



**Nombre del alumno:** Viviana Moreno Aguilar.

**Nombre del profesor:** Rodolfo Bataz Morales.

**Nombre del trabajo:** Súper nota.

**Materia:** Psicología y retos nutricionales.

**Grado:** Tercer cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de Junio de 2020.

# Culpa vs placer



## Sentimiento de culpa en la alimentación

- Es la emoción que se experimenta cuando hacemos algo inadecuado o es perjudicial para nosotros.



Existe una clasificación de alimentos:

- Adecuados (verdura, fruta, pescado, frutos secos).
- Prohibidos (pastas, pizza, grasas, salsa).



\*Los alimentos no llevan implícita una etiqueta de bueno o malo, sino que esta etiqueta se la asignamos nosotros.



Es importante hablar en términos de frecuencia. ➡ Todos los alimentos son buenos si se consume en la cantidad adecuada.



- Aprender a ser flexibles con lo que comemos permitirá disfrutarlas sin sentir culpa y llevar una alimentación equilibrada.

Las prohibiciones generan deseo, causando :

- Ansiedad
- Rigidez
- Mal humor



>>Algunos alimentos, como el chocolate y los pasteles, se asocian también con un conflicto entre el placer y la culpabilidad<<.

“Me gustaría comerme un croissant pero no lo haré porque después me sentiré culpable“.

“Yo la pizza ni probarla, que luego vienen los remordimientos de conciencia!”

# Comida y autocontrol

## Autocontrol

-Se plasma en que el interés por la conducta de comer siguiendo una dieta se convierte en el vehículo para ejercer este control.



>Dato<

Una persona anoréxica refleja a ese individuo auto-controlador intraactivo.

La comida comunica:

- Aspectos del yo en relación con la sexualidad.
- Conflictos entre la culpabilidad y el placer.
- El comer y la negación.
- Declaración de autocontrol.

Nathan DeWall, dice:

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



Sin embargo, es un recurso poderoso increíblemente frágil.

La fuerza de voluntad puede fortalecerse



>>Es esencial generar habilidad para controlar nuestros impulsos, alcanzar mayores metas y poder crecer<<.

→ Método ←

1. Monitorea tu comportamiento.



2. Crea hábitos saludables.



3. Practica todos los días.



4. Controla tu ambiente.



5. Haz concesiones para evitar discutir contigo mismo

6. Alcanza el balance.



## Roles sociales



- Las creencias de género afectan los hábitos de salud e impactan principalmente en los tipos de alimentos que cada persona elige comer.

Ocasionada por:

- Publicidad.
- Mensajes sociales.



-Presenta ideas estereotipadas.

Alimentos de alta densidad energética, picantes y de fuerte sabor son percibidos como alimentos "masculinos", mientras que los alimentos blandos y dulces se perciben como alimentos femeninos", tratándose de una respuesta aprendida.

"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"

- Esta creencia podría representar una amenaza para la salud de los hombres, sugiriendo que la incorporación de más proteínas vegetales puede mejorar la salud y alargar la vida.

Consecuencias:

Mayor riesgo de enfermedades del corazón y algunos cánceres.



Los individuos pueden replantear su comportamiento para cambiar cualquier preconcepción de género.

### La comida como identidad cultural.

- Es una forma de comunicación sobre la identidad de una persona.

Actúa como:

- Identidad religiosa.
- Poder social.
- Delimitación simbólica entre cultura y naturaleza.



### El significado de la carne.



- >Se consideraban normalmente como un ingrediente esencial de a principal comida del día.
- >Fidds sostiene que el hecho de comer carne simboliza la civilización de los seres humanos.
- >En consecuencia la carne es un elemento central de lo que comemos o evitamos comer (dado en algunos regímenes alimenticios)

**Bibliografía:**

Universidad del sureste. (2020). Antología de psicología y retos nutricionales. De PDF. Unidad II, tema 2.4, 2.5 y 2.6, págs., 35-45.