



Universidad Autónoma de Zacatecas
"Francisco García Salinas"

Unidad Académica de Enfermería
Licenciatura en Nutrición



Identificación de la UDI

Programa Educativo:	Licenciatura en Nutrición	Unidad Didáctica Integradora:	Psicología de la Alimentación
Créditos SATCA:		Semestre:	6to
Horas/Semana Teoría	4	Clasificación:	Transversal
Horas/Semana Práctica	0	UDI Prerrequisitos :	Fundamentos de psicología
Plan de Estudios	2017	Clave UDI:	
Ponderación teoría/práctica	100/00	Área	Ciencias de la Salud

Objetivo General de la UDI

- Comprender, analizar, sintetizar y evaluar los aspectos psicológicos fundamentales implicados en la alimentación en áreas afectivas, cognitivas y conductuales.
- Comprender el papel de la Psicología de la Salud en el ejercicio profesional del nutriólogo.

Contenidos

- Experiencias tempranas con la alimentación y su relación con las alteraciones alimentarias futuras
- Familia y alimentación
 - Estilos educativos en las familias
 - Estilos educativos y su relación con los hábitos de alimentación y el IMC de los niños
 - Relaciones parentales y alimentación
 -
- Aspectos generales de psicología y nutrición
- Autoestima
 - Emociones
 - Afectos
 - Vínculos

- Relaciones objétales
- Cognición

Porqué comemos lo que comemos

- Modelos evolutivos de la elección de la comida
- Contacto con los alimentos
- Aprendizaje social
- Aprendizaje asociativo
- Modelos cognitivos de la elección de la comida
- Modelos Psicofisiológicos de la elección de la comida (aportes y limitaciones)
- Efecto de la comida en las cogniciones y la conducta
- Estrés y comida.

El significado de la comida

- La comida como afirmación del yo
- Comer frente a la negación
- Culpabilidad frente a placer
- Comida y autocontrol
- Comida como interacción social
- Comida como amor
- Salud frente a placer
- Relaciones de poder
- La comida como identidad (cultural, religiosa)
- La comida como poder social

Realización de dietas

- Las dietas y el contexto
- Cambios cognitivos y modificación del estado de ánimo y su relación con la alimentación
-

Psicología de la Salud

- Introducción a la Psicología de la Salud
- Evolución del concepto de salud
- Problemas de psicología contemporánea
- Análisis de la relación de psicología y salud
- Psicología de la salud y nutrición

Psicología del deporte

- Factores Psicológicos en el deporte
- Psicología y práctica deportiva
- Modificación de conducta en el deporte

Entrevista

- Introducción a la entrevista
- Herramientas e instrumentos de la entrevista
- Tipos de entrevista

	<ul style="list-style-type: none"> • Proceso de la entrevista <p>Entrevista motivacional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivación al cambio en la alimentación a través de herramientas de entrevista motivacional • <p>Terapias de tercera generación y su aporte en la profesión del nutriólogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psicología positiva y su aporte al campo de la nutrición • Mindfulness en la alimentación
<p>Estrategias de Enseñanza - Aprendizaje</p>	<p>Estrategias para indagar sobre conocimientos previos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Preguntas guía • Preguntas exploratorias <p>Clase Magistral Lectura Individual Estrategias que promueven la comprensión mediante la organización de la información</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuadro sinóptico • Cuadro comparativo • Correlación • Analogía • Diagramas • Mapas cognitivos <p>Trabajo Grupal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debate • Foro <p>Análisis de casos prácticos</p>
<p>Recursos y Materiales Empleados</p>	<p>Presentaciones en Power Point Pintarrón Proyector</p>
<p>Procedimiento de Evaluación</p>	<p>Valoración de las evidencias de lectura Valoración del trabajo en equipo Portafolios del estudiante Examen</p>
<p>Bibliografía</p>	<p>Colín M. E., Galindo H., Saucedo, C. (2012). <i>Introducción a la Entrevista Psicológica</i>. Editorial Trillas Conseguera, N. (2010). <i>Diccionario de Psicología</i>. Ecoe Ediciones</p>

Costa M. (2006). Manual para la ayuda psicológica. Dar poder para vivir. Más allá del counseling. Pirámide. España.

Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2001). Early experience with food and eating: Implications for the development of eating disorders. In J. K. Thompson, & L. Smolak (Eds.), (pp. 23-39). United States: American Psychological Association.
doi:<http://dx.doi.org/10.1037/10404-001>

Hamer, M., Batty, G. D. y Kivimaki, M. (2016). Depressive symptoms and obesity: instrumental variable analysis using mother-offspring pairs in the 1970 British Cohort Study. *International Journal of Obesity*. 40, 1789-1793

Hoerr, S. L, Hughes, S. O., Fisher, J. O., Nicklas, T. A., Liu, Y., y Shewchuk, R. M. (2009). Associations among parental feeding styles and children's food intake in families with limited incomes. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 1, 55

J. Ogden (2005). *Psicología de la alimentación*. Ediciones Morata. Madrid.

Jon Kabat Zinn. (2012). Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life. Sounds True Recording.

Le Grange, D. (2005). Family assessment. En Mitchel J.E. y Peterson C.B. (Eds,). *Assessment of eating disorders*. p.150-174. Nueva York, N.Y The Guilford Press.

Levine, M. P., & Smolak, L. (2006). The prevention of eating problems and eating disorders: Theory, research, and practice. Mahwah, NJ: Erlbaum

López Guimera y Sanchez Carracedo (2010). Prevención de las alteraciones alimentarias. Pirámide. Madrid.

Luis Armando Oblitas Guadalupe. (2006)Atlas de la Psicología de la salud. Bibliomedia

Nezu A. M. (2006) Formulación de Casos y diseño de tratamientos Cognitivo-Conductuales. Manual Moderno. México.

Prieto, P., Herminio, J. (2012). Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Pearson Educación

Garibay-Rivas, S. (2013) *Introducción a la psicoterapia familiar. Enfoque sistémico*. 2ª. Ed. Editorial Manual Moderno

Reynoso, L., Seligson, I. (2005). *Psicología Clínica y de la Salud. Un enfoque Conductual*. Manual Moderno. México.

Shoim, N., Edelson, L. R. y Hetherington, M. M. (2015). Parenting styles, feeding practices, and weight status in 4-12 year-old children: a systematic review of the literature. *Frontiers in psychology*, 6, 1849

Stice, E., Presnell, K., (2007). The Body Project, Promoting Body Acceptance and Preventing Eating Disorders. Oxford University Press. USA.