



**Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez**

**Nombre del profesor: Rodolfo Bataz**

**Nombre del trabajo: Super notas**

**Materia: Psicología y Retos Nutricionales**

**Grado: 3°**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de junio del 2020.

**Bibliografía:**

Universidad del Sureste. (2020). Antología de Psicología y Retos nutricionales. Pdf. Recuperado de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/315bdbc629958168a6e38f462c3484df.pdf>

# CULPA VS PLACER



La culpa es aquel sentimiento que experimentamos cuando hemos hecho, dicho o incluso pensado algo que bajo nuestro juicio no es adecuado.



La culpa nos puede hacer sentir menos valiosos como personas, como si no fuéramos los suficientemente buenos o aptos.



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



Una forma de resolver este lio es cambiar el criterio de nuestra clasificación y pasar de hablar de alimentos bueno y malos a hablar en términos de frecuencia.



# COMIDA VS CONTROL



La comida representa el autocontrol o pérdida de control.

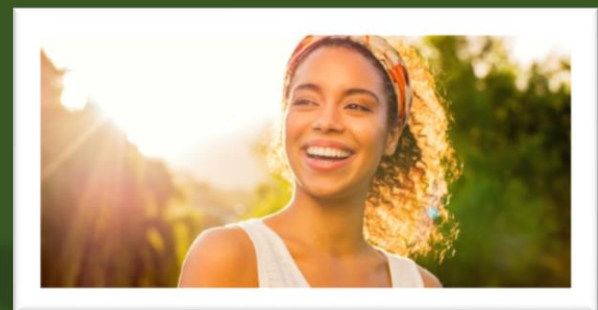


La comida comunica aspectos del yo en relación con la sexualidad, los conflictos entre la culpabilidad y el placer, el comer y la negación.



## MONITOREA TU COMPORTAMIENTO:

- Crea hábitos saludables - alcanza el balance
- Practica todos los días
- Controla tu ambiente



# ROLES SOCIALES



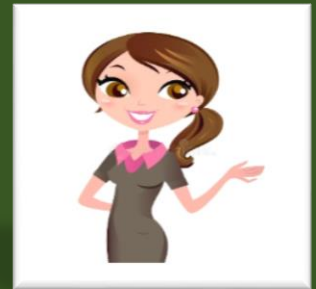
- Hombres y mujeres están constantemente bombardeados con la publicidad y mensajes sociales.



Los hábitos alimenticios y los alimentos no saludables están asociados psicológicamente con la masculinidad.



Los hábitos alimentos y los alimentos saludables están asociada psicológicamente con la feminidad.



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

