

PSICONUTRICIÓN

LA MODA DE HOY

**CONOCE COMO SE
RELACIONA LA
PSICOLOGIA CON LA
NUTRICION...**

**RECETAS Y TIPS PARA
UNA VIDA SALUDABLE**



5|901234|123457|

PSICOLOGIA

¿SABIAS QUÉ?...

PROVIENE DEL GRIEGO "PSIQUE" (ALMA/MENTE) Y "LOGIA" (ESTUDIO)

La psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales que explica la conducta humana.

Estudia tres dimensiones:

- Cognitiva
- afectiva
- conductual



VERTIENTES

- Aplicada: Se dedica a la resolución de problemas y a la optimización de los procesos mentales.
- Básica: Descubrir y definir los conceptos, funciones y procesos.



MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

MÉTODO EXPERIMENTAL

Trata de entender la conducta del humano en relación a su ambiente.



MÉTODO CORRELACIONAL

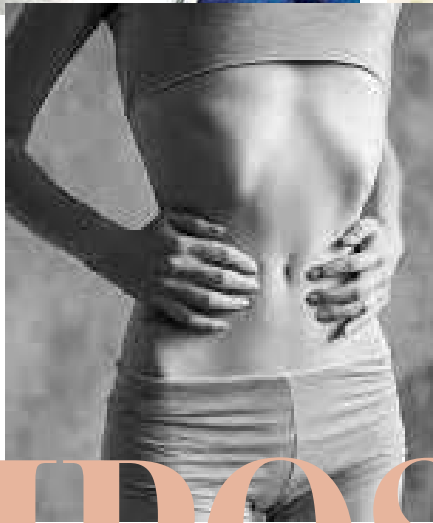
Mide el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto particular.



MÉTODO OBSERVACIONAL

Son estudios de carácter estadístico, ya sean de tipo sociológico o biológico, en los que no hay intervención por parte del investigador.





TIPOS DE TCA

- Vigorexia: Trastorno por la obsesión por el aumento de masa muscular.
- Ortorexia: Trastorno conductual alimentario en el que la persona tiene una obsesión por comer saludable.
- Trastorno por atracón: Condición en la cual el individuo come generalmente una cantidad de comida mucho mayor de lo normal.
- Bulimia: Trastorno alimenticio y psicológico caracterizado por la adopción de conductas poco saludables en el cual el individuo se provoca vómitos.
- Anorexia: Síndrome psiquiátrico multifactorial en el cual el individuo pierde peso voluntariamente.

HAMBRE EMOCIONAL

Cuando utilizamos la comida para sentirnos mejor.



HAMBRE FÍSICA

Es la que se presenta de forma gradual ocasionada por una necesidad fisiológica.



APETITO

Deseo de comer.



"NUESTRA EMOCION ES LA QUE NO TIENE QUE HACERNOS CONCIENTES DE LA ALIMENTACION QUE NECESITAMOS"



Sabías que...

- 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 mantenimiento de los trastornos de conducta alimentaria.
- Regulación emocional: Gestión que hacen las personas de sus propias emociones, teniendo en cuenta las circunstancias y el estado emocional de los demás.
- Vergüenza: Sentimiento de pérdida de dignidad causado por una falta cometida o por una humillación o insulto recibidos.
- culpa: Mecanismo en el que, a partir de un acto u omisión en el que se elabora un juicio moral de nuestra conducta incluso de nuestros pensamientos.
- Inteligencia emocional: Conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida.

PALATABILIDAD

Percepción de propiedades organolépticas que pueden recibirse mediante el paladar y "ojos, sabor y textura".

¡DATO CURIOSO!

¿Ya conocías en donde se ubicaban los sabores en la lengua?



- UMAMI
- DULCE
- ÁCIDO
- SALADO
- AMARGO

COMIDA Y AUTOCONTROL



- Autocontrol: Habilidad que permite regular las emociones, pensamientos, comportamientos y deseos de uno mismo ante las tentaciones e impulsos.

Las técnicas para fortalecer el autocontrol son:

- identificar las "debilidades"
- Diario de alimentos
- Realizar ejercicio
- Practicar
- Controlar el ambiente

"La comida como amor"

Lawrence señala que: la comida es el medio por el que las mujeres demostramos nuestro amor y preocupación por nuestros hijos, amantes, maridos y amigos; y que ocuparnos de la preparación de la comida es un acto de amor.

Sopa de letras - Las frutas

A ver si puedes encontrar las palabras ocultas.

R H A J N O R O T L D K A A H S U
D Z A R Z A M O R A M X W G Q O A
P P O L J N T W L Q K Y Z Z X G P
A H Z Y I N I E Q J T K D E U N M
C A A M I L U P U H S O F A V A T
O A L B A R I C O Q U E C N P M T
C D L R I K D T T F B A A A E M D
O M L C P X K A S C T N P N H U A
L I M Ó N F Z J U E A A A P R K C
X F X L O A R U X Z Y T L A S W G
F C S N I N R E N A P Á Z A K H P
P X E R B Q A A S K T N V A B Q E
A F M R C U M D N A O U D I C R R
B P O M E L O H N J L I T Á D F A
A Z N P M S Y O O Á A T A L Q A B
Y Y G P I T A X L V R V J R D J P
A P R B D Ñ R T Z H T A O D Y T S
U B O C I F A X F H I G U E R A V
G O E I A A S E U B M A R F D K U

AGUACATE
ALBARICOQUE
ARÁNDANO
CERESA
CIRUELA
COCO
DÁTIL
DURAZNO
FRAMBUESA
FRESA
GUAYABA
HIGUERA
LIMA
LIMÓN
MANGO
MANZANA
NARANJA
PAPAYA
PERA
PIÑA
PLÁTANO
POMELO
TORONJA
UVAS
ZARZAMORA

Smoothie de frutos rojos

Este batido es un poderoso antioxidante gracias a los frutos rojos, y la mezcla de sabores que se consigue con los demás ingredientes es una delicia.



Ingredientes

- 450 g de mezcla de frutos rojos congelados
- 1 plátano
- 250 ml de yogur griego de vainilla
- 150 g de tofu suave o 150 ml de leche de soja
- 2 cucharadas de miel (opcional)

Para decorar:

- Unos arándanos
- Unas frambuesas
- Unas hojitas de menta

Preparación

1. Pon los frutos rojos congelados en el vaso de la batidora. Si las cuchillas de tu batidora no son muy potentes, descongélalas parcialmente antes. Añade el yogur, el tofu o la leche de soja y, si lo quieres más dulce, la miel.
2. Tritura durante uno o dos minutos, hasta obtener una preparación suave y cremosa. En caso de que el batido quede demasiado espeso, agrega un poco de leche de soja. Sírvelo decorado con los arándanos, las frambuesas y las hojitas de menta.

Burritos de pollo



Ingredientes

- Pollo desmenuzado que te haya sobrado (procedente de filetes de pollo, o pollo asado)
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- 1 aguacate cortado en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 tortillas grandes
- Un poco de aceite

Preparación

1. Mezcla el pollo rallado (ligeramente templado), el queso mozzarella, el cilantro y los aguacates en cubitos.
2. Coloca una tortilla sobre el plato y añade ¼ parte de la mezcla. Enrolla y repite el proceso con el resto de tortitas.
3. Vierte una cucharada de aceite en una sartén caliente y coloca las tortillas sobre ella. Calienta durante 2 minutos a fuego medio alto por cada lado hasta que estén dorados.
4. Servir caliente.

Batido de fresas y sandía

Perfecto para recuperar líquidos cuando las temperaturas se elevan. Si en pleno verano no encuentras fresas, puedes sustituirlas por frambuesas, estará igual de bueno.



Ingredientes:

- 400 g de sandía (a ser posible, sin semillas)
- 200 g de fresas
- El zumo de 1/2 limón
- 1 cucharada de azúcar (opcional)

Preparación

1. Lava las fresas, sécalas y reserva dos para decorar. Retira el rabito de las demás y congélalas dos horas.
2. Pela la sandía y retira las semillas si las tiene. Trocea la pulpa y ponla en el vaso de la batidora. Agrega las fresas semicongeladas y el zumo de limón, y tritura hasta obtener un batido suave. Pruébalo y, si no está lo suficientemente dulce, añádele el azúcar y bate de nuevo.
3. Reparte el batido en cuatro vasos y decora cada uno con una fresa partida por la mitad, con el corte hacia arriba.

TIPS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN



- Comer carbohidratos con almidón como base de la mayoría de las comidas.
- Comer frutas y verduras tanto como sea posible todos los días.
- Comer legumbres con regularidad.
- Consumir leche y productos lácteos regularmente en pequeñas cantidades.
- Comer carne, pollo, huevos y pescado regularmente en cantidades normales.
- Elegir cuidadosamente el tipo de grasas y aceites en la dieta y usarlos en cantidad limitada.

- Limitar el consumo de azúcar y de alimentos y bebidas azucaradas.
- Limitar el consumo de sal.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Mantener el equilibrio energético para lograr un peso corporal saludable.
- Beber mucha agua a diario.

BENEFICIOS DE LA TORONJA

Al jugo:
Sin cáscara gruesa. Deja sólo la capa blanca llena de nutrientes

Elimina toxinas

Reduce niveles de colesterol

Estimula la producción de colágeno

Antioxidante

Diurético
Elimina y previene la celulitis

Reduce la sensación del hambre



Receta de jugo

1 toronja + 1 puño de espinaca
+ 2 tallos de apio + 1 pepino + 1 limón

*Al extractor

Consejos para la semana

Expresa tus emociones

Construye hábitos sanos

Organiza tus tiempos

NOTES

Cree en tus capacidades

Reconoce tus logros

YAY!

Quiérete mucho

Descansa


Ten paciencia



Universidad del Sureste



Carretera Comitán Tzimol Km. 57,
Comitán de Domínguez, Chis



Alejandra Pérez Gómez
Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo