

# PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

## SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

MAESTRA: Julibeth Martinez Guillen.

ALUMNA: Karol Figueroa Morales.

# COMIDA COMO IDENTIDAD RELIGIOSA

Comidas familiares. se adaptan a su religión y/o tradiciones.

NORMAS

- Alimentos a no consumir
- Deseables en festividades
- Manipulación y forma de cocinar
- Como y cuando del ayuno

FUNCIÓN

- País
- Compromiso
- Época

FINALIDADES

- Facilitar comunicación
- Demostrar fe
- Desarrolla disciplina
- Hacen penitencia

La religión explica la historia del país y características de la religión

Religiones que predominan

+Cristianismo más en Europa

+Islamismo en mayoritario en la mitad norte de África

+Hinduismo y budismo solo en India y China.

Conclusiones

- Las creencias dependen de: razones históricas, culturales y geo- Políticas.
- Importancia a libros sagrados
- Normas hacía la alimentación
- El reino animal tienen mas restricciones
- Abstinencia y ayunos.

# ALIMENTACIÓN Y SALUD

Alimentación: ingesta de los alimentos.  
Nutrición: absorción de la sustancia.

Pirámide de la nutrición: incluye todos los alimentos en su justa medida.

Las dietas son adaptadas a las necesidades del px.

Ayuda a prevenir patologías

## Ideas para una vida sana

- Mantener una buena dieta: equilibrada y variada
- Beber mucha agua: hidratación
- Hacer ejercicio
- Descansar lo suficiente: 6-8 hrs

Hipócrates

Relación entre alimentación y salud.

1960 relación entre desarrollo de enfermedades- alimentación

Principales son cardiovasculares

(FAO/OMS) crearon guías alimentarias

BIBLIOGRAFÍA: Universidad del  
Sureste (2023) Antología de psicología y  
retos nutricionales.