MAPA MENTAL UNIDAD 1

Melannie Valeria Argueta Cruz

Universidad del Sureste

Lic. En Nutrición

3er. Cuatrimestre

L.N Patricia Luna Gutierrez

Tapachula, Chiapas a 24 de Mayo del 2025

PSICONUTRICIÓN

IMAGEN CORPORAL

Es una representación mental que cada persona tiene sobre su aspecto físico.
Sus componentes son:
Perceptual: La percepción de nuestro cuerpo
Subjetivo: Actitudes, sentimientos, lo que me digo y siento de mi cuerpo
Conductal: Como mi percepción provoca pensamientos y emciones

ESQUEMA CORPORAL

Este es una representación del cuerpo, una idea que tenemos sobre nuestro cuerpo y sus diferentes cuerpos.
Tiene como objetivo:
tomar conciencia de las distintas partes del cuerpo
Conocer simetría corporal

BIOPSICOSOCIAL

Por su bienestar y salud están influenciados por la interacción de tres dimensiones: la biológica (física, genética), la psicológica (emocional, mental) y la social (cultural, relacional)

EJEMPLOS:

Por ejemplo cuando estamos tristes tenemos "antojos" por cosas dulces
Cuando estamos enojados queremos alimentos salados

MODELO DE FACTORES

Los factores que influyen en la elección y preferencia de alimentos son diversos y se pueden agrupar en: factores biológicos (como el hambre, saciedad y gusto); factores psicológicos (como el estado de ánimo, el estrés y la culpa); factores socio-económicos (como el costo, ingresos y acceso a alimentos); factores culturales (como las tradiciones y costumbres alimentarias); y factores ambientales (como la publicidad y la disponibilidad de alimentos).

¿QUÉ ES PSICONUTRICIÓN?

Disciplina que estudia la relación entre la mente, la comida y el cuerpo, y cómo los factores sociales influyen en la elección y consumo de alimentos