



2022

mejoramiento
corporal y
actitud
positiva

MENTE CUERPO

PSICOLOGIA EN NUTRICION



RELACIONES DE TU
PSICOLGIA CON LA
NUTRICION Y SUS VENTAJAS



PSICOLOGIA

la palabra psicología
proviene del griego
psique (alma/mente) y
logia (estudio)

LA PSICOLOGIA ES LA CIENCIA
QUE ESTUDIA LOS PROCESOS
MENTALES QUE EXPLICA LA
CONDUCTA DE UNA PERSONA

sus vertientes son:

aplicada: se dedica a la resolución de
problemas
y a la optimización de los procesos
mentales

basica: descubrir y definir los conceptos,
funciones y procesos

METODOS DE INVESTIGACION

metodo experimental:

TRATA DE ENTENDER LA CONDUCTA DEL HUMANO EN RELACION A SU AMBIENTE

metodo correlacional:

MIDE EL GRADO DE RELACION QUE EXISTE ENTRE DOS O MAS CONCEPTOS VARIABLES, EN UN CONTEXTO PARTICULAR

metodo observacional:

SON ESTUDIOS DE CARACTER ESTADICO, YA SEAN DE TIPO SOCIOLOGICO O BIOLOGICO, EN LOS QUE HAY INTERVENCION POR PARTE DEL INVESTIGADOR

TIPOS DE TCA

vigorexia:

TRASTORNO POR LA OBSESION POR EL AUMENTO DE MASA MUSCULAR

ortorexia:

TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIO EN EL QUE LA PERSONA TIENE UNA OBSESION POR COMER SALUDABLE

trastorno por atracon:

CONDICION EN LA QUE EL INDIVIDUO COME GENERALMENTE UNA CANTIDAD MUCHO MAYOR DE LO NORMAL

bulimia:

TRASTORNO ALIMENTICIO Y PSICOLOGICO CARACTERIZADO POR LA ADOPCION DE CONDUCTAS POCO SALUDABLES (PROVOCAR EL VOMITO)

anorexia:

SINDROME PSIQUIATRICO DONDE EL PX PIERDE PESO VOLUNTARIAMENTE

hambre emocional:

CUANDO UTILIZAMOS LA COMIDA PARA
SENTIRNOS MENOR



apetito:

ES EL DESEO POR COMER Y PROBAR
PLATILLOS

hambre fisica:

ESTA SE PRESENTA POR FORMA
OCASIONADA FISIOLÓGICA



ROLES EMOCIONALES

DATO INTERESANTE

roles emocionales:

COOPER NOS DICE QUE LA DIFICULTAD EN LA REGULACION DE LOS ESTADOS DE ANIMO NEGATIVOS TIENEN INFLUENCIA MUY GRANDE EN LA APARICION Y MANTENIMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

regulacion emocional:

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

verguenza:

SENTIMIENTO DE PERDIDA DE DIGNIDAD CAUSADO POR UNA FALTA DE COMETIDA O POR HUMILLACION

culpa:

SENTIMIENTO A UNO MISMO NO ACEPTABLE DE JUCIO MORAL

palatabilidad

LA PALATABILIDAD ES LAS CUALES PERMITEN PERCEPCION DE PROPIEDADES ORGANOLEPTICAS QUE PUEDE PERCIBIR LA [OJOS.SABOR. TEXTURA]

la lengua detecta 5 sabores:

UMAMI

DULCE

ACIDO

SALADO

AMARGO



COMIDA Y AUTOCONTROL

EL AUTO CONTROL PERMITE REGULAR
NUESTRA INGESTA DE ALIMENTOS
MEDIANTE EMOCIONES, PENSAMIENTOS,
COMPORTAMIENTOS
MEDIANTE IMPULSOS DE UNO MISMO

tip para la ayuda al auto control:

IDENTIFICA TUS DEBILIDADES
TUS ALIMENTOS DIARIOS
HAS EJERCICIO
PRACTICA



FUENTE DE CONSULTA

antologia uds
nutricion
3er