



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz*

*Nombre del tema: Significados de la Nutrición*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Psicología y Retos Nutricionales*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 3*

## Significados de la Nutrición

### Roles Emocionales

Emociones tienen un efecto poderoso sobre nuestra elección de alimentos y sobre los hábitos de alimentación.

Desarrollan conductas diferentes en respuesta a sus emociones dependiendo de factores diversos como el medio en el que se encuentran

Nuestra emoción es la que tiene que hacernos conscientes de la alimentación que necesitamos

### Conflicto y Alimentación

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

La industria alimentaria no es la que debe dar el mensaje de salud, sino el personal sanitario, correctamente

la opción acertada y más sencilla es basar nuestra alimentación en el denominado como “Comida Real”.

### Comer vs Negación

La comida también es un foro para muchos conflictos intrapersonales. Uno de esos conflictos se produce entre la conducta de comer y la negación

Situaciones que pueden conducir a la negación y rechazo a la ingesta se dividen, en básicamente motivadas por causas psiquiátricas o por causas somáticas.

La solución a la implantación de estos cuadros es prevenir y minimizar los efectos de la desnutrición con la detección y la individualización del problema

### Culpa vs Placer

Sentimiento que experimentamos cuando hemos hecho, dicho o incluso pensado algo que, bajo nuestro juicio

La culpa nos puede hacer sentir menos valiosos como personas

# Significados de la Nutrición

