



05 DE JUNIO DEL 2021

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN
PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

ROLES EMOCIONALES

Nuestras emociones tienen un efecto poderoso sobre nuestros

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Las personas desarrollan conductas diferentes en respuesta a sus emociones dependiendo de factores diversos como su

ENTORNO

FORMACIÓN

HABILIDAD PARA GESTIONAR E IDENTIFICAR SUS SENTIMIENTOS

FACTOR EMOCIONANTE

SEDENTARIAS

DESHINIBICIÓN EN LAS COMIDAS

DEPORTISTAS

CULPABILIDAD

CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN

RIGOR CIENTÍFICO VS INDUSTRIA ALIMENTARIA

La desinformación y desactualización de los conocimientos es el caldo de cultivo perfecto para seguir consumiendo una dieta convencional en la que desayunamos galletas, promovemos el consumo moderado de alcohol como pauta saludable o recomendamos productos para los niños con azúcar y grasa de palma.

CONTROVERSIA CIENTÍFICA

Existe en torno a un mismo alimento. Aquí es cuándo debemos recurrir a un profesional cualificado y que de manera imparcial nos informe sobre que opción es la más acertada para nuestra dieta de manera personal, dependiendo de nuestros requerimientos nutricionales y energéticos concretos.

EXTREMISMOS

Los mayores enemigos de una "dieta-estilo de vida" son sus propios extremistas, que desacreditan todo aquello que se sale de su dogma sin ningún rigor científico, simplemente para justificar su propia postura.

COMER VS NEGACIÓN

Las situaciones que pueden conducir a la negación y rechazo a la ingesta se dividen en causas:

PSIQUIÁTRICAS

SOMÁTICAS

PATOLOGÍA SOMÁTICA

Se encontraron dificultades en la ingesta, en problemas:

NEUROLÓGICOS

MECÁNICOS

NEOPLASIAS

CAUSAS BÁSICAS DE MALNUTRICIÓN

APORTE CALÓRICO INSUFICIENTE, DETERMINADO POR AYUNOS PROLONGADOS, INGESTAS INSUFICIENTES, ETC.

MAL APROVECHAMIENTO DE LOS NUTRIENTES ASOCIADO A UNA MAL DIGESTIÓN FRECUENTEMENTE RELACIONADA CON FÁRMACOS ANTICOLINÉRGICOS.

AUMENTO DE LAS NECESIDADES DE LOS NUTRIENTES QUE APARECE EN ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO CIRROSIS HEPÁTICAS, INSUFICIENCIA CARDÍACA RENAL RESPIRATORIA

CULPA VS PLACER

CULPA

Es aquel sentimiento que experimentamos cuando hemos hecho, dicho o incluso pensado algo que, bajo nuestro juicio, no es adecuado, está mal hecho o es perjudicial para nosotros mismos o para los demás.

En términos de alimentación, no hay alimentos:

BUENOS

PERMITIDOS

MALOS

PROHIBIDOS

Una buena forma de resolver este lío es cambiar el criterio de nuestra clasificación y pasar de hablar de alimentos buenos y malos a hablar en términos de frecuencia.

LOS ALIMENTOS NO LLEVAN IMPLÍCITA UNA ETIQUETA DE BUENO O MALO, SINO QUE ESTA ETIQUETA SE LA ASIGNAMOS NOSOTROS.

COMIDA Y AUTOCONTROL

La comida representa también el autocontrol o pérdida de control.

MONITOREAR EL COMPORTAMIENTO

CREA HÁBITOS SALUDABLES

PRACTICA TODOS LOS DÍAS

CONTROLA TU AMBIENTE

HAZ CONCESIONES PARA EVITAR DISCUTIR CONTIGO MISMO

ALCANZA EL BALANCE