

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías Bartolón**

**Nombre del profesor: Rodolfo Bataz Morales**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Psicología y retos nutricionales**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 3° cuatrimestre**

Comitán de Domínguez Chiapas, 11 de junio del 2021.

**SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION**

**Roles Emocionales**

Son uno de los más poderosos precursores de la conducta

**Funciones Principales**

- Función adaptativa de las emociones
- Función social de las emociones
- Función motivacional de las emociones.

Algunas emociones son

Tristeza, amor, euforia, admiración, odio, envidia, celos, afecto entre otros.

**Conflicto y alimentación**

Los conflictos armados son enemigos de la seguridad alimentaria.

**¿Cuáles son?**

- Profesionales sanitarios desactualizados o poco formados en la materia
- Conflicto de interés: rigor científico vs industria alimentaria
- Controversia científica
- Extremismos
- Influencia de las redes sociales en la alimentación

**Comer vs negación**

La negativa a la ingesta se acompaña a la de no poder deambular, defecar, etc.

**Consecuencias de no comer**

Enfermedades como desnutrición o malnutrición ya sea por falta de alimentos o consumir alimentos que no aportan nutrientes.

A pesar de la gravedad del cuadro, se da la paradoja de que si se fuerza al enfermo a comer, lo hace, mientras dice que no lo puede hacer.

**Culpa vs placer**

Comer es uno de los placeres de la vida y, siempre que es posible, comemos alimentos que nos gustan y evitamos aquellos que no nos gustan.

**Culpa**

Al comer alimentos que no son tan saludables nos viene el sentimiento de culpa y ya no disfrutamos de ese alimento. Es importante balancear nuestros alimentos y dejar de culparnos por lo que comemos.

**Comida y autocontrol**

Son un conjunto de habilidades complejas que se pueden entrenar y desarrollar.

**Autocontrol**

Tener dominio propio en lo que consumimos es importante porque nos ahorramos sentirnos culpable por lo que consumimos, además podemos reemplazar una paleta por alguna fruta y de esa manera adoptaremos mejores hábitos

**SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION**

**Roles sociales** { Es aquel que desempeña un individuo en situaciones determinadas según un conjunto de pautas de conducta establecidas por la sociedad.

**Tipos de roles** { -Estatus adscrito o asignado.  
-Estatus adquirido  
-Estatus objetivo  
-Estatus subjetivo

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

**Ejemplo** { En San Valentín se regalan chocolates, el 10 de mayo se lleva a mamá a comer y las pedidas de mano vienen regularmente después de una cena.

**Comida y sexualidad** { La relación entre sexualidad y alimentación es tan antigua como la vida misma, ya que desde siempre se ha contemplado que el uso de ciertos alimentos a través de nuestra dieta podría tener un efecto libidinoso.

**Relaciones de poder** { Compuestas tanto por la dominación como por la resistencia.

**Importancia** { Estas relaciones son las que influyen de manera positiva en el ámbito de alimentos, con el propósito de llevar una vida sana.

**Comida como identidad religiosa** { La alimentación es un signo de identidad para las personas y está ligada a condicionantes geográfica, climática, social, económica, religiosa e ideológica.

**¿Cómo influye la religión en la alimentación?** { La mayoría de las veces es restrictivo; por ejemplo, limitar las cantidades ingeribles, restringir o prohibir una u otra categoría de alimentos

**Alimentación y salud** { la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para tener una buena salud

**¿Qué relación existe?** { Una dieta saludable protege contra las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías o el cáncer.