



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)

