

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

**TEMA: SIGNIFCADO DE LA NUTRICION**

**CATEDRATICO: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**

**ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ**

**3° CUATRIMESTRE GRUPO A**

**TAPACHULA, CHIAPAS A; 13 DE JUNIO DEL 2**

**Aprender a ser flexibles con nosotros mismos y con lo que comemos, nos permitirá disfrutar de la comida sin sentir culpa**

**La culpa es aquel sentimiento que experimentamos cuando hemos hecho, dicho o incluso pensado algo que, bajo nuestro juicio, no es adecuado**

**CULPA VS PLACER**

**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.**

**ROLES SOCIALES**

**trata de tener fuerza de voluntad, para no caer en tentaciones tan fácilmente**

**Controla tu ambiente**

**Practica seguido el autocontrol puede incrementar tu fuerza de voluntad**

**Practica todos los días**

**Tener una actividad física buena, practicar algún deporte y tener una buena alimentación**

**Crea hábitos saludables**

**Cuidar todo lo comemos y en que cantidades, para poder tener un balance en nuestra alimentación**

**Monitorear comportamiento**

**Como incrementar tus reservas**

**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**

**COMIDA Y AUTOCONTROL**

**SIGNIFICADOS DE NUTRICION**