



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno : Heidi Lizbeth Méndez Hernández

Nombre del tema: Significado de la nutrición

Parcial : 2do parcial

Nombre de la Materia: Psicología Y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3cero

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

LOS

2.1 ROLES EMOCIONALES.

La regulación emocional se refiere a la gestión que hacen las personas de sus propias emociones, teniendo en cuenta las circunstancias y el estado emocional de los demás. Así, se ha observado que la vergüenza y la culpa son las emociones que pueden tener una mayor incidencia negativa en la dieta. Como vemos el vínculo entre la emoción y alimentación es más importante de lo que pensamos. Las personas desarrollan conductas diferentes en respuesta a sus emociones dependiendo de factores diversos como el medio en el que se encuentran, su formación y su habilidad para identificar y gestionar sus sentimientos.

influye la

2.5 COMIDA Y AUTOCONTROL

la comida comunica aspectos del yo en relación con la sexualidad, los conflictos entre la culpabilidad y el placer, el comer y la negación y es una declaración de autocontrol. Desafortunadamente, nuestra cantidad de auto-control es finita; nuestra reserva se va vaciando a lo largo del día "El auto-control es un recurso poderoso increíblemente frágil", continúa. "Si intento controlar mis impulsos ahora, cuando intente controlarlos más tarde será más difícil".

Y

2.9 RELACIONES DE PODER

- La comida puede reflejar las relaciones de poder dentro de la familia.
- Históricamente, los hombres han tenido prioridad en la alimentación, recibiendo porciones mayores de comida, especialmente carne.
- Las mujeres y niños ocupan posiciones secundarias en la jerarquía familiar.
- La comida simboliza el hogar, las relaciones familiares y el papel de cada miembro en la familia.

Y el

2.2 CONFLICTO Y ALIMENTACIÓN

Profesionales sanitarios desactualizados o poco formados en la materia Problema común entre médicos, enfermeros, fisioterapeutas, entrenadores personales, etc. a los cuales los pacientes piden consejo alimentario y se encuentran en una situación de desactualización o falta de formación sobre el tema. El control de la publicidad infantil alimentaria, no permitiendo el uso de juguetes como "gancho" de atención de los menores

y los

2.6 ROLES SOCIALES

- Los hombres asocian la masculinidad con el consumo de carne y alimentos poco saludables. Las mujeres asocian la feminidad con el consumo de alimentos saludables y ligeros. Ser consciente de las razones detrás de las elecciones alimenticias.
- Replantear las identidades de género asociadas con la comida.
 - Promover mensajes que asocien la comida saludable con la masculinidad y la feminidad...

Influye en

2.10 COMIDA COMO IDENTIDAD RELIGIOSA

- La comida es un aspecto importante de la identidad religiosa.
- Las religiones establecen normas alimentarias que regulan: Qué alimentos se pueden o no consumir. Cómo se deben preparar y cocinar los alimentos. Cuando y cómo se debe ayunar. Las finalidades de estas normas son: Facilitar la comunicación con un ente superior. Demostrar la fe y aportar identidad a los creyentes. Desarrollar la disciplina personal y hacer penitencia.
- Las religiones más importantes y sus normas alimentarias: Cristianismo (catolicismo, protestantismo, ortodoxia). Islamismo (halal). Judaísmo (kosher). Hinduismo y budismo (vegetarianismo).
- La comida puede ser un símbolo de identidad y diferenciación entre religiones.

Y también

2.3 COMER VS NEGACIÓN

Las conductas de negación y rechazo de la ingesta no son los trastornos más abundantes que podemos encontrar dentro de las diferentes patologías, pero sí, que cuando se dan, acostumbran a ser muy graves, creando angustia entre los cuidadores, tanto profesionales como familiares, y poniendo en situación de riesgo vital al paciente, teniendo en muchas y ocasiones un pronóstico fatal independientemente de las decisiones que se tomen. Por otro lado las decisiones a tomar difieren mucho dependiendo del paciente, familia, patología, momento evolutivo de ésta, equipo cuidador, centro sanitario, país, etc.

También como la

2.7 LA COMIDA COMO AMOR

- La comida es un medio para demostrar amor y preocupación por los demás.
- Preparar comida es un acto de amor y cuidado.
- La comida y el amor están estrechamente relacionados en muchas culturas, especialmente en las de habla hispana, francesa e italiana.
- La preparación y degustación de comida puede transmitir energías positivas y compuestos químicos que aumentan el deseo y el placer.

Y también

2.11 ALIMENTACIÓN Y SALUD

- La alimentación es crucial para la salud, ya que la absorción de nutrientes es esencial para el funcionamiento del organismo. Una dieta equilibrada y variada es fundamental para prevenir enfermedades. Beber mucha agua.
- Hacer ejercicio físico.
- Descansar lo suficiente (dormir 6-8 horas diarias).
- La relación entre alimentación y salud es clave para prevenir enfermedades cardiovasculares y otras patologías.

La

2.4 CULPA VS PLACER

La culpa es aquel sentimiento que experimentamos cuando hemos hecho, dicho o incluso pensado algo que, bajo nuestro juicio, no es adecuado, está mal hecho o es perjudicial para nosotros mismos o para los demás. "No me lo tendría que haber comido" Y aun experimento culpabilidad cuando me dejo llevar. Estos alimentos dulces representan un placer y satisfacen una necesidad.

Influye

2.8 COMIDA Y SEXUALIDAD

- La comida y el sexo están relacionados en muchas culturas y épocas.
- Algunos alimentos, como el chocolate, se asocian con la satisfacción sexual y el erotismo.
- La comida puede simbolizar la sexualidad y el deseo, y se utiliza en metáforas y expresiones relacionadas con el sexo.
- La asociación entre comida y sexo puede ser biológica, pero también está influenciada por la sociedad y la cultura.

Autor : UDS Fecha : 2025 Título: Antología de psicología y retos nutricionales pág. 30-58”