UDS

Universidad Del Sureste

Psiconutrición

A. Naomi Duran Ruiz

3er cuatrimestre

Licenciatura en nutrición

L.N. Luna Patricia Gutiérrez del rosario

Psiconutrición

Cuadro sinoptico: la nutrición y sus relaciones emocionales

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

Comida y sexualidad

La relación entre comida y sexualidad puede ser compleja y multifacética, y puede variar según la cultura y la experiencia individual.

- Placer y sexualidad
- Sabores y texturas
- Alimentos afrodisíacos

Relaciones de poder

La comida puede ser un reflejo de las dinámicas de poder en una sociedad, ya sea en el ámbito socioeconómico o social

- Acceso y distribución
- Privilegios y accesos
- Problemas de salud

Roles sociales

La comida juega un papel importante en la sociedad, ya que puede unir a las personas, crear vínculos y fortalecer las relaciones.

- Reunión y convivencia
- Cultura y tradición
- educación alimentaria y nutricional

Culpa Vs placer

La relación entre culpa y placer en la comida puede ser compleja, ya que la culpa puede surgir cuando se prioriza el placer sobre la salud o la responsabilidad

- restricción excesiva
- Ansiedad y atracones
- Bienestar emocional

Comida como identidad religiosa

La comida puede ser un aspecto importante de la identidad religiosa, y puede ser utilizada para expresar la fe, la tradición y la comunidad.

- Comidas sagradas
- Restricción de alimentos
- Ayunos y abstinencia

La comida y salud

Una alimentación saludable y equilibrada es esencial para mantener la salud y el bienestar en general.

- salud mental
- Prevención de enfermedades
- Energía y rendimiento

Psiconutrición

Cuadro sinoptico: la nutrición y sus relaciones emocionales

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

Conflicto y alimentación

El conflicto puede tener un impacto significativo en la alimentación y la salud, ya que puede generar hábitos alimentarios qué afectan la relación con la comida.

- Estrés y ansiedad
- Hábitos alimentarios
- Trastornos alimentarios

Comer contra negación

La relación entre comer y negación puede ser compleja, ya que comer puede ser una forma de escapar o evitar los problemas emocionales, pero también puede perpetuar un ciclo de negación y evitación.

- Aumento de peso
- Ciclo de culpa y vergüenza
- Problemas de salud

Roles sociales

La comida juega un papel importante en la sociedad, ya que puede unir a las personas, crear vínculos y fortalecer las relaciones.

- Reunión y convivencia
- Cultura y tradición
- Celebración

Culpa Vs placer

La relación entre culpa y placer en la comida puede ser compleja, ya que la culpa puede surgir cuando se prioriza el placer sobre la salud o la responsabilidad

- restricción excesiva
- Ansiedad y atracones
- Bienestar emocional

Comida y autocontrol

El autocontrol en la comida puede ser un desafío, pero también puede ser una oportunidad para desarrollar habilidades y hábitos saludables que beneficien la salud física y emocional.

- Hábitos saludables
- Regulación emocional
- Conciencia corporal

La comida como amor

La comida puede ser una forma poderosa de conectar con los demás y expresar amor y cuidado.

- Expresar amor y afecto
- Hospitalidad y generosidad
- Demostrar cuidado y atención