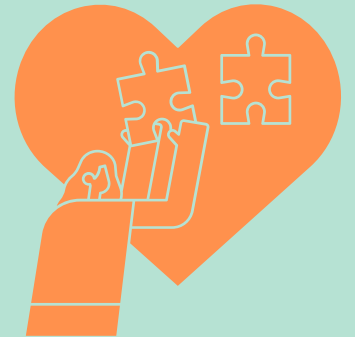


# ACTIVIDAD 1, MAPA CONCEPTUAL



## "SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION"

ASIGNATURA: PSICOLOGIA Y  
RETOS NUTRICIONALES



PROFESORA: JUBILETH MARTINEZ GUILLEN

ALUMNA: JAZMIN BERNABE GALICIA



3ER. CUATRIMESTRE

10/06/23

# ROLES EMOCIONALES

## EMOCIONES

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

La emoción y alimentación tiene que estar basado en comer justamente lo que necesitamos

el vínculo emoción-alimentación es más fuerte en las personas obesas que en las no obesas

## Conflicto y alimentación

- CONFLICTO DE INTERES
- CONTROVERSIA
- EXTREMISMOS

## Comer vs negación

la comida comunica y encarna conflictos entre la conducta de comer y negación

## Comer vs negación

Las causas suelen ser psiquiátricas o por causas somáticas



## **Culpa vs placer**

**culpa:**  
sentimiento que  
experimentamos cuando  
bajo nuestro juicio, no es  
adecuado

## **Comida y autocontrol**

**La comida representa también el  
autocontrol o pérdida de control.**

**Monitorea tu  
comportamiento**

**crea habitos  
saludables**

**practica todos  
los dias**

**BIBLIOGRAFIA:**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2023.LIBRO DE PSICOLOGIA Y RETOS  
NUTRICIONALES.PDF**