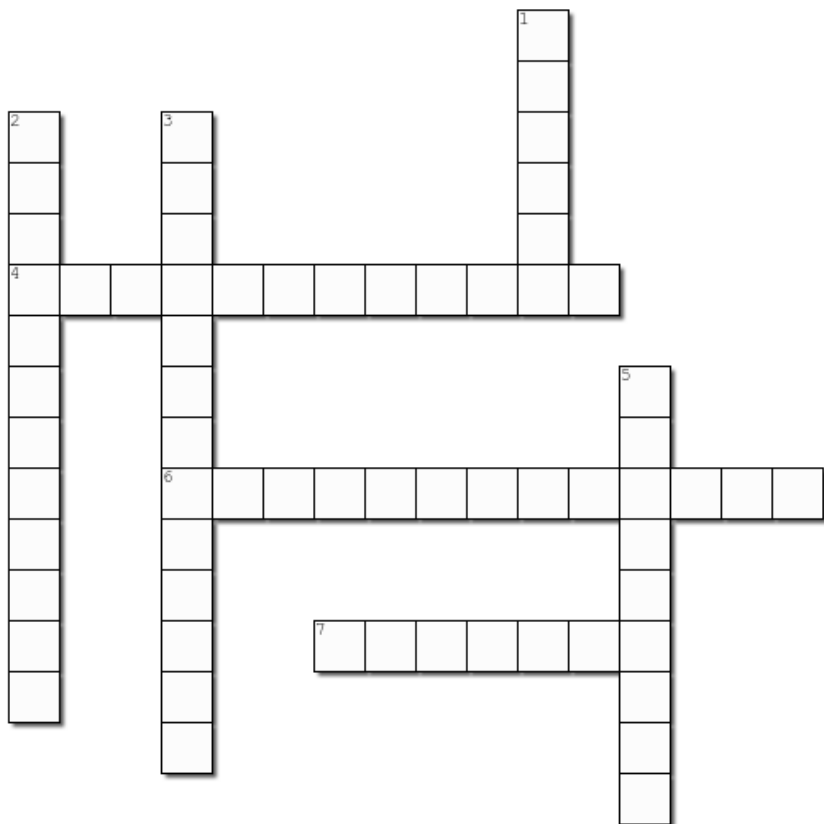
Son los estudios de carácter estadístico ya sean de tipo sociológico o biológico, en los que no interviene el investigador.

## Método correlacional.

Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables en un contexto particular.



Aplica lo que leíste anteriormente y completa el crucigrama.



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

### **Horizontal**

4. Esta dotado para encontrar y confirmar vinculos causales. Método \_\_\_\_\_
6. El objetivo es medir el grado de relación que existe entre dos o más variables. Método \_\_\_\_\_
7. Es el deseo por comer algo.

### **Vertical**

1. La leptina disminuye causando el hambre \_\_\_\_\_
2. La persona encargada de observar en el método observacional.
3. El investigador no interviene.
5. Se consume algo que causa e inicia la peristalsis, causando hambre \_\_\_\_\_

# 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 la conducta alimentaria.

¿Qué rol juega tu familia en tu alimentación?

---

---

---



# COMIDA Y AUTOCONTROL

El autocontrol es la habilidad que permite regular las emociones, pensamientos, comportamientos y deseos de uno mismo ante las tentaciones e impulsos.



"Ocuparnos de la preparación de la comida es un acto de amor"

¿Sabias que?

**A diferencia de la inteligencia, el autocontrol es fácil de mejorar.**



(Lawrence, 1984)

# DESAYUNOS EQUILIBRADOS

## Desayuno 1

- Chocolate caliente:
- \* 1 cda de chocolate en polvo.
- Sándwich de clara de huevo:
- \* 2 rebanadas de pan de caja.
- \* 1/3 taza frijol molido.
- \* 1 pza clara de huevo.
- \* 10g chorizo de cerdo.
- \* 1 rebanada de piña (picada).
- \* 1/2 tomate (en salsa o rebanado).



**5 Sabores y palatabilidad.**



**¿Sabias que?**

**Los humanos nos sentimos más atraídos por lo dulce y lo salado.**

La palatabilidad es la percepción de propiedades organolépticas que puedan percibir mediante el paladar.

En la lengua se encuentran miles de papilas gustativas, pero se encuentran en mayor concentración en cada parte de la lengua.

**¡Pinta los cuadros y localiza el lugar de las papilas gustativas!**



Salado

Dulce

Umami

Amargo

Ácido



# Solución



- Amargo
- Ácido
- Umami
- Salado
- Dulce

Como se puede apreciar en la imagen, el sabor amargo se encuentra al fondo, el sabor ácido en los costados, el sabor umami en el centro de la lengua, el sabor salado en la punta de la lengua haciendo una letra "U" y el sabor dulce en la punta de la lengua.