

Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Bataz Morales Rodolfo

Nombre del trabajo: Super nota

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: psicología y retos nutricionales

Grado: 3°

**Grupo: NUTRICION** 

## Culpa vs placer

## ¿Qué es culpa?

Cuando experimentamos el sentimiento de culpa nos sentimos mal, nos arrepentimos de lo que hemos hecho. pensando que nos hemos fallado nosotros o a los demás. A veces nos sentimos culpables por rechazar una invitación, otras veces podemos sentirnos mal por haber dado una mala contestación a un amigo o haber subido demasiado el tono de voz durante u discusión.



## El sentimiento de culpa en la alimentación

La culpa nos puede hacer sentir menos valiosos como personas, como si no fuéramos lo suficientemente buenos o aptos. La culpa puede tener que ver con cómo nos cuidamos a nosotros mismos, Por ejemplo, podemos sentirnos culpables cuando hace demasiado tiempo que no pisamos el gimnasio o cuando nos comemos el trozo más grande del pastel.



## ¿Qué es placer?

Es un sentimiento positivo que se puede experimentar **a** nivel físico, y que está asociado a la felicidad, el bienestar o la satisfacción. Así, sentimos placer cuando saboreamos un plato que nos gusta, cuando estudiamos un tema que nos apasiona, o cuando nos divertimos o entretenemos con alguna actividad.



## El sentimiento de placer en la alimentación

Aprenderá ser flexibles con nosotros mismos y con lo que comemos nos permitirá disfrutar de las comidas sin sentir culpa y llevar una alimentación equilibrada. Aprovechemos, toda esta riqueza que nos proporciona la alimentación y no la desaprovechemos sintiéndonos culpables.



## Comida y autocontrol





### Controla tu ambiente

nuestra fuerza de voluntad. Claramente no puedes



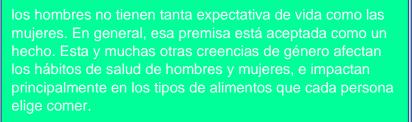
## Alcanza el balance

Debido a que al día tenemos cierta cantidad de fuerza de voluntad, es importante que no la usemos toda demasiado temprano. En lugar de simplemente escribir tus obligaciones en el calendario, lístalos en términos del nivel de energía y de fuerza de voluntad que requieren



# Roles sociales

¿Qué es?





### Causas

Hombres y mujeres están constantemente bombardeados 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.



## Comida como identidad cultural

La comida es una forma de comunicación sobre la identidad de una persona y sobre eta identidad en el contexto de otras. En último término, no obstante, esa comunicación se produce en el contexto social más amplio y la comida puede interpretarse como información relativa a la identidad cultural.



## 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 y, para los vegetarianos, es el alimento que debe evitarse.



Bibliografía:
UDS (2020). SIGNIFICADOS DE LA NUTRICION. Psicología y Retos Nutricionales.