



SIGNIFICADOS DE LA ALIMENTACION Y SU RELACION

DANIEL BERNABE MORALES MORALES

L. N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Psicología y Retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

15 de Junio de 2024

Significados de la nutrición

Roles emocionales

La nutrición emocional nos permite comprender por qué a veces elegimos cierto tipo de alimentos cuando nos sentimos tristes o ansiosos; también nos enseña a controlar el hambre emocional, es decir, la sensación de comer solo por impulso, aburrimiento o tristeza.

Conflictos y alimentación

Los conflictos generan hambre, ya que pueden originar el desplazamiento de los agricultores y destruir bienes agrícolas y reservas de alimentos, o bien pueden ocasionar disrupciones en los mercados, lo que eleva los precios y afecta los medios de vida.

Comer vs negación

La negación también puede afectar la elección de alimentos al hacer posible no pensar en los ingredientes altos en calorías, que obstruyen el corazón o que requieren insulina en los alimentos que elegimos comer.

Culpa vs placer

La culpa por comer es causada mayormente por la conciencia de ingerir alimentos no saludables. También que el alto contenido de azúcar y comer en exceso son las principales causas de los sentimientos de culpa. Sentir culpa por la comida puede ser dañino para tu bienestar mental y emocional

Comida y autocontrol

Tiene relación con **ser capaces de demorar las ganas o el "impulso" que tenemos de hacer algo** y no morir en el intento

Comida como identidad religiosa

Todas las religiones rigen la alimentación en algún sentido y, la mayoría de las veces, casi siempre restrictivo; por ejemplo, limitar las cantidades ingeribles, restringir o prohibir una u otra categoría de alimentos, disminuir el placer de comer, sea permanentemente o en determinadas ocasiones.