



## **CUADRO SINOPTICO UNIDAD 2**

Melannie Valeria Argueta Cruz

Universidad del Sureste

Lic. En Nutrición

3er. Cuatrimestre

L.N. Patricia Luna Gutiérrez

Tapachula, Chiapas a 14 de Junio del 2025

Hablemos del

# SIGNIFICADO DE LA NUTRICIÓN

## ¿QUÉ ES?

PROCESO POR EL CUAL EL CUERPO HUMANO UTILIZA LOS ALIMENTOS PARA OBTENER ENERGÍA, CONSTRUIR Y REPARAR TEJIDOS, Y REALIZAR LAS FUNCIONES VITALES.

### ROLES EMOCIONALES

Las emociones influyen de manera significativa en nuestra alimentación, pudiendo aumentar o disminuir la ingesta de alimentos, así como la elección de los mismos.

### CONFLICTOS Y ALIMENTACIÓN

Normalmente suele ocurrir cuando sufrimos estrés, ansiedad, una fuerte sensación de tristeza o, incluso, depresión.

### COMER CONTRA NEGACIÓN

Las personas con trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos comen muy poco y/o evitan el consumo de ciertos alimentos.

### ROLES SOCIALES

funciones y comportamientos que se asignan o adoptan en relación con la comida, tanto a nivel individual como grupal.

### CULPA VS PLACER

La experiencia alimentaria puede estar marcada por el placer del disfrute y, al mismo tiempo, por la culpa que surge al transgredir normas sociales o personales sobre lo que se considera comer 'bien', generando una tensión entre el deseo y el juicio.

### COMIDA Y AUTOCONTROL

El autocontrol en la alimentación es la capacidad de regular los impulsos y elecciones alimentarias, buscando un equilibrio entre el deseo de comer y las metas personales de salud o bienestar.

### LA COMIDA COMO AMOR

La comida puede ser una expresión de amor, cuidado y conexión, tanto hacia uno mismo como hacia los demás, al nutrir el cuerpo y compartir momentos significativos.

### COMIDA Y AUTOCONTROL

La comida y sexualidad comparten dimensiones sensoriales, emocionales y simbólicas, siendo ambas formas de placer, deseo y conexión con el cuerpo y con otros.

### RELACIONES DE PODER

Las relaciones de poder son dinámicas en las que una persona, grupo o institución influye, controla o condiciona las acciones, pensamientos o decisiones de otros.

### COMIDA COMO IDENTIDAD RELIGIOSA

La comida es una expresión central de identidad religiosa, ya que refleja creencias, normas sagradas y formas de vivir lo espiritual a través de lo cotidiano.

### ALIMENTACIÓN Y SALUD

La alimentación es un factor fundamental para la salud, ya que influye directamente en el bienestar físico, mental y emocional a lo largo de toda la vida.