

Universidad del Sureste



L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

López Bautista Joseph Bautista

Licenciatura en Nutrición

3er Cuatrimestre

Psicología y Retos Nutricionales

Los significados de la alimentación y su relacion

15 de Junio de 2024

SIGNIFICADOS DE LA ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN

COMIDA Y AUTOCONTROL

La alimentación juega un papel importante en el mantenimiento del autocontrol ya que alimentos altos en azúcares y grasas pueden provocar fluctuaciones en los niveles de glucosa y ser menos satisfactorios a largo plazo, lo que puede dificultar el autocontrol. Mientras que una dieta más equilibrada puede ayudar a mantenernos saciados y centrados

ROLES SOCIALES

Los roles sociales pueden determinar que alimentos se consideran aceptables o deseables según la cultura y el contexto social. Además, los roles pueden influir en cómo y cuándo se come, así como en las expectativas sobre la comida y el comportamiento alimentario en diferentes situaciones sociales.

LA COMIDA COMO AMOR

La comida como expresión de amor es una práctica cultural y emocionalmente significativa en muchas sociedades. Preparar y compartir alimentos puede ser una forma poderosa de mostrar afecto con los demás. Y se refuerza desde la infancia cuando recibimos alimentos de seres queridos. Sin embargo, es importante equilibrar esta expresión con hábitos alimentarios saludables para mantener el bienestar físico y emocional.

COMIDA Y SEXUALIDAD

En cuestión a la relación de la comida con la sexualidad se debe a la existencia de ciertos alimentos que pueden considerarse como afrodisíacos debido a su efecto en el deseo sexual como lo pueden ser las ostras, el chocolate o las Fresas por ejemplo

RELACIÓN PODER

En este caso podría deberse más que nada al hecho de la "imagen" de poder que puede darle a una persona el poder tener acceso a cierto tipo de alimentos más costosos o poco usuales al promedio

COMIDA Y RELIGION

Además de todo la comida también se puede relacionar con la religión de diferentes maneras puesto que en ciertas doctrinas pueden llevar regímenes tanto de ayuno como de evitar cierto tipo de alimentos, ya sea día a día o en ciertas temporadas en específico