



## Mapa conceptual

*Nombre del Alumno: Brayan Velasco  
Hernández*

*Parcial:2do*

*Nombre de la Materia:PSICOLOGIA Y  
RETOS NUTRICIONALES*

*Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura:  
Licenciatura en nutrición*

*Cuatrimestre:3er*

# SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

## ROLES EMOCIONALES

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

se ha encontrado que el vínculo entre emoción y alimentación es más fuerte en las personas obesas que en las no obesas y en personas que hacen dieta en relación a las personas que no hacen dietas (Sánchez y Pontes 2012).

Diariamente recibimos un bombardeo de información acerca de qué alimento es saludable y cuál no, qué dieta es la más efectiva, qué suplemento nutricional hace milagros.

## CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN

Hoy en día, parece que surgen expertos en alimentación y dietética por todos los lados. Sin embargo, esta saturación ayuda a la desinformación que sufrimos que curiosamente no surge por falta de información, si no por exceso.

## COMER VS NEGACIÓN

La comida también es un foro para muchos conflictos intrapersonales. Uno de esos conflictos se produce entre la conducta de comer y la negación.

## CULPA VS PLACER

La 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. "No me lo tendría que haber comido".

## 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; el siglo XIX contemplo incluso la aparición de "artistas hambrientos" que, como señala Gordon (2000), "carecían de motivos morales o religiosos... su negativa a comer era un acto puro de voluntad y de autocontrol porque si".

## BIBLIOGRAFÍA

LA INFORMACIÓN DE ESTE TRABAJO FUE SACADA DE LA  
ANTOLOGÍA QUE LE CORRESPONDE A LA MATERIA DE  
PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES  
EN LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN DE LA UDS.

[HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSE  
TS/DOCS/LIBRO/LNU/730F9FBA6CBE6517C5FC3628  
DB50502B-LC-LNU301.PDF](https://plataformaeducativauds.com.mx/asSETS/DOCS/LIBRO/LNU/730F9FBA6CBE6517C5FC3628DB50502B-LC-LNU301.PDF)

