



SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION
HERNANDEZ CHAVEZ KEVIN FERNANDO
Psicología De La Nutrición
L.N Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario
Licenciatura en Nutrición
14 de junio del 2024

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

ROLES EMOCIONALES

son patrones de comportamiento y expectativas que se asignan a las personas en función de su posición en un grupo o sociedad.

COMIDA Y AUTOCONTROL

El autocontrol es importante para rechazar la comida cuando no nos conviene. Las personas que ejercen autocontrol con la comida no están en constante sufrimiento. Para aprovechar al máximo el autocontrol disponible, es importante evitar al máximo la disponibilidad hacia una tentación.

RELACION / PODER

La deficiencia de estos nutrientes puede contribuir al desarrollo de trastornos del estado de ánimo. Además, muchos estudios han demostrado que una dieta rica en alimentos procesados, altos en azúcares y grasas saturadas, puede aumentar el riesgo de padecer depresión y ansiedad.

CONFLICTOS Y ALIMENTACION

pueden estar relacionados con episodios traumáticos, estándares de belleza, comparaciones con los demás, ansiedad, depresión, enojo, soledad, conflictos emocionales, conflictos familiares, mala información alimenticia, etc.

ROLES SOCIALES

cumple una función social primaria ya que implica estructuras, valores culturales e incluso es considerada como un evento compartido que refleja bienestar social y colectivo. En este sentido, el objetivo del estudio fue conocer la influencia de la familia en la alimentación saludable

COMIDA COMO IDENTIDAD RELIGIOSA

En todas las religiones, los alimentos acostumbran contribuir a tres finalidades: comunicarse con Dios, demostrar fe mediante la aceptación de las directrices divinas concernientes a la dieta y desarrollar una disciplina mediante el ayuno

COMER VS NEGACION

Los especialistas en salud mental ven la negación como una forma de defendernos de pensamientos desagradables o eventos angustiantes. La negación puede afectar la elección de alimentos de las personas al evitar pensar en los ingredientes no saludables que eligen comer.

COMIDA CON AMOR

Esa peculiar manera de dar cariño tiene sus razones, cuando alguien está enamorado o come algo que le gusta mucho libera dopamina, un neurotransmisor responsable de llevar esos mensajes placenteros al cerebro y así generar una sensación de bienestar.

CULPA VS PLACER

Los sentimientos de culpa después de comer pueden ser vistos desde una perspectiva psicológica como una reacción emocional negativa que surge tras consumir alimentos que la persona percibe como "prohibidos" o "poco saludables"

COMIDA Y SEXUALIDAD

Quiere decir que aumentan nuestro apetito sexual porque nosotros creemos de antemano que provocan este efecto. La presencia de problemas cardiovasculares podría traducirse en una incapacidad sexual o disfunción eréctil que merme la calidad de nuestra vida sexual.



bibliografias

- <https://psicologiamentesalud.com/el-impacto-de-la-alimentacion-en-nuestra-salud-mental-como-influye-lo-que-comemos-en-nuestro-bienestar-psicologico/>
- https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362021000100106
- <https://muysaludable.sanitas.es/nutricion/la-alimentacion-consciente/>
- <https://itecpsicologia.com/alimentacion-y-autocontrol-dos-buenos-amigos/>