

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

TEMA:

CUADRO SINÓPTICO

CATEDRÁTICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMN@:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS

13/06/2020

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

Culpa vs placer

El sentimiento de culpa en la alimentación

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

Comida y autocontrol

La comida representa también el autocontrol o pérdida de control

Monitorea tu comportamiento

Es difícil practicar el autocontrol si no estás consciente de tus comportamientos y rutinas actuales

Crea hábitos saludables

Como ir al gym, maratones, hacer ejercicio, salir a correr.

Practica todos los días

ejercitas el autocontrol en un área de tu vida puedes incrementar tu fuerza de voluntad en otra área, como por ejemplo, suprimir un comportamiento agresivo.

Controla tu ambiente

puedes cambiar el ambiente en casa y en la oficina por uno más sano.

Haz concesiones para evitar discutir contigo mismo

hacer concesiones contigo, quitando el conflicto de las actividades difíciles

Alcanza el balance

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 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 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