



LOS SIGNIFICADOS DE LA ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN  
ISELA NARVAEZ GARCIA

Psicología y retos nutricionales

L.N. Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

Licenciatura en Nutrición

09 de junio de 2024

# SIGNIFICADOS DE LA ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN.

## ROLES EMOCIONALES

Se refiere al acto de comer en respuesta a las emociones en lugar de a la verdadera hambre física.

Las personas recurren a la comida como una forma de hacer frente al estrés, la tristeza, la soledad u otras emociones, en lugar de alimentarse por necesidad nutricional

### COMER VS NEGACION

es una forma de comportamiento relacionada con la alimentación emocional, donde una persona intenta ignorar o suprimir conscientemente sus sentimientos o emociones al comer

### CULPA VS PLACER

en la alimentación puede ser compleja y personal, y puede verse influenciada por una variedad de factores, incluidas las creencias culturales, los valores personales y las experiencias individuales.

### COMIDA Y AUTOCONTROL

El autocontrol implica la capacidad de tomar decisiones conscientes y deliberadas sobre qué y cuánto comer. Esto puede implicar resistir la tentación de comer alimentos poco saludables en

### ROLES SOCIALES

Desempeñan un papel significativo en la alimentación, ya que nuestras interacciones con los demás, así como las normas culturales y sociales, influyen en nuestros hábitos alimenticios y en cómo percibimos la comida.

### COMIDA CON AMOR

Cada paso del proceso, desde la selección de ingredientes hasta la presentación del plato final, es una conexión emocional que puede transmitirse a quienes disfrutan de la comida, creando una experiencia más gratificante y significativa.

### COMIDA Y SEXUALIDAD

se han asociado popularmente con la mejora de la salud sexual debido a sus supuestas propiedades afrodisíacas o beneficios para la circulación sanguínea, la energía y la salud en general.

- chocolate, ostras o frutos rojos

### COMIDA E IDENTIDAD RELIGIOSA

Muchas tradiciones religiosas tienen reglas y restricciones dietéticas específicas que los seguidores deben seguir. Estos requisitos dietéticos pueden incluir la prohibición de ciertos alimentos, como la carne de cerdo o el alcohol

### RELACION/PODER

El acceso a una alimentación adecuada y nutritiva puede estar determinado por el poder económico y social de una persona o grupo. Las disparidades económicas y sociales pueden influir en la capacidad de las personas para comprar alimentos frescos y saludables.

## CONFLICTOS Y ALIMENTACION

Muchas personas recurren a la comida como una forma de hacer frente a sus emociones. Esto puede manifestarse como comer en exceso en momentos de estrés, ansiedad, tristeza o aburrimiento.

La comida reconfortante puede proporcionar un alivio temporal, pero a menudo conduce a sentimientos de culpa o remordimiento, lo que perpetúa el ciclo

# Bibliografías

- <https://www.elsevier.es/es-revista-acta-investigacion-psicologica-psychological-111-articulo-las-emociones-conducta-alimentaria-S2007471916300084>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/dime-comida-te-apetece-te-dire-tus-emociones/>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/cual-es-el-vinculo-entre-emocion-y-alimentacion/>
- [https://www.bing.com/search?q=roles+emocionales+en+la+alimentacion&cvid=aed3b7e698704a53986dce154ebade09&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggAEEUYOzIGCAAQRRg7MgYIARAAGEAyBggCEEUYOTIGCAMQRRg7MgYIBBAAGEAyBggFEAYQDIGCAYQABhAMgYIBxAAGEAyBggIEAAYQNIBCDIzODRqMGoxqAIAA&FORM=ANAB01&PC=HCTS](https://www.bing.com/search?q=roles+emocionales+en+la+alimentacion&cvid=aed3b7e698704a53986dce154ebade09&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggAEEUYOzIGCAAQRRg7MgYIARAAGEAyBggCEEUYOTIGCAMQRRg7MgYIBBAAGEAyBggFEAYQDIGCAYQABhAMgYIBxAAGEAyBggIEAAYQNIBCDIzODRqMGoxqAIAA&FORM=ANAB01&PC=HCTS)