

# 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 afectarles 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