



CUADRO SINOPTICO

GOMEZ ESCOBAR JONATHAN JOSUE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN NUTRICION

MATERIA :FISIOCOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

1ER CUATRIMESTRE

DOCENTE : LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

FECHA : 13/06/2025

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

ROLES EMOCIONALES

La emoción es definida como un fenómeno conductual complejo que involucra varios niveles de integración neuronal y química² que afecta la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión: la motivación del comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección, la masticación o velocidad con que se ingieren. Sin embargo, se sabe que existen dificultades para poder predecir cómo la emoción influye en el comportamiento alimentario de las personas; esto dado principalmente por la falta de estudios que consideren la variabilidad que las emociones presentan, la que tiene relación con: su valencia, es decir emociones de características

CONFLICTO Y ALIMENTACION

La alimentación juega un papel esencial en la resolución de conflictos, ya que no solo nutre el cuerpo, sino que también influye en el bienestar emocional y social de las personas. Una dieta equilibrada puede mejorar la salud mental, fomentar la cohesión comunitaria y reducir tensiones. En contextos de conflicto, la disponibilidad y calidad de los alimentos afectan las dinámicas entre grupos, convirtiendo la alimentación en un elemento clave para la paz y la reconciliación

COMER CONTRA NEGACION

Dejar de utilizar la negación o el comportamiento de evitación para elegir los alimentos puede requerir la ayuda de un profesional de la salud. Darle a alguien un plan de dieta o un cuadro de alimentos recomendados es solo el primer paso del proceso. Se debe ayudar a las personas a comprender por qué no pudieron o no quisieron hacer buenas elecciones de alimentos en el pasado para poder hacerlo en el presente.

ROLES SOCIALES

Una de las instituciones importantes de la sociedad es la familia, ya que en ella se forma un sistema de relaciones y formas causales, produciendo de esta manera la alimentación, acto único en su realización cotidiana, pero enlazado a una conciencia de tiempo social como grupo. La construcción social de la alimentación no es solo un asunto cultural, nutricional o de política social asistencial, sino sociológico, en tanto fundación y mantenimiento en el tiempo histórico de la familia. La alimentación, continuo de acción social y económico,

CULPA Y PLACER

Para disfrutar de un placer saludable en nutrición, se recomienda:

- Soltar la culpa y el miedo a comer.
- Adoptar una relación más saludable con los alimentos.
- Escuchar al cuerpo y practicar la alimentación consciente.

RELACIONES Y PODER

uede definirse como el conjunto de procesos requeridos para que el cuerpo emplee la energía necesaria sus funciones vitales. Su objetivo principal es definir una correcta alimentación y, con ello, obtener un estado de salud óptimo.