

**CESIA OVALLE MENDEZ**

**3ER CUATRIMESTRE**

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**L.N. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO**

# PSICOLOGIA

## NUTRICION

LA NUTRICIÓN ES EL PROCESO DE OBTENER LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS PARA VIVIR DE FORMA SALUDABLE.

## ROLES EMOCIONALES

LOS ESTADOS EMOCIONALES Y DE ÁNIMO PUEDEN INFLUIR EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA, Y A SU VEZ LA ALIMENTACIÓN PUEDE MODIFICAR LAS EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO

## CONFLICTOS EN LA ALIMENTACION

ES LA CANTIDAD DE INFORMACIONES CONTRADICTORIAS SOBRE EL MISMO PRODUCTO QUE TERMINAMOS OPTANDO POR LO MÁS FÁCIL. ESTO SIGNIFICA ELEGIR LA OPCIÓN MÁS APETECIBLE EN ESE MOMENTO, INDEPENDIEMENTE DE LO SALUDABLE QUE PUEDA LLEGAR A SER.

## COMER VS NEGACION

LA NEGACIÓN PUEDE AFECTAR LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS Y LA INDULGENCIA. ALGUNOS SE ENTREGAN A LA INDULGENCIA, IGNORANDO LA VOZ DE LA CONCIENCIA Y LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONTROL. OTROS OPTAN POR LA NEGACIÓN, RESTRINGIENDO SU ALIMENTACIÓN PARA EVITAR LA TENTACIÓN

## CULPA VS PLACER

LA CULPA POR LA COMIDA ES EL SENTIMIENTO NEGATIVO QUE EXPERIMENTAMOS DESPUÉS DE COMER ALGO QUE PERCIBIMOS COMO POCO SALUDABLE O EN EXCESO.

## COMIDA Y AUTOCONTROL

EL AUTOCONTROL ES IMPORTANTE PARA RECHAZAR LA COMIDA CUANDO NO NOS CONVIENE. LAS PERSONAS QUE EJERCEN AUTOCONTROL CON LA COMIDA NO ESTÁN EN CONSTANTE SUFRIMIENTO. PARA APROVECHAR AL MÁXIMO EL AUTOCONTROL DISPONIBLE, ES IMPORTANTE EVITAR AL MÁXIMO LA DISPONIBILIDAD HACIA UNA TENTACIÓN.

## COMIDA CON AMOR

LOS ALIMENTOS SE PUEDE TRASMITIR AL RECEPTOR O COMENSAL. NO SOLO SE TRATA DE ENERGÍAS POSITIVAS, SINO DE COMPUESTOS QUÍMICOS QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS COMO LA FENILETILAMINA CONTENIDA EN EL CHOCOLATE O VITAMINAS QUE AUMENTAN EL LÍVIDO DE LAS PERSONAS.

## CONFLICTO ALIMENTACION

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.

## COMIDA Y SEXUALIDAD

TAMBIÉN ES FUNDAMENTAL PARA APOYAR UNA VIDA SEXUAL SANA Y SATISFACTORIA. CIERTOS NUTRIENTES Y COMPUESTOS EN LOS ALIMENTOS PUEDEN INFLUIR DIRECTAMENTE EN LA LIBIDO Y EL RENDIMIENTO SEXUAL.

# PSICOLOGIA

## RELACIONES DE PODER

LA COMIDA LLEVA CONSIGO UN SIGNIFICADO Y CONSTITUYE UNA FORMA FUNDAMENTAL DE COMUNICACIÓN EN LA INTERACCIÓN DE LOS INDIVIDUOS. N ESTE CONTEXTO SOCIAL, LA COMIDA ES UN FORO PARA LAS EXPOSICIONES DE AMOR Y ATENCIÓN Y PARA LOS CONFLICTOS ENTRE SALUD Y PLACER, Y ES SÍMBOLO DE LAS RELACIONES DE PODER EN EL SENO DE LA FAMILIA.

## COMIDA COMO IDENTIDAD RELIGIOSA

-LA MAYORÍA DE LAS RELIGIONES IMPONEN NORMAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN. ESTAS NORMAS RELIGIOSAS SUELEN SER MÁS IMPORTANTES PARA ALGUNOS CREYENTES QUE LAS NORMAS SANITARIAS O LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS OFICIALES.

## ALIMENTACION Y SALUD

ALIMENTARSE NO ES LO MISMO QUE NUTRIRSE. EL PRIMERO DE LOS TÉRMINOS ENGLIBA LAS ACCIONES MECÁNICAS RELACIONADAS CON LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS, MIENTRAS QUE EL SEGUNDO SE REFIERE A LA ABSORCIÓN DE LAS SUSTANCIAS CONTENIDAS EN LOS ALIMENTOS PARA TRANSFORMARLOS EN ENERGÍA Y TEJIDOS PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO ORGANISMO.

