



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas

Docente: Rodolfo Bataz

Licenciatura: Nutrición

Universidad: UDS

Materia; Psicología y Retos Nutricionales

Grado y Grupo: 3-A

Trabajo: Súper notas

La culpa es aquel sentimiento que experimentamos cuando hemos hecho, dicho o incluso pensado algo que, bajo nuestro juicio, no es adecuado está mal echo o es perjudicial para nosotros mismos o para los demás.

(no me lo tendría que haber comido)



Comida y Autocontrol: La comida también representa el autocontrol O pérdida de control, el ayuno y la negación a comer provocan una Reacción de asombro, el autocontrol es un recurso poderoso Increíblemente frágil, si intento controlar mis impulsos ahora, cuando Intente controlarlos más tarde será más fácil.



Roles sociales: Hombres y mujeres están constantemente Bombardeado 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, estos patrones Alimenticios socialmente influenciados podrían ayudar en parte a Explicar por qué los hombres sufren mayores enfermedades del Corazón.

