



Nombre del alumno: Anzuetto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Bataz Rodolfo

Nombre del trabajo: Supernotas

Materia: Psicología y retos nutricionales

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A



Comitán de Domínguez Chiapas a 4 de junio del 2020





"CULPA VS PLACER"

¿Qué es?

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



La culpa y el placer son dos aspectos muy presentes en la alimentación ya que es muy común que para las personas existan alimentos que "consideran prohibidos" restringiéndolos de su dieta diaria pero esto provoca que al prohibirnos estos alimentos nos provoque, ansiedad, estrés y hasta mal humor,



shutterstock.com • 180503714

La dicotomía de darle etiquetas a los alimentos de adecuados y prohibidos 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".



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.





“COMIDA Y AUTOCONTROL”

¿QUÉ ES?

“El auto-control es un recurso poderoso increíblemente frágil”, continúa. “Si intento controlar mis impulsos ahora, cuando intente controlarlos más tarde será más difícil”.

La comida representa también el autocontrol o pérdida de control.



shutterstock.com • 311551877

Cuando nosotros nos proponemos llevar una dieta más saludable el autocontrol es indispensable para que tengamos éxito. Ya que el autocontrol se le considera un proceso muy frágil por que puede romperse en cualquier momento durante el día. Por ende va de la mano con la fuerza de voluntad ya que con la practica se va fortaleciendo. y así mismo nos será de gran ayuda para poder controlar nuestros impulsos.



Las cosas que podemos hacer como monitorear el comportamiento, crear hábitos saludables, practicar todos los días el autocontrol, controlar el ambiente, hacer concesiones para evitar discutir contigo mismo y



“Una de las cosas grandiosas del auto-control es que a diferencia de otras características como la inteligencia, es fácil de mejorar”



© Can Stock Photo

"ROLES SOCIALES"

Debido a la mala publicidad estereotipada se ha clasificado a la alimentación con género. Ya que la sociedad llega a clasificar a los alimentos con tal etiqueta.



Etiquetas intervienen muchas veces en la elección de las dietas diarias de las personas, favoreciendo así a las mujeres porque a comparación de la alimentación de los hombres ellos corren el riesgo de padecer enfermedades del corazón y cánceres y por eso se le considera que los hombres tienen menos expectativa de vida que las mujeres.



Los alimentos blandos y dulces se perciben como alimentos "femeninos", así como también comer en poca cantidad.



"alimentos de alta densidad energética, picantes y de fuerte sabor son percibidos como alimentos masculinos".



Bibliografía

Universidad del sureste. 2020. Antología de psicología y retos nutricionales.PDF. P.35-44. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/315bdbc629958168a6e38f462c3484df.pdf>