



**ABRIL DE LOS ANGELES TRUJILLO
JAVIER.**

**PSICOLOGIA Y RETOS
NUTRICIONALES.**

CUADRO SINÓPTICO.

11 DE JUNIO DE 2021.

Significados de la Nutrición

roles emocionales

cómo regulamos nuestras emociones permitirían controlar la cantidad o calidad de los alimentos que se ingieren, siendo una estrategia efectiva para el control alimentario,

Conflicto y alimentación

Los conflictos armados son enemigos de la seguridad alimentaria. Hay una correlación demostrada entre la exposición de los países a conflictos externos o internos y el deterioro o el estancamiento a largo plazo de su seguridad alimentaria.

Comer vs negación

el individuo adquiere comida o alimentos y los procesa de modo tal que puedan ser aprovechados. La negación es un mecanismo mucho más frecuente de lo que imaginamos. Todas las personas solemos ofrecer resistencia a diferentes aspectos de la realidad.

Culpa vs placer

Consumir alimentos que nos gustan puede animarnos y hacernos sentir de mejor humor, satisfechos y relajados en ocasiones, comer nuestros alimentos favoritos puede provocarnos sentimientos negativos de culpa y remordimiento

Comida y autocontrol

La culpa. Una emoción incómoda y desagradable, lo cual no implica que no tenga utilidad, juega un papel importante en el mantenimiento de tus conductas incontroladas a la hora de comer.

No conocerte.

Pasar de 0 a 100 o "venirte muy arriba" .

No tener opciones alternativas que compitan con comer "mal"

Roles sociales

"Patrón de comportamiento que se espera de una persona que ocupa un status particular; actividad de codificación compleja, que controla la creación y la organización de significaciones específicas y las condiciones para su transmisión y recepción.

La comida como amor

la comida ha sido una de las formas más utilizadas para demostrar afecto y transmitir amor.

Comida y sexualidad

esta especialista apunta que la inclusión de alimentos al realizar ciertas prácticas sexuales como el sexo oral puede aumentar el riesgo de desarrollar infecciones a nivel genital como la uretritis y vaginitis y aquellas relacionadas con el tracto urinario o anal (proctitis).

Relaciones de poder

Las relaciones sociales de poder son una multitud de interacciones, reguladas por normas sociales, entre dos o más personas.

Significados de la Nutrición

Comida como identidad religiosa

La alimentación es un signo de identidad para las personas y está ligada a condicionantes geográficos, climáticos, sociales, económicos, religiosos e ideológicos. ... Las diferentes religiones existentes en el mundo dictan prescripciones alimentarias o dietéticas para millones de personas.

Alimentación y salud

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.