



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