

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

**Nombre del alumno :Luis
Rodrigo Cancino Castellanos**



**profesora: Martínez Guillen Julibeth
ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL
3 CUATRIMESTRE**

Bibliografía

(Tomas, 2015)

Tomas, C. (2015, enero 9). Trastorno por atracón: por qué no puedo controlar lo que como. Tratamientos Psicológicos. <https://tratamientospsicologicos.es/trastorno-por-atracon-por-que-puedo-controlar-lo-que-como/>

(Tratamiento - Ita, s/f)

Tratamiento - Ita. (s/f). ITA | Especialistas en salud mental. Recuperado el 9 de junio de 2023, de <https://italudmental.com/tratamientos/trastorno-por-atracon/trastorno-por-atracon-consecuencias>

(Sureste et al., n.d.)

Sureste, D., Nutricionales, R., & Cuatrimestre, T. (n.d.). Com.Mx. Retrieved May 19, 2023, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

ROLES EMOCIONALES

Capacidad de tomar buenas decisiones en el entorno actual que cambia y evoluciona constantemente. Tendrá la habilidad de encontrar satisfacción en todo lo que realiza y mantener motivación ante tareas complicadas.

NOS SIRVE PARA

CANALIZAR Y MANEJAR SUS EMOCIONES DE MANERA ADECUADA ANTE SITUACIONES DE PRESIÓN

CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN

Los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos. Cada uno de estos trastornos está asociado con diferentes síntomas, pero a veces coinciden.

A QUE SE REFIERE

A UNA VARIEDAD DE COMPORTAMIENTOS DIFERENTES Y PERSISTENTES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN QUE PRODUCEN UN CAMBIO EN LA FORMA EN QUE EL NIÑO/ADOLESCENTE/ADULTO JOVEN CONSUME O ABSORBE LOS ALIMENTOS Y QUE CAUSA UN MAL FUNCIONAMIENTO FÍSICO Y PSICOSOCIAL

COMER VS NEGACIÓN,

a negación puede afectar la elección de alimentos de las personas al evitar pensar en que los ingredientes no son saludables y puede afectarle en su salud

PRINCIPALES CAUSA

- DESINFORMACION
- ARTICULOS FALSOS
- INFORMACION ERRONEA

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

CULPA VS PLACER,

Uno de los motivos por los que nos sentimos culpables después de comer, se debe a que hemos categorizado algunos alimentos como buenos y malos. De esta manera, cuando comemos algo que es "malo" o consideramos que "no es saludable" es cuando aparece este sentimiento. En cambio al comer los alimentos que uno prefiere puede estimular la liberación de serotonina y endorfinas, hormonas que mejoran nuestro humor.

INFLUYEN

HORMONAS
EMOCIONES

COMIDA Y AUTOCONTROL.

Las personas que padecen el trastorno por atracón no pueden parar de comer o no pueden controlar qué y cuánto comen, independientemente de que tengan hambre o se sientan saciados. Sin embargo, lejos de reconocer este problema se avergüenzan y, no saben qué hacer para controlar los atracones.

ESTA ES UNA
CARACTERISTICA

ES MÁS FRECUENTE ENTRE
LAS PERSONAS CON
SOBREPESO U OBESAS. LAS
PERSONAS AFECTADAS
INGIEREN GRAN CANTIDAD DE
COMIDA EN UN CORTO
PERIODO