



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:
NUTRICION

MATERIA:
PSICOLOGIA

TEMA:
Cuadro sinoptico

ALUMNO:
PUI RAMIREZ MANSENG

LUGAR:
TAPACHULA DE CORDOBA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS
13 DE JUNIO DEL 2020



Psicología

Culpa vs Placer

En la alimentación, como ya hemos remarcado en artículos anteriores, no hay alimentos buenos ni malos ni tampoco alimentos permitidos o prohibidos

resolver este lío

y pasar de hablar de alimentos buenos y malos a hablar en términos de frecuencia

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

Los alimentos no llevan implícita una etiqueta de bueno o malo, sino que esta etiqueta se la asignamos nosotros

Aprender a ser flexibles con nosotros mismos y con lo que comemos nos permitirá disfrutar de las comidas sin sentir culpa y llevar una alimentación equilibrada

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

"El auto-control es un recurso poderoso increíblemente frágil", continúa. "Si intento controlar mis impulsos ahora, cuando intente controlarlos más tarde será más difícil".

Con la práctica y el entrenamiento de resistencia, nuestra habilidad para controlar nuestros impulsos para alcanzar mayores metas puede crecer, dándonos más energía para resistir

Monitorea tu comportamiento

definir qué comes diariamente. ¿Quieres una cuenta bancaria saludable? Debes entender tus hábitos de gastos primero

Crea hábitos saludables

Conforme las actividades difíciles empiezan a sentirse rutinarias, requieren menos fuerza de voluntad, y tienes que batallar menos con ellas, por lo que puedes usar tu energía en otra cosa

Practica 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

Controla tu ambiente

Claramente no puedes cambiar la distribución del supermercado, pero sí puedes cambiar el ambiente en casa y en la oficina. Requiere menos energía resistirse a una galleta si no la tienes en tu escritorio

Haz concesiones para evitar discutir contigo mismo

quitando el conflicto de las actividades difíciles. "Si llego a casa del trabajo, obligatoriamente me ejercito por 10 minutos. Esencialmente te quita a ti y tus argumentos de la ecuación"

Alcanza el balance

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

Hombres y mujeres están constantemente bombardeados con publicidad y mensajes sociales que les imponen que comer poco y cenar una ensalada es femenino, mientras que comer grandes porciones y mucha carne roja es viril.

"los hábitos alimenticios y los alimentos no saludables están asociados psicológicamente con la masculinidad, mientras que los hábitos alimenticios y los alimentos saludables están asociados psicológicamente con la feminidad".

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

La investigación ha estudiado la idea de la comida como cultura, en los sentidos siguientes: la comida como identidad religiosa, la comida como poder social y la comida como delimitación simbólica entre cultura y naturaleza

El significado de la carne:

la relación entre la gente y la naturaleza. La mayoría, la carne es la piedra angular de una comida y, para los vegetarianos, es el alimento que debe evitarse.

comer carne representa la esencia del ser humano y es fundamental para la separación entre cultura y naturaleza.