



Nombre del alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Rodolfo Bataz

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Psicología y retos nutricionales

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

CULPA VS PLACER

El sentimiento de culpa en la alimentación

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”.



¿Cómo nos hace sentir?

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



Frases comunes

“Este plato de pasta estaba realmente bueno pero ahora me siento mal por haberlo comido. No lo debería haber hecho.”
“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!”

Etiquetas en los alimentos

- Alimentos adecuados: verdura, fruta, pescado, frutos secos, etc.
- Alimentos inadecuados: pastas, pizza, fritos, grasas, salsas, etc.



Soluciones prácticas a las etiquetas

- Mantener un balance 80% alimentos de alto aporte nutricional y 20% alimentos de tu preferencia.

- Mantener una frecuencia esporádica de alimentos con calorías vacías (pizza, hamburguesas, refrescos).

- Implementar actividad física diaria para una mayor oxidación de calorías y permitirte consumir más alimentos.

¿Por qué deben evitarse las prohibiciones?

Las prohibiciones generan deseo y si somos muy estrictos con nuestra alimentación eso nos puede provocar síntomas como la ansiedad, la rigidez o el mal humor, ya que no nos estamos permitiendo lo que en un momento determinado nos apetece.



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. En definitiva, el objetivo que debemos perseguir es el de intentar disfrutar de todo lo que comemos.

COMIDA Y AUTOCONTROL

La comida representa también el autocontrol o pérdida de control. El ayuno y la negación a comer provocan una reacción de asombro; el siglo XIX contempló incluso la aparición de “artistas hambrientos” que, como señala Gordon (2000), “carecían de motivos morales o religiosos... su negativa a comer era un acto puro de voluntad y de autocontrol porque sí”.

¿Qué comunica la comida?

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



Fortalecimiento del autocontrol

Como un músculo, la fuerza de voluntad puede fortalecerse. Con la práctica y el entrenamiento de resistencia, nuestra habilidad para controlar nuestros impulsos para alcanzar mayores metas puede crecer, dándonos más energía para resistir.



Tips para incrementar tus reservas de autocontrol

- Monitorea tu comportamiento



- Controla tu ambiente



- Haz concesiones para evitar discutir contigo mismo



- Crea hábitos saludables



- Alcanza el balance



ROLES SOCIALES

En todos los países del planeta, los hombres no tienen tanta expectativa de vida como las mujeres. En general, esa premisa está aceptada como un hecho. Esta y muchas otras creencias de género afectan los hábitos de salud de hombres y mujeres, e impactan principalmente en los tipos de alimentos que cada persona elige comer.

Efectos de la publicidad

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.

Relación comida enfermedad en hombres

Estos patrones alimenticios socialmente influenciados podrían ayudar, en parte, a explicar por qué los hombres sufren un mayor riesgo de enfermedades del corazón y algunos cánceres.

Zhu explicó a The Washington Post que

“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”.

Marcadores de masculinidad

Los marcadores de la masculinidad incluyen comer una hamburguesa con papas fritas para el almuerzo, o pizza y cerveza en la cena.



Marcadores de feminidad

Los marcadores de la feminidad incluyen comer ensalada con pasta y fruta para el almuerzo, o arroz y verduras con vino para la cena.



La comida como identidad cultural

La investigación ha estudiado la idea de la comida como cultura, en los sentidos siguientes: la comida como identidad religiosa, la comida como poder social y la comida como delimitación simbólica entre cultura y naturaleza haciendo hincapié en el significado de la carne.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Psicología y retos nutricionales*. PDF. Págs. 35-45.