

**ALUMNO: ALONDRA BELÈN LÒPEZ MORALES**

**TEMA: SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÒN**

**PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

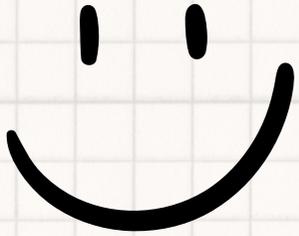
**MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

**UNIDAD: II**

**CUATRIMESTRE: 3**

**FECHA: 08/06/25**





# SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

## ROLES EMOCIONALES

PAPELES QUE LAS PERSONAS DESEMPEÑAN EN UN GRUPO O EQUIPO PARA MANTENER LA ARMONÍA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS MIEMBROS

- EMOCIONES PRIMARIAS
- IDENTIDAD
- VERGUENZA Y CULPA
- EXPRESIÓN EMOCIONAL
- REGULACIÓN EMOCIONAL
- ROLES FAMILIARES
- EXPECTATIVAS SOCIALES

## CONFLICTO Y ALIMENTACION

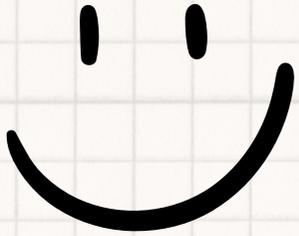
RELACIONADO CON

CONFLICTO DE INTERÉS: RIGOR CIENTÍFICO VS INDUSTRIA ALIMENTARIA  
CONTROVERSA CIENTÍFICA  
EXTREMISMOS

- Estrés
- Desacuerdos familiares
- Alimentación emocional
- Comida como refugio
- Rituales alimentarios
- Tensiones sociales

## COMER VS NEGACION

- Comer consciente
- Negación de emociones
- Compulsión alimentaria
- Estrategias de afrontamiento
- Evitar problemas
- Desconexión emocional



# SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

## CULPA VS PLACER

LA CULPA ESTA RELACIONADA CON LA PERCEPCIÓN DE HABER TRANSGREDIDO NORMAS MORALES, PERSONALES O SOCIALES  
EL PLACER SE ASOCIA CON LA SATISFACCIÓN DE UNA NECESIDAD O LA EXPERIENCIA DE ALGO AGRADABLE

- EMOCIONES PRIMARIAS
- IDENTIDAD
- VERGUENZA Y CULPA
- EXPRESIÓN EMOCIONAL
- REGULACIÓN EMOCIONAL
- ROLES FAMILIARES
- EXPECTATIVAS SOCIALES

## COMIDA Y AUTOCONTROL

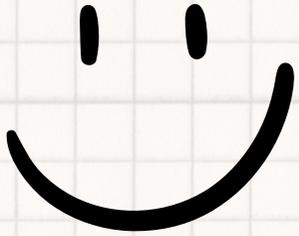
SER CONSCIENTE DE LAS NECESIDADES Y DESEOS ALIMENTICIOS

- AUTODISCIPLINA
- COMPULSIVIDAD
- INTELIGENCIA EMOCIONAL
- REGULACIÓN DEL COMPORTAMIENTO
- RESTRICCIONES DIETÉTICAS
- MINDFULNESS EN LA ALIMENTACIÓN

## ROLES SOCIALES

PAUTAS DE CONDUCTA QUE LA SOCIEDAD ESPERA QUE UN INDIVIDUO CUMPLA EN UNA SITUACIÓN DETERMINADA.

- Normas culturales
- Expectativas sociales
- Interacción social
- Identidad colectiva
- Rituales compartidos
- Influencia de la comunidad



# SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

## LA COMIDA COMO AMOR

PREPARAR UNA COMIDA ESPECIAL PARA ALGUIEN QUE AMAMOS PUEDE SER UNA FORMA DE EXPRESAR CARIÑO Y AFECTO.

- ALIMENTACIÓN AFECTIVA
- COMIDA COMO REGALO
- CUIDADO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN
- CONEXIONES FAMILIARES
- RITUALES DE CELEBRACIÓN
- PERTENENCIA EMOCIONAL

## COMIDA Y SEXUALIDAD

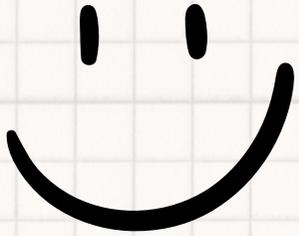
La comida, en general, puede aumentar el placer y el deseo sexual

- ATRACTIVO SEXUAL
- COMIDA COMO SEDUCCIÓN
- PLACER SENSORIAL
- RELACIÓN CUERPO-COMIDA
- IMÁGENES CORPORALES
- ALIMENTACIÓN EN LA INTIMIDAD

## RELACIONES DE PODER

interacciones sociales con gran influencia

- Control social
- Desigualdad en el acceso a alimentos
- Alimentación y género
- Políticas alimentarias
- Manipulación emocional
- Jerarquías sociales



# SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

## COMIDA COMO IDENTIDAD RELIGIOSA

FORMA DE EXPRESAR LA CREENCIA Y LA TRADICIÓN.

- RITUALES RELIGIOSOS
- ALIMENTOS PROHIBIDOS
- FESTIVIDADES
- COMIDA EN LA ESPIRITUALIDAD
- CULTURA Y RELIGIÓN
- COMUNIDAD RELIGIOSA

## ALIMENTACION Y SALUD

LIGADAS PARA UNA BUENA CALIDAD DE VIDA

- Nutrición
- Hábitos alimentarios
- Salud mental
- Prevención de enfermedades
- Alimentación consciente
- Bienestar integral

### BIBLIOGRAFÍA:

- ANTOLOGIA UDS PSICOLOGIA NUTRICIONAL
- [HTTPS://WWW.WHO.INT/ES/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/HEALTHY-DIET](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)