

**Nombre del Alumno:**

Sofía Yamileth Guillén Flores

**Nombre del Profesor:**

Julibeth Martínez

**Nombre Trabajo:**

Mapa Conceptual

**Materia:**

Psicología y retos nutricionales

**Grado:**

Tercer Cuatrimestre

**Grupo:**

LNU-03

Comitán de Domínguez, Chiapas a 10 de junio de 2023

# UNIDAD II

## SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

### 2.1 ROLES EMOCIONALES

Las emociones tienen un efecto poderoso en la elección de alimentos y al hábito de cada personas

¿QUÉ ES EMOCIÓN?

Es aquella que tiene que hacernos consientes a la alimentación que necesitamos

TÁNDEM

Es una emoción y alimentación tiene que estar basado en comer justamente lo necesario

¿QUÉ ES FACTOR NUTRICIONAL?

Es emocional, es la desinhibición en la comida y los antojos consentidos de ciertos alimentos

SE DA EN MAYORÍA

En deportistas

LOS DEPORTISTAS TIENEN UN SENTIMIENTO DE

Culpabilidad

Miedo a la báscula

Comer dulces

# UNIDAD II

## SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

### 2.2 CONFLICTOS Y ALIMENTACIÓN

Elegir la opción más apetecible en ese momento, independientemente de lo saludable que puede llegar a ser

#### PRINCIPALES CONFLICTOS

Profesionales sanitarios, o poco formados en la materia

Problema común entre médicos, enfermeros, fisioterapeutas, etc, en ciertas desactualización

#### CONFLICTO DE INTERÉS

Desinformación y desactualización de los conocimientos

#### CONTROVERSIA CIENTÍFICA

Desinformación que existe en torno de un mismo alimento

#### EXTREMISMOS

Desacreditan todo aquello que se vale de su dogma sin ningún rigor

#### MEDIDAS DE LOS EXTREMISMOS

Incorporación de dietas nutricionales

Control de publicidad infantil alimentaria

Retirada de máquinas en centros educativos

Tasar las bebidas azucaradas

# UNIDAD II

## SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

### 2.3 COMER VS NEGACIÓN

No son los trastornos más comunes que se pueden encontrar dentro de diferentes patologías

CONDUCEN

A la negación y rechazo de la ingesta

SE DIVIDEN

Motivadas por causas psiquiátricas

Causas somáticas

PATOLOGÍA SOMÁTICA

Se encuentran dificultades en la ingesta en problemas neurológicos

CAUSAS DE LA MALNUTRICIÓN

Aporte calórico insuficiente

Mal aprovechamiento de nutrientes

Aumento en las necesidades de los nutrientes

PROBLEMAS

Periodos de curación lentos

Aparición de complicaciones

Mayor número de ingresos hospitalarios

Recuperaciones lentas

# UNIDAD II

## SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

### 2.4 CULPA VS PLACER

#### "EL SENTIMIENTO DE CULPA EN LA ALIMENTACIÓN"

CULPA

Sentimiento que experimentamos, bajo nuestro juicio

NO ES

Adecuado, está mal hecho o es perjudicial

EL PLACER

REPRESENTA

POR EJEMPLO

Los dulces representan un placer y satisfacción, y es una necesidad

# UNIDAD II

## SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

### 2.5 COMIDA Y AUTOCONTROL

La comida representa también el autocontrol o pérdida de control, el ayuno y la negación a comer provocan una reacción de asombro

#### PARA TENER CONTROL

Monitorear el comportamiento

Controla tu ambiente

Crea hábitos saludables

Haz concesiones para evitar pelear

Práctica todos los días

Alcanza el balance