cuadro sinóptico “los significados de la alimentación y su relación”.

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

LN. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

psicología y retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

15 de junio de 2024

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

Roles emocionales.

Las emociones tienen una poderosa influencia en nuestras elecciones de alimentos y hábitos alimentarios. La obesidad y los hábitos alimentarios se ven más afectados por las emociones que por sus propias causas.

- La regulación emocional es crucial para mantener hábitos alimentarios saludables. Factores como el entorno, el entrenamiento y la regulación emocional pueden influir en nuestros hábitos alimentarios.
- La desinhibición emocional y los antojos son más comunes en los sedentarios, mientras que los deportistas experimentan más emociones de culpabilidad.
- La regulación emocional debe basarse en comer lo que necesitamos, y nuestras emociones deben guiar nuestros hábitos alimentarios.

2.2 Conflicto y alimentación

Los expertos en nutrición y dietética se ven cada vez más inundados de información contradictoria sobre la seguridad alimentaria, la eficacia de la dieta y los suplementos nutricionales. Esta abrumadora información lleva a que las personas elijan la opción más accesible, independientemente de los beneficios para la salud que pueda aportar.

¿Cuáles son los principales conflictos en cuanto a la alimentación?

Controversial temas en la actualidad incluyen profesionales sanitarios desactualizados o poco formadas, problemas comunes entre médicos, enfermeros, fisioterapeutas, entrenadores personales, y la necesidad de expertos en nutrición y dietética.

Conflicto de interés: rigor científico vs industria alimentaria

Desinformación y desactualización de conocimientos es el perfecto caldo para consumir dietas convencionales, como galletas, moderado alcohol, azúcar, y palma grasa, en el que debemos considerar conflictos de intereses y servicio de la industria alimentaria.

Controversia científica

La desinformación es aceptada en el controversia científica sobre un mismo alimento, ya que debemos consultar un profesional cualificado para acercar la opción más acertada para nuestra dieta, dependiendo de nuestros requisitos nutricionales y energéticos.

Extremismos

Los enemigos de una dieta-estilo de vida son extremistas que desacreditan todo lo que se sale de su dogma sin rigor científico. Nuevas guías alimentarias basan en datos científicos y no en intereses comerciales, ya que basar en "Comida Real".

2.3 Comer vs negación

La comida es un foro para conflictos intrapersonales, como entre la conducta de comer y la negación. Las mujeres tienen el control de la comida, pero se niegan a sí mismo el placer de comer. La comida comunica y encarna conflictos entre la conducta de comer y negación, sobre todo para las mujeres.

PATOLOGÍA SOMÁTICA

Somática patología enfrenta dificultades en la ingesta en problemas neurológicos, mecánicos, neoplasias, síntomas depresivos, cambios asociados con envejecimiento, pluripatología, polifarmacia, y aspectos sociales, llevar a malnutrición como predisponente de las conductas de rechazo a la ingesta.

CAUSAS BÁSICAS DE MALNUTRICIÓN

Malnutrición puede ser causada por una insuficiente calórico, mal aprovechamiento de nutrientes, o aumento de necesidades en enfermedades cirónicas como cirrosis hepáticas, insuficiencia cardíaca, renal, respiratoria.

DESNUTRICIÓN NOS PUEDE LLEVAR A PROBLEMAS ASOCIADOS

Los medios de curación en las instituciones han aumentado, y las recuperaciones funcionales son lentas, y complicaciones como úlceras por presión y infecciones han aumentado.

2.4 CULPA VS PLACER

La culpa es el sentimiento que nos experimentamos cuando hemos hecho, dicho o pensado algo que no es adecuado, mal hecho o perjudicial para nosotros o a los demás. Es especialmente en la alimentación, donde nos sentirnos culpables por rechazar una invitación, tener una mala contestación o cuidarnos a nosotros. A resolvar este sentimiento es cambiar nuestra clasificación y hablar en términos de frecuencia.

2.5 COMIDA Y AUTOCONTROL

La comida significa autocontrol o pérdida de control, ya que se puede mejorar mediante la dieta y el yo. La comida comunica aspectos del yo en relación con la sexualidad, conflictos entre la culpabilidad y el placer, el comer y la negación. La autocontrol es un recurso poderoso increíblemente frágil, ya que se puede fortalecer con la práctica y el entrenamiento de resistencia.

- Crea hábitos saludables
- Monitorea tu comportamiento
- Practica todos los días
- Controla tu ambiente
- Haz concesiones para evitar discutir contigo mismo
- Alcanza el balance

2.6 ROLES SOCIALES

Los hombres tienen una esperanza de vida menor que las mujeres a nivel mundial y las creencias de género afectan los hábitos de salud y las elecciones de alimentos. Las presiones sociales para consumir menos alimentos y alimentos viriles pueden contribuir a un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer en los hombres.

La comida como identidad cultural:

La comida es una comunicación sobre la identidad de una persona y eta, interpretada como información relacionada con la identidad cultural, religiosa, social y semente simbólica entre cultura y naturaleza.

El significado de la carne

La carne, un alimento básico en muchas culturas, simboliza la relación entre las personas y la naturaleza. Se considera la más alabada en las comidas y se considera imprescindible para los vegetarianos. La carne también se considera sinónimo de lo auténtico cocinado y representa la forma de vida.

2.7 LA COMIDA COMO AMOR

Charles y Kerr (1987) enfatizan que alimentos dulces son medios de amor familiar y agradar a miembros de la familia. La comida y el amor tienen una simbiosis perfecta, y la combinación de ambas logran un entrelazado perfecto y armónico. Estos energías son energías químicas.

2.8 COMIDA Y SEXUALIDAD

Algunos alimentos relacionan con el sexo y la sexualidad, como chocolate, chocolate, and meat. Esta interrelación está presente en muchas culturas y épocas. Ceremonias de iniciación, dietas bajas en carne, y impressiones sexuales de mujeres o el sex se derivan de animales o comidas. La comida incorpora enunciados acerca del sexo.

2.9 RELACIONES DE PODER

La comida es una forma fundamental de comunicación en la interacción de los individuos, significando relaciones de poder y divisiones sexuales. En Francia rural del siglo XIX, hombres consumieron comida superiores a mujeres, niños o ancianos enfermos, y las esposas ocupaban posiciones secundarias en la jerarquía familiar.

2.10 COMIDA COMO IDENTIDAD RELIGIOSA

Alimentos y comidas familiares son centrales en la identidad religió, como en las mujeres judías de Oriente Medio. Las creencias religiosas ofrecen una explicación sobre la vida y aportan valores y normas sociales deseables, pero ajusten a las normas alimentarias.

Las religiones regulan cuatro normas dietéticas en la industria alimentaria: qué alimentos no se deben consumir, qué alimentos son adecuados para determinadas celebraciones, cómo manipular y cocinar los alimentos y cuándo servirlos.

2.11 ALIMENTACIÓN Y SALUD

Alimentarse es más importante que nutrirse, ya que la alimentación tiene una importancia más que la ingestión de alimentos. Nutrientes no están distribuidos homogéneamente, y la pirámide de la alimentación es una medida para evitar patologías. La educación es una herramienta potente para abordar estos problemas.

4 CONSEJOS PARA MANTENER UNA VIDA SANA

1. Mantener una buena dieta
2. Beber mucha agua
3. Hacer ejercicio físico
4. Descansar lo suficiente