



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION
MATERIA : PSICOLOGIA Y RETOS
NUTRICIONALES

MAESTRA :JULIBETH MARTINEZ GUILLEN
ALUMNA : NOEMI CAROLINA COBOS
ZUMARRAGA
TERCER CUATRIMESTRE

UNIDAD 2
MAPA CONCEPTUAL

ROLES EMOCIONALES

NUESTRAS EMOCIONES

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

lo que comemos no solo afecta a como nos sentimos , si no como nos sentimos afecta en que comemos.

EL FACTOR EMOCIONAL

es mas frecuente en personas sedentarias y es la deshinibicion en la comida y antojos de ciertos alimentos como chocolate y pasteles .

LAS PERSONAS DESARROLLAN

conductas diferentes en respuesta a sus emociones de pendiendo de factores diversos como: el medio, sun formacion , sus habilidades para gestionar sus sentimientos

LOS FACTORES EMOCIONALES

en personas sedentarias son mas disfuncionales que en personas deportistas

ABUSAR

del acto placentero de comer hace que nos sintamos cansados , busquemos comida frecuentemente y ocasionarnos daños a la salud.

CONFLICTO Y ALIMENTACION

PRINCIPALES CONFLICTOS

.profesionales de la salud desactualizados , es un tema seguido con medicos, entrenadores deportivos, nutriologos y fisoterapeutas

RIGOR CIENTIFICO VS. INDUSTRIA ALIMENTARIA

la desinformacion es lo mejor para seguir consumiendo de desayuno galletas y cosas poco saludables

CONTROVERSIA CIENTIFICA

otro de los conflictos es que podemos encontrar mucha informacion a favor y en contra de un mismo alimento

EXTREMISMOS

los mayores enemigos de una dieta son sus propios extremos . se nesecita ir de la mano de un profesional y un buen equilibrio

MEDIDAS FUTURIBLES

la incorporacion de nutricionistas en el sistema sanitario, la retirada de maquinas en escuelas, tazar las bebidas azucaradas y el control de publicidad alimentaria

COMER VS. NEGACION

.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

LAS CONDUCTAS

de negacion a comer , se dan mas entre mujeres por el machismo y la sociedad en la que estamos , porque asi se nos a enseñado

HAY DOS CAUSAS

somaticas y psiquiatricas

PSIQUITARICA

transtornos de personalidad, transtornos psicoticos , afectivos, de ansiedad y transtornos mentales organicos

SOMATICA

problemas neurologicos ,mecanicos, neoplasias, depresivos.

3 CAUSAS DE MAL NUTRICION

aporte calorico insuficiente, mal aprovechamiento de los nutrientes, aumento en las nesecidades de los nutrientes

CULPA VS. PLACER

En la alimentación, como ya hemos remarcado en artículos anteriores, no hay alimentos buenos ni malos ni tampoco alimentos permitidos o prohibidos.

ESTA DICOTOMIA NOS LLEVA

a sentirnos bien o mal en función de si elegimos un alimento del grupo "bueno" o un alimento del grupo "malo".

SENTIMIENTO DE CULPA

"no me lo tendría que haber comido" nos sentimos mal, nos arrepentimos y nos torturamos.

DEBEMOS PENSAR

que al igual que no nos convertiremos en los más sanos del planeta si un día comemos una ensalada de lechuga, tampoco enfermaremos o ganaremos tres kilos de peso si un día nos comemos una pizza

RESOLUCION

cambiar el criterio de nuestra clasificación y pasar de hablar de alimentos buenos y malos a hablar en términos de frecuencia.

APROVECHEMOS

toda esta riqueza que nos proporciona la alimentación y no la desaprovechemos sintiéndonos culpables.

COMIDA Y AUTOCONTROL

LA COMIDA REPERESENTA

también el autocontrol o pérdida de control. El ayuno y la negación a comer provocan una reacción de asombro

El auto-control es un recurso poderoso increíblemente frágil", continúa. "Si intento controlar mis impulsos ahora, cuando intente controlarlos más tarde será más difícil".

EN RESUMEN

la comida comunica aspectos del yo en relación con la sexualidad, los conflictos entre la culpabilidad y el placer, el comer y la negación y es una declaración de autocontrol

INCREMENTA TUS RESERVAS

Monitorea tu comportamiento: define que comes diario y crea conciencia de esto

OTRAS FORMAS SON:

crea hábitos saludables, practica todos los días .

TAMBIEN PUEDES:

controlar tu mente y hacer concesiones para evitar discutir contigo mismo y así lograr alcanzar el balance