



**CUADRO SINÓPTICO: SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN
UNIDAD II**

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

Psicología y retos nutricionales

3er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

Tapachula, Chiapas a 14 de junio del 2025

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

COMER VS NEGACIÓN

La negación de alimentos significa prohibirse o moralizar la comida

Influenciada por medios y publicidad
• Promoción a una imagen corporal ideal
• Invitación a disfrutar de la comida

CULPA VS PLACER

La culpa al aparece comer alimentos considerados "prohibidos"

Consecuencias relacionadas

Trastornos alimentarios -> anorexia, bulimia, ortorexia
Problemas psicológicos
Atracones

AUTO-CONTROL

Capacidad de resistirse a impulsos inmediatos

Se ve obstaculizado por diferentes factores

• Estrés y emociones negativas
• Opciones poco saludables
• Uso de la comida para gestionar emociones

ROL SOCIAL

En familia -> niños imitan hábitos alimenticios de padres y hermanos
Mujeres -> se encargan de preparar y distribuir alimentos
Circulo social -> se imitan tipos y cantidades de alimentos

RELIGIÓN Y SALUD

Las practicas alimentarias reflejan:
• Creencias religiosas
• Simbolismos
• Conexión con la divinidad o comunidad

Usos

• Expresión de fe
• Rituales
• Celebraciones
• Ayunos o restricciones alimentarias

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

• Ayuda a prevenir enfermedades
• Fortalece el sistema inmune
• Mantiene la salud mental

COMIDA COMO AMOR

Se asocia a:
• Conexión y expresión de amor
• Cultura y tradición
• Bienestar, salud y placer sensorial
• Comunicación y creación de recuerdos

Comida en las relaciones

• Fortalece lazos emocionales
• Regalar comida muestra afecto
• Evoca recuerdos y tradiciones familiares

SEXUALIDAD

La alimentación influye en:
• Deseo
• Rendimiento
• Salud sexual

Alimentos clave:
• Afrodisíacos (estimulan el deseo sexual)
• Zinc, arginina y vitamina B (mejoran libido y circulación)

PODER Y ALIMENTACIÓN

Persona con poder y recursos económicos

Mayor acceso a:
• Educación sobre nutrición y salud
• Alimentos de alta calidad

Estilo de vida

• Tiempo y libertad para cocinar
• Hacer ejercicio
• Participar en actividades que promueven la salud

Alta influencia en tendencias alimentarias

Promoción de dietas, alimentos y estilos de vida

Persona sin poder

Limitaciones en:
• Acceso a alimentos saludables
• Educación sobre nutrición

Existe un límite económico para mantener a toda una familia, lo que impide el acceso a alimentos de tendencia

Consecuencias

• Preferencia por alimentos procesados (más baratos)
• Problemas de salud relacionados con la dieta
• Estrés económico y afectación del bienestar emocional y mental

Bibliografía

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES, Antología. Universidad Del Sureste. Biblioteca digital. Plataforma UDS Licenciatura en Nutrición. Comitán de Domínguez, Chiapas. Mayo-Agosto 2025

Linkografía

1. Attia, E., & Timothy Walsh, B. (2022, julio 6). *Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos*. Manual MSD versión para público general; Manuales MSD. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/trastorno-por-evitaci%C3%B3n-restricci%C3%B3n-de-la-ingesta-de-alimentos>
2. *La sensación de ansiedad por comer: hambre emocional*. (2019, octubre 2). Especialistas en Cirugía. <https://www.especialistasencirugia.com/blog/sensacion-de-ansiedad-por-comer-hambre-emocional>
3. *Efectos de sentir Culpa por Comer*. (2021, diciembre 24). Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría. <https://eepsicologia.com/culpa-por-comer-tca/>