



**Nombre De Alumna: Chien Fan Denisse
Liu Robles**

Nombre Del Profesor:

PASIÓN POR EDUCAR

Rodolfo Bataz

Nombre Del Trabajo: Supernotas

Materia: psicología y retos nutricionales

SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION

c

u

l

p

a

vs

pl

la

ce

r

El sentimiento de culpa en la alimentación

La culpa es aquel sentimiento que experimentamos más cuando consumimos más de un alimento, no hay alimentos buenos ni malos ni tampoco alimentos permitidos o prohibidos se debe porque clasificamos un alimento como adecuado e inadecuado

Alimentos adecuados:
vegetales frutas pescado,
frutos secos

Alimentos inadecuados:
(pastas, pizza, fritos, grasas)



Principales causas

- Habitos alimenticios malos
- Poca información
- Manejo inadecuado de una ingesta alimentaria

Instituto de Terapia Gestalt
TALLER
Hambre Emocional
"Cuando la comida llena los vacíos del corazón"



Consecuencias un alimento prohibido

- ansiedad
- mal humor
- rigidez

conflicto entre el placer y la culpabilidad.



Comida y autocontrol

- ❖ La comida representa también el autocontrol o pérdida de control
- ❖ 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.



efectos e incrementos

Autocontrol

“El auto-control es un recurso poderoso increíblemente frágil. Con la práctica y el entrenamiento de resistencia,



Monitorea tu comportamiento:
consciente de tus comportamientos y rutinas actuales

Crea hábitos saludables

Crear un hábito, requerirá menos fuerza de voluntad. Se sentirá como algo automático.



Practica todos los días

Múltiples estudios han ilustrado que cuando ejercitas el auto-control en un área de tu vida puedes incrementar tu

Controla tu ambiente

puedes cambiar el ambiente en casa y en la oficina. Requiere menos energía resistirse a una galleta si no la tienes en tu escritorio. Entonces será más fácil evitar jugar.

Haz concesiones para evitar discutir contigo mismo

quitando el conflicto de las actividades difíciles esencialmente te quita a ti y tus argumentos de la

Alcanza el balance

Debido a que al día tenemos cierta cantidad de fuerza de voluntad, es importante que no la usemos toda demasiado

Roles sociales

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

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



tipos

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.

significado de la carne
muchas personas que desean evitarla sienten que tienen que rellenar el hueco que deja en su sistema habitual de comida

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



Bibliografía

Universidad Del Sureste . Antología De Psicología Y Retos Nutricionales. 2020

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/0e6506b5fdd2d89b264aef3c285ff76c.pdf>