



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

CUADRO SINÓPTICO: CULPA VS PLACER, COMIDA Y AUTOCONTROL, ROLES SOCIALES.

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

13 DE JUNIO 2020

PSICOLÓGICA Y RETOS NUTRICIONALES

CULPA VS PLACER

**DEFINICIÓN:** arrepentimiento generado, después de haber consumido algún alimento que no está dentro de nuestro plan de alimentación.

**PROBLEMÁTICA:** la persona se siente culpable, e incluso se tortura por haber ingerido alimentos que no le aportan nutrientes, de manera que se siente traicionada por sí misma y esto puede hacerla sentir menos valiosa.

**SOLUCIÓN:** 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, donde tengan cabida todo tipo de alimentos. No torturarnos con una dieta rigurosa y tampoco consumir a diario los alimentos chatarra que no nos aportan beneficios.

COMIDA Y AUTOCONTROL

El autocontrol es la capacidad de controlar la propia conducta, pero nuestra cantidad de autocontrol es finita, en algún momento, carecemos de él, sobre todo cuando no se practica regularmente, para ello, debemos llevar a cabo ciertos pasos para incrementar las reservas.

- Monitorea tu comportamiento { Es difícil practicar el autocontrol si no estás consciente de tus comportamientos y rutinas actuales. ¿Quieres perder peso? Primero debes definir qué comes diariamente.
- Crea hábitos saludables { Un hábito, ejemplo: (hacer ejercicio) requerirá menos fuerza de voluntad si lo practicamos frecuentemente, y se convertirá como parte de nuestra rutina.
- Practica todos los días { cuando ejercitas el autocontrol en un área de tu vida, puedes incrementar tu fuerza de voluntad en otra área, por ejemplo, suprimir un comportamiento agresivo.
- Controla tu ambiente { Limpiar nuestro entorno (área de trabajo, casa) de comida chatarra, para no gastar energías al verlos y tratar de no consumirlos.
- Haz concesiones para evitar discutir contigo mismo { Quita el conflicto de las actividades difíciles. "Si llego a casa del trabajo, obligatoriamente me ejercito por 10 minutos.
- 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.

La comida como identidad cultural

Se 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 haciendo hincapié en el significado de la carne.

El significado de la carne

La carne es más que una simple comida; representa también la forma de vida. Indican que los historiadores analizaban como las personas han dominado la naturaleza y sugiere que comer carne representa la esencia del ser humano y es fundamental para la separación entre cultura y naturaleza.

## Bibliografía

<http://www.grupofinsi.com/blog.asp?vcblog=117>

<http://canalsalud.imq.es/alimentacion-y-salud/>

<https://psicologiaymente.com/nutricion/psicologia-nutricion-alimentacion-emocional>

<https://prezi.com/sxrqjebryect/la-relacion-entre-actitud-y-comportamiento/>

<https://sociologiadelsistemaalimentario.wordpress.com/category/3-creencias-religiosas-y-alimentacion/>

<https://www.psicologia-online.com/investigacion-empirica-y-experimental-en-psicologia-social618.html>

<https://www.psicologia-online.com/el-metodo-observacional-o-experimental-1980.html>

[https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n\\_Correlacional](https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n_Correlacional)

<http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/LOS%20FACTORES%20DETERMINANTES%20DE%20LA%20ELECCION%20DE%20ALIMENTOS.pdf>

<https://lamenteesmaravillosa.com/cual-es-el-vinculo-entre-emocion-y-alimentacion/>

<http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-anteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factoresdeterminantes-en-su-eleccion>

<http://spars.es/wp-content/uploads/2017/02/vol42-n1-3.pdf>

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/2004/08/24/13863.php>