



SIGNIFICADOS DE LA ALIMENTACION Y SU RELACION

MARIA JOSE ROMERO MONROY

L. N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Psicología y Retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

11 de Junio de 2024

Significados de la alimentación y su relación

Roles emocionales

La relación entre las emociones y la conducta alimentaria es bidireccional y es dependiente del contexto

Emociones negativas

Las emociones negativas que aumentarían la ingesta de alimentos serían la: ira, apatía, frustración, estrés, miedo, pena, ansiedad, inquietud, la soledad y el aburrimiento

Emociones positivas

El aumento en la ingesta de alimentos frente a emociones positivas ha sido poco estudiado y no se ha relacionado con exceso de peso

Conflicto y alimentación

Existe mucha desinformación a nivel nutricional y curiosamente no sufre por falta de información, sino por exceso.

Comer vs Negación

La negación puede afectar la elección de alimentos, ya que algunos de nosotros evitamos deliberadamente comer ciertos alimentos, independientemente de su importancia nutricional, debido a las aversiones a su textura, sabor, olor y apariencia.

Culpa vs Placer

La culpa es aquel sentimiento que experimentamos cuando hemos hecho, dicho o incluso pensado algo que, bajo nuestro juicio, no adecuado, está mal hecho perjudicial para nosotros mismos los demás. "No me lo tendría haber comido".

Comida y roles sociales

La comida no es solo una necesidad básica para la supervivencia, sino que también tiene un profundo impacto social y cultural y es necesaria para la conexión social.

Comida y autocontrol

El autocontrol es ser capaces de demorar las ganas o el "impulso" que tenemos de hacer algo

Comida como amor y sexualidad

La comida es fuente de placer y de compartir íntimamente. La forma de compartir la comida en pareja, muestra el grado de intimidad y cercanía social y afectiva entre sus miembros.

Comida como identidad religiosa

La alimentación es un signo de identidad para las personas y está ligada a condicionantes geográficos, climáticos, sociales, económicos, religiosos e ideológicos. Todos ellos van a favorecer o impedir que la dieta sea nutricionalmente la más adecuada.