



**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**  
**ASIGNATURA: SISTEMAS Y SALUD**

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

U2. - El ser humano su dimensión biológica, psicológica y social

**ACTIVIDAD:**

Evidencia de aprendizaje. Relación e interacción de la dimensión biológica, psicológica y social con el sistema

**ASESOR(A):**

YENYFER ALEJANDRA FUENTES HERNANDEZ

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

16 de mayo de 2023



## INTRODUCCION

La alimentación es un aspecto fundamental de nuestras vidas, ya que influye directamente en nuestra salud física y mental. No solo proporciona los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, sino que también puede tener un impacto significativo en el desarrollo cerebral, el comportamiento y las emociones. La interacción de las dimensiones biológicas, sociales y psicológicas del ser humano en relación con la alimentación es compleja y multidimensional. Desde una perspectiva biológica, una mala alimentación puede desequilibrar el sistema, afectando el cuerpo y el cerebro a nivel celular y molecular. Socialmente, nuestros entornos y normas sociales influyen en nuestros hábitos alimentarios y en las elecciones que hacemos. Por último, la dimensión psicológica juega un papel clave, ya que nuestras emociones, pensamientos y patrones de comportamiento pueden influir en nuestras elecciones alimentarias y viceversa. En conjunto, estas dimensiones interactúan y se influyen mutuamente, lo que destaca la importancia de una alimentación saludable y equilibrada para mantener una vida cotidiana óptima en términos de salud física, mental y comportamiento.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La mala alimentación y sus consecuencias negativas en el cuerpo y el cerebro pueden ser comprendidas a través de la interacción de las dimensiones biológicas, sociales y psicológicas del ser humano.

En primer lugar, desde una perspectiva **biológica**, una alimentación deficiente puede afectar el desarrollo cerebral del feto durante el embarazo, lo que puede llevar a problemas de comportamiento en los niños. Además, una dieta alta en grasas y azúcares puede producir cambios duraderos en el cerebro, y la deficiencia de nutrientes como los ácidos grasos omega-3 puede afectar negativamente el funcionamiento cerebral. La alteración de una dimensión biológica, como una mala alimentación, puede desequilibrar todo el sistema al impactar directamente en el cuerpo y el cerebro, lo que puede tener consecuencias negativas en la salud mental y el comportamiento.

En segundo lugar, desde una perspectiva **social**, el entorno en el que nos encontramos influye en nuestros hábitos alimenticios y, a su vez, en nuestra salud mental. La suplementación de vitaminas y minerales en entornos como las cárceles ha demostrado reducir la agresividad, lo que sugiere una conexión entre la alimentación, el comportamiento y el entorno social. Además, la dieta mediterránea, que se ha asociado con beneficios para la salud mental, refuerza la idea de que los aspectos sociales, como la cultura y las tradiciones culinarias, influyen en nuestras elecciones alimentarias y, por ende, en nuestra salud en general.

Por último, desde una perspectiva **psicológica**, la alimentación puede influir en nuestro comportamiento y nuestras decisiones. Por ejemplo, la proporción de proteínas y azúcares en una comida puede afectar nuestra tolerancia a ofertas injustas, lo que indica que la alimentación puede influir en nuestros procesos de toma de decisiones. Asimismo, los alimentos altamente energéticos y azucarados pueden tener efectos adictivos en el cerebro, lo que sugiere una conexión entre la alimentación y los comportamientos adictivos.

En resumen, las dimensiones biológicas, sociales y psicológicas interactúan de manera interdependiente en el contexto de la alimentación y sus efectos en el cuerpo y el cerebro. Una mala alimentación puede desequilibrar todo el sistema al afectar directamente la salud física y mental, alterar el desarrollo cerebral, influir en nuestros patrones de comportamiento y decisiones, y ser moldeada por el entorno social en el que nos encontramos. Reconocer y comprender estas interacciones es fundamental para abordar la importancia de una alimentación saludable en nuestra vida cotidiana.



La alteración de una de las dimensiones biológicas, sociales o psicológicas puede desequilibrar todo el sistema en el contexto de la alimentación y sus consecuencias negativas en el cuerpo y el cerebro.

Si se produce una alteración en la dimensión biológica, como una mala alimentación que carece de nutrientes esenciales o que incluye un consumo excesivo de alimentos poco saludables, se generará un desequilibrio en el funcionamiento del cuerpo y el cerebro. Esto puede dar lugar a deficiencias nutricionales, inflamación, deterioro cerebral y alteraciones en la salud física y mental.

Por otro lado, una alteración en la dimensión social, como un entorno familiar o cultural que promueve una alimentación poco saludable, puede influir en nuestras elecciones alimentarias y perpetuar patrones perjudiciales. Esto puede conducir a un ciclo continuo de mala alimentación y sus consecuencias negativas en el cuerpo y el cerebro.

Asimismo, una alteración en la dimensión psicológica, como emociones negativas o patrones de comportamiento adictivos, puede influir en nuestros hábitos alimentarios y llevarnos a una alimentación poco saludable. Por ejemplo, el estrés, la ansiedad o la depresión pueden desencadenar respuestas emocionales que nos lleven a buscar alimentos reconfortantes y poco saludables. Esto puede agravar aún más los efectos negativos en el cuerpo y el cerebro.

En mi vida cotidiana, el tema de la alimentación y sus efectos en el cuerpo y el cerebro tiene un impacto significativo. Reconozco que mi alimentación no solo influye en mi salud física, sino también en mi bienestar mental y en mi comportamiento. Entender la interacción entre las dimensiones biológicas, sociales y psicológicas me ayuda a tomar decisiones más conscientes sobre mi alimentación.

Sé que una mala alimentación puede desequilibrar todo mi sistema, afectando mi energía, mi estado de ánimo y mi capacidad cognitiva. Por lo tanto, me esfuerzo por adoptar una alimentación equilibrada, rica en nutrientes, evitando el consumo excesivo de alimentos procesados y azucarados.

Además, tomo en cuenta el aspecto social al elegir mis alimentos, considerando las tradiciones culinarias y el entorno en el que me encuentro. Busco rodearme de un entorno que fomente hábitos alimentarios saludables y me apoyo en la influencia positiva de mi entorno social para mantener una alimentación adecuada.

Reconozco que mi estado emocional y mis patrones de comportamiento pueden influir en mis elecciones alimentarias, por lo que busco abordar de manera consciente mis emociones y buscar alternativas saludables para manejar el estrés o la ansiedad, en lugar de recurrir a alimentos poco saludables como una forma de consuelo.



## CONCLUSIONES

En conclusión, la interacción entre las dimensiones biológicas, sociales y psicológicas en relación con la alimentación y sus efectos en el cuerpo y el cerebro es de vital importancia para nuestro bienestar general. Una alimentación inadecuada puede desequilibrar todo el sistema y tener consecuencias negativas a nivel físico, mental y emocional.

Desde el punto de vista biológico, una mala alimentación puede provocar deficiencias nutricionales, inflamación crónica y alteraciones en el funcionamiento del cerebro. La falta de nutrientes esenciales y el consumo excesivo de alimentos poco saludables pueden impactar negativamente en el desarrollo y la función cerebral, afectando la salud cognitiva, el estado de ánimo y la regulación emocional.

En el ámbito social, nuestros hábitos alimentarios están influenciados por nuestro entorno y las normas sociales. El entorno familiar, cultural y social en el que nos desenvolvemos puede determinar qué alimentos tenemos disponibles, qué alimentos se consideran aceptables y cómo se relaciona la comida con nuestras interacciones sociales. Esto puede perpetuar patrones alimentarios poco saludables o, por el contrario, fomentar una cultura de alimentación saludable y equilibrada.

Desde la dimensión psicológica, nuestras emociones, pensamientos y comportamientos tienen un impacto significativo en nuestras elecciones alimentarias. El estrés, la ansiedad, la depresión y otros factores psicológicos pueden llevarnos a recurrir a alimentos poco saludables como una forma de afrontamiento o consuelo emocional. A su vez, una alimentación inadecuada puede afectar nuestro estado de ánimo, nuestra autoestima y nuestra capacidad para regular nuestras emociones.

Es importante reconocer que estas dimensiones interactúan y se influyen mutuamente. Un desequilibrio en una dimensión puede afectar negativamente a las otras, creando un ciclo perjudicial para nuestra salud y bienestar en general. Por lo tanto, abordar la alimentación de manera integral implica considerar todos estos aspectos y buscar un equilibrio entre las dimensiones biológicas, sociales y psicológicas.

En nuestra vida cotidiana, la alimentación y su impacto en el cuerpo y el cerebro tienen una influencia directa en nuestra salud y calidad de vida. Ser conscientes de cómo nuestras elecciones alimentarias afectan nuestras dimensiones biológicas, sociales y psicológicas nos permite tomar decisiones más informadas y responsables. Adoptar una alimentación equilibrada y saludable, basada en nutrientes esenciales y respetando nuestras necesidades individuales, puede contribuir a mejorar nuestro bienestar físico y mental, así como nuestra capacidad para interactuar en sociedad de manera saludable y satisfactoria.

En definitiva, la relación entre la alimentación y las dimensiones biológicas, sociales y psicológicas del ser humano es compleja y requiere una consideración integral. La elección de una alimentación adecuada y consciente nos brinda la oportunidad de nutrir nuestro cuerpo, cuidar nuestra salud mental y emocional, y fomentar una vida cotidiana más equilibrada y plena.



## FUENTES DE CONSULTA

Método Vitalidad y Figura. (2020, August 2). Nuestro cerebro es lo que comemos (La noche temática documental completo) [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=QEPWI0N0m0I>

UNADM. (s.f.). El ser humano: su dimensión biológica, psicológica y social. Recuperado de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/01/NQUI/unidad\\_02/descargables/NQUI\\_U2\\_Contentido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/01/NQUI/unidad_02/descargables/NQUI_U2_Contentido.pdf)

Hernandez, L. (2018, November 3). EL SER HUMANO, SU DIMENSIÓN BIOLÓGICA, PSICOLÓGICA Y SOCIAL. prezi.com. <https://prezi.com/p/rix2gaxm67wf/el-ser-humano-su-dimension-biologica-psicologica-y-social/>

Tema 4: La dimensión psicológica del ser humano. (n.d.). filosofiayeducacion.es. <https://www.filosofiayeducacion.es/Tema-4-La-dimension-psicologica-del-ser-humano-C-147.html>