



Universidad del sureste
Psicología y retos nutricionales.
Catedrático: Julibeth Martinez Guillen.
Alumna: Karla Daniela Pinto Lara
unidad II
LN 3o cutrimestre



SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN



ROLES EMOCIONALES

Nuestras emociones tienen un efecto poderoso sobre nuestra elección de alimentos y sobre los hábitos de alimentación.

puede aparecer:

trastornos alimenticios

se desarrolla:

la culpabilidad

Por:

el aumento de la ingesta de alimentos

CONFLICTOS Y ALIMENTACIÓN

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

por ejemplo:

profesionales desactualizados
estremismo con las dietas

control sanitario
desinformación

profesionales del entrenamiento dando planes de alimentación

COMER VS NEGACIÓN

Uno de esos conflictos se produce entre la conducta de comer y la negación.

se divide en:

Psiquiátricas: se deben principalmente a trastornos de personalidad, trastornos psicóticos, trastornos afectivos, trastornos de ansiedad y trastornos mentales orgánicos.

somáticas: principalmente encontraremos dificultades en la ingesta en problemas neurológicos, mecánicos, neoplasias

esto conlleva.

a una mal nutrición



SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN



CULPA VS PLACER

culpa: es aquel sentimiento que experimentamos cuando hemos hecho, dicho o incluso pensado algo que, bajo nuestro juicio, no es adecuado, está mal hecho o es perjudicial para nosotros mismos o para los demás.

esto se toma como:

tortura

nos

aleja del círculo social

el

placer nos da un alivio

COMIDA Y AUTOCONTROL

a 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.

debemos de tener:

inteligencia emocional

monitoriar nuestras emociones
crear hábitos saludables

practicar diario
controlar nuestro ambiente

Bibliografía

**Universidad del Sureste, antología de psicología y retos nutricionales. pag (30-44)
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>**