

Universidad del Sureste
Licenciatura en Nutrición
Psicología y Retos Nutricionales
Nefi Alejandro Sánchez Gordillo
3° Cuatrimestre
Cuadro Sinóptico
“Psicología”
Diego Riquelme Cano Aquino
422419026
13 de junio de 2020
Tapachula, Chiapas

Psicología

Culpa vs Placer

No hay alimentos buenos ni malos ni tampoco alimentos permitidos o prohibidos

Entonces que nos lleva a sentirnos bien o mal en función de si elegimos un alimento del grupo "bueno" o un alimento del grupo "malo"

sino que esta etiqueta se la asignamos nosotros

Comida y Autocontrol

La comida representa también el autocontrol o pérdida de control. El ayuno y la negación a comer provocan una reacción de asombro.

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.

Monitorear el comportamiento

Crear hábitos saludables

se vaya convirtiendo en un hábito, requerirá menos fuerza de voluntad. Se sentirá como algo automático.

Practicar todos los días

Practicar el auto-control en un aspecto de tu día (por ejemplo, resistiéndote a un brownie) ayuda a fortalecer todo el músculo.

Haz concesiones contigo mismo

Tomar decisiones puede ser muy agotador. Batallar contigo mismo para ir al gimnasio también

Alcanzar el balance

Debido a que al día tenemos cierta cantidad de fuerza de voluntad, es importante que no la usemos toda demasiado temprano. En lugar de simplemente escribir tus obligaciones en el calendario, lístalos en términos del nivel de energía y de fuerza de voluntad que requieren.

Roles sociales

muchas creencias de género afectan los hábitos de salud de hombres y mujeres, e impactan principalmente en los tipos de alimentos que cada persona elige comer

La comida como identidad cultural

La comida es una forma de comunicación sobre la identidad de una persona y sobre esta identidad en el contexto de otras

El significado de la carne

La comida, en especial la carne, significa también la relación entre la gente y la naturaleza. La mayoría, la carne es la piedra angular de una comida