



Cuadro sinóptico

Brandon Trinidad Sánchez

Universidad del sureste

3er cuatrimestre

Nutrición

LN. Luna Patricia Del Rosario Gutiérrez

Tapachula Chiapas a 23 de mayo del 2025

Unidad 2

Relación nutrición/emociones	La relación entre nutrición y emociones es bastante interesante, ya que lo que comemos puede influir en nuestro estado de ánimo y viceversa. La alimentación puede afectar la química cerebral, lo que a su vez puede impactar nuestras emociones.	Ejemplo: El chocolate es un buen ejemplo. Muchas personas sienten una sensación de felicidad o placer después de comer chocolate. Esto se debe a que contiene sustancias como la feniletilamina, que puede aumentar la liberación de endorfinas y serotonina, neurotransmisores asociados con el bienestar.
Conflicto y alimentación	La relación entre conflicto y alimentación es multifacética. Las emociones generadas por el conflicto pueden influir en los hábitos alimenticios, mientras que las condiciones del entorno alimentario pueden afectar cómo se vive y se resuelve el conflicto.	Ejemplo: Estrés y Comportamiento Alimentario, Trastornos Alimentarios, Acceso a Alimentos.
Comer contra negación	Es un enfoque que invita a las personas a desafiar creencias negativas sobre la alimentación y las emociones. Se trata de aceptar nuestras necesidades nutricionales y emocionales, permitiéndonos disfrutar de los alimentos como parte esencial de nuestro bienestar físico y mental.	Llega a derivar: Consecuencias positivas como mejorar la relación con la comida y reducción de estrés o llegan a ser negativas como exceso de alimentación, culpa o vergüenza y confusión emocional.
Roles sociales	Los roles sociales afectan profundamente nuestra relación con la comida y la nutrición, moldeando no solo lo que comemos sino también cómo nos sentimos al respecto. Es importante ser conscientes de estas influencias para poder tomar decisiones más informadas y saludables que se alineen con nuestras necesidades individuales y valores personales.	Roles que influyen: Educación Nutricional, Estigmas Alimentarios, Clase Social y Normas culturales
Culpa vs placer	La lucha entre la culpa y el placer en la comida es algo común y puede ser influenciada por múltiples factores sociales, culturales y personales. Al trabajar para desestigmatizar ciertos alimentos y fomentar una relación más positiva con la comida, podemos aprender a disfrutar plenamente del acto de comer sin cargas emocionales negativas.	Aspectos clave: Placer en la Comida, Balance, Impacto Emocional, Comer sin culpa y no etiquetar alimentos buenos o malos
Comida y autocontrol	Es dinámica y puede variar de una persona a otra. Fomentar un enfoque equilibrado hacia la alimentación, donde se reconozca tanto el placer como la necesidad del autocontrol, puede llevar a una vida más saludable y satisfactoria. Al final del día, se trata de encontrar un balance que funcione para cada uno y que permita disfrutar de la comida sin sentir culpa ni presión excesiva.	Puntos importantes: Crear estrategias para el autocontrol, Diferenciar autocontrol saludable y la restricción excesiva, al igual que tener auto cuidado.
Comida como amor	La relación entre comida y amor es rica en significado y variada en su expresión. Ya sea a través de una cena especial, un platillo familiar o simplemente compartiendo un momento alrededor de la mesa, la comida tiene el poder de unir a las personas y crear recuerdos duraderos.	Ejemplo: Hacer comida como expresión de amor, recuerdos y tradiciones, comida como refugio emocional, cocinar en parejas y comida en relaciones.
Comida y sexualidad	La relación entre comida y sexualidad es compleja e íntima, abarcando tanto aspectos físicos como emocionales. Desde alimentos considerados afrodisíacos hasta el acto de compartir una comida, cada elemento puede contribuir a crear una experiencia más rica y satisfactoria en las relaciones íntimas.	Aspectos clave: Alimentos afrodisíacos, Comida y auto imagen, Rituales y juegos, Aspectos psicológicos.
Relaciones de poder	La relación entre poder y comida es compleja y multifacética, abarcando desde símbolos culturales hasta cuestiones políticas y sociales. Entender esta conexión nos ayuda a reconocer cómo las dinámicas del poder influyen en nuestras elecciones alimenticias y en la distribución del bienestar dentro de nuestras sociedades.	Puntos importantes: Comida como Símbolo de Estatus, Acceso Desigual a Alimentos, Control y Suministro de Alimentos, Acceso a mejores recomendaciones nutricionales
Comida como identidad religiosa	La comida es mucho más que un simple sustento; es una parte integral de la identidad religiosa y cultural. A través de rituales, leyes dietéticas y celebraciones compartidas, los alimentos ayudan a las comunidades a mantener vivas sus tradiciones y creencias, creando un sentido profundo de pertenencia y conexión con lo sagrado.	Puntos clave: Rituales y ceremonias, Alimentos prohibidos en algunas religiones, Festividades religiosas, Comida como memoria colectiva y para su identidad cultural.
Conflicto/ Alimentación	La relación entre conflicto y alimentación es multifacética e interdependiente. Los desafíos relacionados con el acceso a alimentos no solo reflejan las tensiones existentes sino que también pueden exacerbarlas.	Aspectos claves: Competencias por recursos alimentarios, uso de alimentos como arma de guerra, impactos en la agricultura, decadencia de ayuda humanitaria y crisis de alimentos.
Alimentación y salud	La alimentación es un pilar fundamental de nuestra salud física y mental. Hacer elecciones alimentarias conscientes no solo promueve un mejor estado físico sino que también puede influir positivamente en nuestro bienestar emocional y mental.	¿Cómo nos ayuda? Previniendo enfermedades, dándonos buena salud mental, nutre y ayuda a la función corporal, al igual que a la digestión y salud intestinal, manteniendo nuestro cuerpo hidratado

