



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS

**“Francisco García Salinas”
Área de Ciencias de la Salud
Unidad Académica de Enfermería**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



**PROGRAMA EDUCATIVO
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**SEMESTRE
Sexto semestre**

**CICLO ESCOLAR
Enero-Julio 2019**

**UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADORA
Psicología de la Alimentación**

**Elaborado por:
Iraís Castillo Rangel**

**Fecha de elaboración: Marzo 2017
Última Actualización: Junio 2018**

PERFIL PROFESIONAL DEL LICENCIADO EN NUTRICIÓN AMMFEN.

El Licenciado en Nutrición es un profesional capaz de brindar atención nutricional a individuos sanos, en riesgo o enfermos, así como a grupos de los diferentes sectores de la sociedad; de administrar servicios y programas de alimentación y nutrición; de proponer, innovar y mejorar la calidad nutricional y sanitaria de productos alimenticios.

Capaz de integrar, generar y aplicar conocimientos, habilidades y actitudes que permiten su desempeño en los campos profesionales básicos: Nutrición Clínica, Nutrición Poblacional, Servicios de Alimentos, Tecnología Alimentaria y otros Campos Transversales: investigación, educación, administración y consultoría aplicando métodos, técnicas y tecnologías propias de la Nutriología y ciencias a fines AMMFEN (2016)

PERFIL DE EGRESO DEL LICENCIADO EN NUTRICIÓN DE LA UAZ.

Los egresados de la Licenciatura en Nutrición contarán con una sólida formación integral, con conocimientos generales científicos, técnicos y humanistas, por lo que serán capaces de desempeñarse en distintos ámbitos, así como de combinar adecuadamente la teoría y la práctica en su campo profesional. (Libro de Fundamentación de la Licenciatura en Nutrición)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE LA UDI

Nombre de la materia: Psicología de la Alimentación		Perfil docente: Licenciado en Psicología con Maestría
Unidad Académica: Enfermería	Programa Académico: Licenciatura en Nutrición	Clave:
Área de conocimientos en el plan de estudios: Disciplinar		
Es factible para integrar asuntos de transversalidad: Si		
Ciclo semestral: Enero – Julio 2019	Orientación: Teórica <input type="checkbox"/> X <input checked="" type="checkbox"/> Práctica <input type="checkbox"/>	
Carácter: Obligatoria <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Optativa <input type="checkbox"/>		
Modalidad de trabajo: Presencial <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Semipresencial <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Línea <input type="checkbox"/>		
Valor en créditos:		Página web de la materia:
Horas teoría: 4 hs/sm	Horas Práctica:	
Profesores que imparten la UDI: Iraís Castillo Rangel		
Prerrequisitos para cursar la UDI: Haber cursado la UDI Fundamentos de Psicología		

Fundamentación y descripción de la UDI:

Los hábitos alimentarios sólo pueden comprenderse desde un contexto biográfico de factores sociopsicológicos y culturales; la alimentación está determinada por múltiples factores, la forma de alimentarnos puede ser una forma de satisfacción o puede ser el camino hacia una mala salud física y psicológica, es importante considerar en la alimentación la influencia que tienen las modas, las normas sociales, el tipo de familia, las características de género, las experiencias emocionales, las cogniciones, la gestión de las propias emociones y las experiencias personales.

Las conductas humanas relacionadas con la alimentación son amplias desde la alimentación saludable, hasta los factores de riesgo para presentar alguna patología alimentaria. Las conductas son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen una base importante en experiencias personales, positivas o negativas.

Las conductas alimentarias humanas son resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, de ahí la necesidad de tener en cuenta numerosos factores para poder comprender las condiciones que generan la diversidad de hábitos en los seres humanos como toda conducta, la relacionada a la alimentación, está inmersa en esta lógica, es por ello, que la psicología de la alimentación forma parte de la formación integral de los licenciados en nutrición.

Contribución al perfil de egreso y valores :

Conocimientos:

Describir la situación alimentaria detectando factores de riesgo

Orientar a individuos o grupos para lograr cambios de conducta para mejorar la nutrición y salud, de acuerdo a su situación socioeconómica y contexto cultural

Impulsar estilos de vida saludable en base a programas y políticas públicas vigentes; para mantener y/o optimizar la alimentación y nutrición, con una atención y acompañamiento adecuado

Actitudes

Ser flexible y adaptable a diferentes situaciones psicosociales.

Ser sensible y comprometido en la solución de la problemática nutricional en el estado con responsabilidad social hacia la comunidad

Habilidades y valores

Pertinente en la toma de decisiones ante la problemática identificada en su campo de acción.

Aplica el pensamiento crítico y autocrítico en su actuar profesional

Se desenvuelve con un liderazgo que fortalece la formación de equipos inter y multidisciplinarios con el fin de alcanzar las metas establecidas

Objetivo terminal 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 en el ejercicio profesional del nutriólogo

Distribución de contenidos de la UDI

Bloque I: Experiencias tempranas con la alimentación y su relación con las alteraciones alimentarias futuras

Descripción general del bloque: El establecimiento de las conductas alimentarias y hábitos, así como sus implicaciones a lo largo de la vida de las personas.

Tema 1. Establecimiento de conductas alimentarias (niños y adolescentes)

- Subtema 1 Aprendizaje y aversión alimentaria
- Subtema 2 Alimentación de los padres
- Subtema 3 Condicionamiento y preferencias alimentarias

Tema 2. Familia y alimentación

- Subtema 1 Familia y alimentación
- Subtema 2 Estilos educativos familiares y alimentación
- Subtema 3 Estilos educativos, estilo de vida, IMC en niños y adolescentes
- Subtema 4 Relaciones parentales y alimentación
-

Bloque II Aspectos generales de psicología en relación a la forma de alimentarse

Descripción general del bloque: Aspectos psicológicos en concreto que influyen directamente la forma de alimentarse.

Tema 1. Aspectos generales de psicología y su influencia en la alimentación

- Subtema 1 Autoestima
- Subtema 2 Emociones
- Subtema 3 Afectos
- Subtema 4 Vínculos
- Subtema 5 Relaciones objetales
- Subtema 6 Cognición
- Subtema 7 Imagen corporal

- Subtema 8 Medios de comunicación
- Subtema 9 Etapas de cambio

Bloque III: Porqué comemos lo que comemos

Descripción general del bloque Diversos modelos explicativos en relación al establecimiento de los hábitos de alimentación así como en la modificación de los mismos.

Tema 1. Modelos explicativos en las elecciones de alimentos

- Subtema 1 Modelos evolutivos de la elección de los alimentos
- Subtema 2 Contacto con los alimentos
- Subtema 3 Aprendizaje Social
- Subtema 4 Aprendizaje Asociativo
- Subtema 5 Modelos Cognitivos de la elección de alimentos
- Subtema 6 Modelos Psicofisiológicos de la elección de la comida (aportes y limitaciones)
- Subtema 7 Alimentación cognición y conducta
- Subtema 8 Variaciones en el comportamiento alimentario como respuesta a factores emocionales

Tema 2 El significado de la comida

- Subtema 1 Comida como interacción social
- Subtema 2 Emociones y alimentación
- Subtema 3 Estrés y comida

Bloque IV: Entrevista y Terapias de Tercera generación

Descripción general del bloque Nuevos modelos de intervención en el cambio de hábitos de alimentación y estilo de vida

Tema 1. Entrevista

- Subtema 1 Introducción a la entrevista
- Subtema 2 Herramientas e instrumentos de la entrevista
- Subtema 3 Tipos de entrevista
- Subtema 4 Proceso de la entrevista

Tema 2. Entrevista Motivacional

- Subtema 1 Motivación al cambio en la alimentación a través de herramientas de entrevista motivacional

Tema 3 Terapias de Tercera generación y su aporte en la profesión del nutriólogo

- Subtema 1 Psicología positiva y su aporte en la mejora de la salud
- Subtema 2 Mindfulness en la alimentación

Estrategias de enseñanza:

Estrategias de aprendizaje:

BLOQUE 1	
<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para indagar sobre conocimientos previos (lluvia de ideas, preguntas guía, preguntas exploratorias). • Clase magistral • Lecturas individuales • Trabajo en equipo. • Análisis de casos prácticos 	Estrategias para la comprensión lectora mediante análisis de información Mapas conceptuales Diagramas de flujo Mapa mental Cuadros sinópticos Mapas cognitivos Análisis grupales y presenciales de los contenidos
BLOQUE 2	
<ul style="list-style-type: none"> • Lecturas individuales • Trabajo en equipo. • Análisis de casos prácticos • Clase magistral 	Estrategias para la comprensión lectora mediante análisis de información Mapas conceptuales Diagramas de flujo Mapa mental Cuadros sinópticos Presentación de casos prácticos
BLOQUE 3	
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo. • Análisis, exposición y discusión de los temas • Lecturas individuales • Sociodramas 	Estrategias para la comprensión lectora mediante análisis de información Mapas conceptuales Diagramas de flujo Mapa mental Cuadros sinópticos Presentación de casos prácticos Sociodramas
BLOQUE 4	
<ul style="list-style-type: none"> • Análisis, exposición y discusión de los temas • Lecturas individuales • Ensayos de entrevistas 	Estrategias para la comprensión lectora mediante análisis de información Mapas conceptuales Gestión de espacios para trabajo poblacional Sociodramas Representaciones de los contenidos
Recursos y materiales empleados: <ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Pintarrón. • Plumones de agua. • Presentaciones de power point 	

Criterios de evaluación Teórico : _____ %		
ELEMENTOS A EVALUAR	%	DESCRIPCIÓN
Asistencia		Se tomará en cuenta el Reglamento Académico Universitario: Artículo 109, 80% de asistencia para presentar examen ordinario, Artículo 113 y 114, 70% para extraordinario y Artículo 117 y 118, 60% para título de suficiencia.
Participación	15%	Es el compromiso que el estudiante asume durante el desarrollo de la UDI, de su estilo de trabajo y responsabilidad para cumplir con cada tarea de manera individual y en equipo.
Búsqueda de la Información y evidencia de lectura	15%	La investigación bibliográfica y las evidencias de lectura forman parte del conocimiento y ayudan a integrar el portafolio escolar.
Portafolio	30%	Comprende el conjunto de evidencias de los aprendizajes logrados a lo largo del programa, es el producto del trabajo realizado por cada estudiante tanto en experiencias individuales como en equipo.
Exámenes parciales	40%	Documentos escritos contestados por los estudiantes, sobre conocimientos adquiridos parcialmente para otorgar una calificación numérica. Se aplicarán 2 exámenes parciales en el transcurso del semestre.

Criterios de evaluación Práctica : _____ %

Bibliografía

Bibliografía básica:

Colín, M. E., Galindo, H., Saucedo, C. (2012). *Introducción a la Entrevista Psicológica*. Trillas. México.

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

Fisher, J. O., y 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., y 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*. Bibliomedica

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

Weinstein, S., D. & Rolls, B. (1997) Changes in food intake in Response to stress in Men and Women: Psychological Factors, *Appetite*, 28, 7-18.

Bibliografía complementaria:

Birch, L. L. y Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 539 -549.

Bernstein, I. L. y Meachum C. L. (1990). *Food aversion learning its impact on appetite*. En E. D. Capaldi & T. L. Powley (Ed.) *Taste, Experience, & Feeding*: Washington D C: American Psychological Association Capaldi, E. D. (1990).

Wardle, J., Robb, K. A., Johnson, F., Griffith, J. Brunner, E. Power, Ch., y Tovée, M. (2004). Socioeconomic Variation in Attitudes to Eating and Weight in Female Adolescents. *Health Psychology*, 23, 275–282

