



NOMBRE DEL ALUMNO:

JIMENA MALDONADO MARÍN.

NOMBRE DEL PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN.

NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL

MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

GRADO:3.

GRUPO: "A"

FECHA: 10 DE JUNIO DEL 2023.

UNIDAD II: SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION.

> 2.1 ROLES EMOCIONALES.

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

> LOS FACTORES EMOCIONALES

El factor emocional más frecuente en las personas sedentarias es la desinhibición en la comida y los antojos consentidos de ciertos alimentos como el chocolate y la pastelería.

vergüenza y la culpa son las emociones que pueden tener una mayor incidencia negativa en la dieta. Como vemos el vínculo entre la emoción y alimentación es más importante de lo que pensamos.

> 2.2 CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN

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

> CONFLICTOS EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN

- Profesionales sanitarios desactualizados o poco formados en la materia.
- Los mayores enemigos de una "dieta-estilo de vida" son sus propios extremistas,

Lo que necesitamos son nuevas guías alimentarias que se basen en datos científicos, no en intereses comerciales

> 2.3 COMER VS NEGACIÓN.

Las conductas de negación y rechazo de la ingesta no son los trastornos más abundantes que podemos encontrar dentro de las diferentes patologías, pero sí, que cuando se dan, acostumbran a ser muy graves.

> PATOLOGÍA SOMÁTICA Y PSIQUIÁTRICA.

La **patología somática**, principalmente encontraremos dificultades en la ingesta en problemas neurológicos, mecánicos, neoplasias, etcétera.

Dentro de la patología psiquiátrica se deben principalmente a trastornos de personalidad, trastornos psicóticos, trastornos afectivos, trastornos de ansiedad

UNIDAD II: SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION.

> 2.4 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

> A VECES, INCLUSO.

la culpa nos puede hacer sentir menos valiosos como personas, como si no fuéramos lo suficientemente buenos o aptos.

la culpa puede tener que ver con cómo nos cuidamos a nosotros mismos.

> 2.5 COMIDA Y AUTOCONTROL.

La comida representa también el autocontrol o pérdida de control.

> AUTO-CONTROL.

- El auto-control es un recurso poderoso increíblemente frágil.
- Nuestra cantidad de auto-control es finita

Es difícil practicar el auto-control si no estás consciente de tus comportamientos y rutinas actuales.

> CÓMO INCREMENTAR TUS RESERVAS:

Con la práctica y el entrenamiento de resistencia, nuestra habilidad para controlar nuestros impulsos para alcanzar mayores metas puede crecer, dándonos más energía para resistir.

> SON:

- Crea hábitos saludables.
- Practica todos los días.

- Controla tu ambiente.
- Haz concesiones para evitar discutir contigo mismo.
- Alcanza el balance

BIBLIOGRAFIA.

UNIVERSIDAD DELSURESTE(2023). psicología y retos
nutricionales. tercer CUATRIMESTRE,
COMITÁN DE DOMÍNGUEZ. (PÁGS.30-44)