



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramírez Soto

Nombre del tema : Significados de la nutrición

Parcial : Segundo

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre:-Tercer

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICIÓN

ROLES EMOCIONALES.

Las emociones influyen en la alimentación.

Emociones mal gestionadas

sobrepeso o trastornos alimentarios.

Personas sedentarias: desinhibición y antojos

CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN

Exceso de información y desinformación nutricional.

Influencia de intereses industriales

Controversia científica y extremismos dietéticos.

Necesidad de guías claras y científicas.



COMER VS NEGACIÓN

Conflictos especialmente presentes en mujeres (cuidan la alimentación familiar pero se niegan a sí mismas).

Factores que llevan a negar la alimentación:

- Psiquiátricos (depresión, ansiedad, etc.)
- Somáticos (enfermedades físicas)

CULPA VS PLACER

Sentimiento de culpa por comer ciertos alimentos "prohibidos".

El placer de comer puede chocar con normas dietéticas estrictas.

Propuesta: cambiar el enfoque de "alimentos buenos o malos" a "frecuencias apropiadas".



COMIDA Y AUTOCONTROL

Comer refleja disciplina personal o falta de ella

Dieta como símbolo de autocontrol moderno

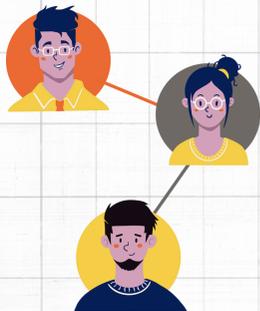
La anorexia puede verse como extremo de autocontrol.

El autocontrol es limitado y se desgasta con el tiempo

ROLES SOCIALES

Alimentación influida por normas sociales, género y cultura.

Las mujeres tradicionalmente se encargan de alimentar a otros, mientras se niegan a sí mismas.



COMIDA COMO AMOR

Alimentar como forma de expresar afecto

La comida sustituye vínculos emocionales.

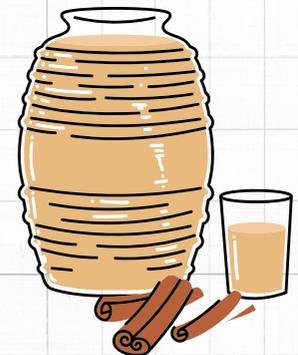


COMIDA Y SEXUALIDAD

Paralelismos entre comida y deseo sexual.

Control sobre el cuerpo:

atractivo físico, restricción alimentaria.



RELACIONES DE PODER

Alimentar o restringir puede usarse como forma de control (especialmente en la infancia)

Padres, parejas o cuidadores pueden influir o manipular a través de la comida.



IDENTIDAD RELIGIOSA

La alimentación como expresión de valores religiosos.

Ayunos, restricciones o rituales alimenticios.



ALIMENTACIÓN Y SALUD

Relación directa entre alimentación y bienestar físico/mental.

Importancia de hábitos conscientes y personalizados.



REFERENCIAS

UDS-2025, GUIA DE PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES.