

ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

PSICOLOGÍA Y  
RETOS  
NUTICIONALES

UNIDAD II

## ROLES EMOCIONALES

las emociones en la conducta alimentaria, se ha identificado que los comedores emocionales incrementan el consumo de los alimentos en respuesta a emociones desagradables

## CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN,

Al haber mucha cantidad de información sobre la alimentación se satura porque hay información buena y mala, generando conflictos a las personas.

## COMER VS NEGACIÓN

uno de los aspectos mas grandes son los estereotipos para la negación de comida.

# PSICOLOGÍA

## CULPA VS PLACER

la comida no se usa solo para satisfacer solo nutrientes si no también satisfacer gustos según sus preferencias

## COMIDA Y AUTOCONTROL.

uno de los problemas es tener el auto control de la cantidad y tipo de alimentos