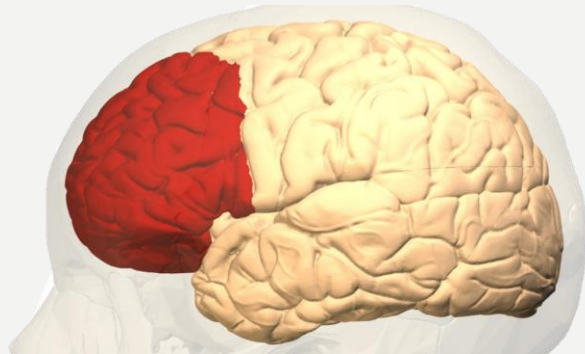


**EL ÉXITO DE TU
DIETA DEPENDE
DE TU
CONCENTRACIÓN**

**Q.F.B. INGRID SOSA GARCÍA
Q.C. VICTOR CASTILLO CASTILLO**

ESTADO DE RESTRICCIÓN

- Objetivo: establecer determinada condición de buena salud.
- Resultado: el hábito no se mantiene.
- Obstáculo:



CEREBRO EN LA DIETA

- Sistema de recompensa: placer a alimentos restringidos.



SESGO ATENCIONAL



(Tapper et al., 2008; D'Anci et al., 2009)

INTRUMENTOS

Presta mucha atención y responde lo más rápido que puedas indicando el color con el que aparece escrita cada una de las palabras. Luego de pulsar "Inicio", aparecerá una palabra en la parte superior y deberás pulsar uno de los rectángulos para señalar el color con el que está escrita, por ejemplo, si aparece la palabra HOJA debes pulsar el rectángulo "Rojo". Primero habrá un bloque de ensayo que consta de tres palabras, si te equivocas se te notificará y deberás volver a intentarlo, después del ensayo comenzará la prueba real. Responde lo más rápido que puedas ¡mucho suerte!

The screenshot shows a digital interface for a color-matching test. At the top center is a grey button labeled "Inicio". Below it, the word "pera" is displayed in green. A mouse cursor is positioned over the word. Below the word are four grey buttons labeled "Rojo", "Azul", "Verde", and "Negro". In the bottom left corner, there is a label "Folio" next to a text input field containing the string "ngbdfh". In the bottom right corner, the word "PRUEBA" is displayed in a large, bold, black font.

DIFERENCIAS EN EL TIPO DE DIETA

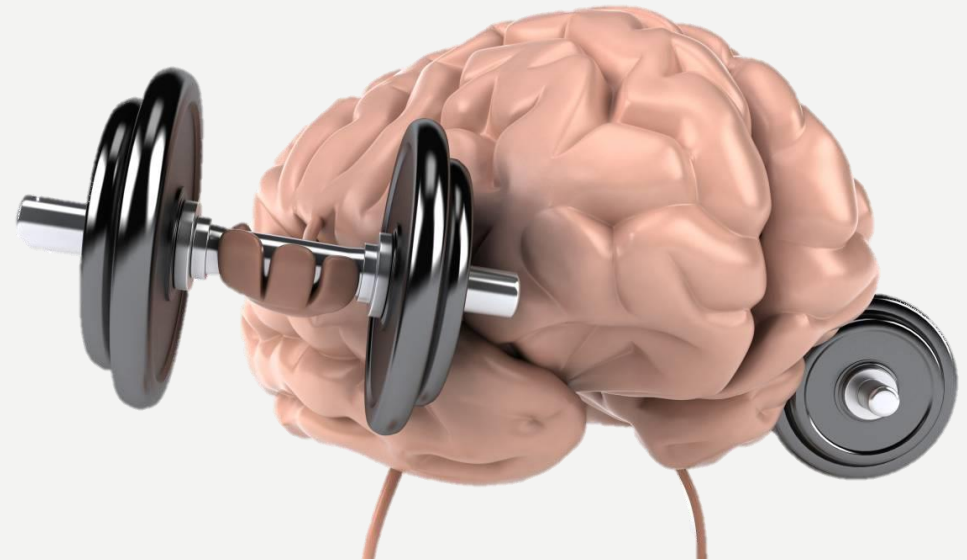
– Con efectos deseados:

- Dietas con restricciones moderadas o bajas.
- Restricción a largo plazo de alimentos con azúcares.



ENTRENAMIENTO DEL CEREBRO

- Dieta junto con un programa de capacitación y redireccionamiento de la atención.



REFERENCIAS

- Bazzaz, M. M., Fadardi, J. S., & Parkinson, J. (2017). Efficacy of the attention control training program on reducing attentional bias in obese and overweight dieters. *Appetite, 108*, 1-11.
- D'Anci, K. E., Watts, K. L., Kanarek, R. B., & Taylor, H.A. (2009). Low-carbohydrate weight-loss diets. Effects on cognition and mood. *Appetite, 52*(1), 96-103.
- Shaw, J., & Tiggemann, M. (2004). Dieting and working memory: Preoccupying cognitions and the role of the articulatory control process. *British Journal of Health Psychology, 9*(2), 175-185.
- Stewart, S. H., & Samoluk, S. B. (1997). Effects of short-term food deprivation and chronic dietary restraint on the selective processing of appetitive-related cues. *International Journal of Eating Disorders, 21*(2), 129-135.