



**UDS**  
Mi Universidad

Universidad del Sureste.

**ALUMNA:** Lourdes Aylin Velasco Herrera.

**Materia:** psicología y retos nutricionales.

**Grado:** 3° licenciatura en nutrición.

**Maestra:** julibeth Martínez guillen

# SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

## Roles emocionales

Nuestras emociones eleccionan los alimentos y hábitos de alimentación.

El vínculo entre emoción y alimentación es más fuerte en las personas obesas y no obesas.

La regulación emocional es la gestión que hacen las personas de sus propias emociones.

## Conflicto y alimentación

Opción más apetecible en el momento, independientemente de lo saludable que pueda llegar a ser.

Los mayores enemigos de una "dieta-estilo de vida" son sus propios extremistas.

se necesita nuevas guías alimentarias que se basen en datos científicos.

## Comer vs negación

La comida ocasiona conflictos intrapersonales. Uno de esos conflictos es la conducta de comer y la negación.

Murcott (1983) decía que, aunque la planificación y la preparación de las comidas ocupa gran parte de la jornada de la mujer, esto es consciente de que debe permanecer delgada y deseable.

Las conductas de negación y rechazo de la ingesta no son los trastornos más abundantes que podemos encontrar dentro de las diferentes patologías.

## Culpa vs placer

culpa

placer

La culpa es aquel sentimiento que hemos hecho, dicho o incluso pensado, bajo nuestro juicio.

se refiere a la experiencia de algo (cosa, acción, sentimiento, etc) que causa felicidad.

## Comida y autocontrol

La comida representa también el autocontrol o pérdida de control.

El ayuno y la negación a comer provocan una reacción de asombro.

La comida comunica aspectos del yo en diferentes aspectos de relación.

## Roles sociales

En todos los países del planeta, los hombres no tienen tanta expectativa de vida como las mujeres.

Estos patrones alimenticios podrían ayudar, a explicar el por qué los hombres sufren riesgo de enfermedades.

Zhu también sugirió que ser más consciente al hacer las elecciones de alimentos puede ayudar a centrarse en los alimentos en lugar de en factores externos.

## La comida como amor

Charles y Kerr (1987) estudiaron el significado de la comida y señalaron que los alimentos dulces se utilizaban para apaciguar a los niños y mantienen la armonía familiar.

La comida y el amor hacen una simbiosis perfecta.

"la comida es el medio por el que las mujeres demostramos nuestro y preocupación por los seres queridos" la comida es un acto de amor.

## Comida y sexualidad

Algunos alimentos se relacionan con el sexo y la sexualidad.

Las explicaciones de la asociación entre la comida y el sexo suelen destacar la semejanza biológica entre las actividades.

Esta interrelación entre comida y sexo está presente en muchas culturas y en muchas épocas.

## Relaciones de poder

La comida puede reflejar también de la familia.

Murcott (1986) concluyó en su estudio que la comida cocinada "simboliza el hogar, la relación del marido con él, el lugar que ocupa la esposa y sus relaciones mutuas".

la comida constituye una forma fundamental de comunicación en la interacción de los individuos.

## Comida como identidad religiosa

Los alimentos y las comidas familiares desempeñan un papel central.

Las creencias religiosas ofrecen una explicación sobre el sentido de la vida.

## Alimentación y salud

Alimentarse no es lo mismo que nutrirse.

alimentacion

salud

El primero de los términos engloba las acciones mecánicas relacionadas con la ingestión de alimentos.

el segundo se refiere a la absorción de las sustancias contenidas en los alimentos para transformarlos en energía y tejidos para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

**bibliografía:**

- Universidad del sureste, antología de psicología y retos nutricionales, 2023, pdf.