



**Nombre de alumnos:** Esmeralda Monserrat  
Navarro Avendaño

**Nombre del profesor:** Rodolfo Bataz

**Nombre del trabajo:** Super notas

**Materia:** Psicología y Retos Nutricionales

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** 3 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de junio de 2020.

## 2.4 Culpa VS placer.

Sentimiento de culpa en la alimentación.



Arrepentimiento de lo que hemos hecho. "Torturamos".



Intervienen el grupo de alimentos y su clasificación de "buenos" y "malos".



Placer, sensación que nos provoca un alimento y hace que lo consumamos mayormente.



## 2.5 Comida y autocontrol.

Autocontrol es un recurso poderoso.

Nos permite controlar los alimentos que consumimos.



Ayuda a que nosotros podamos crear hábitos saludables



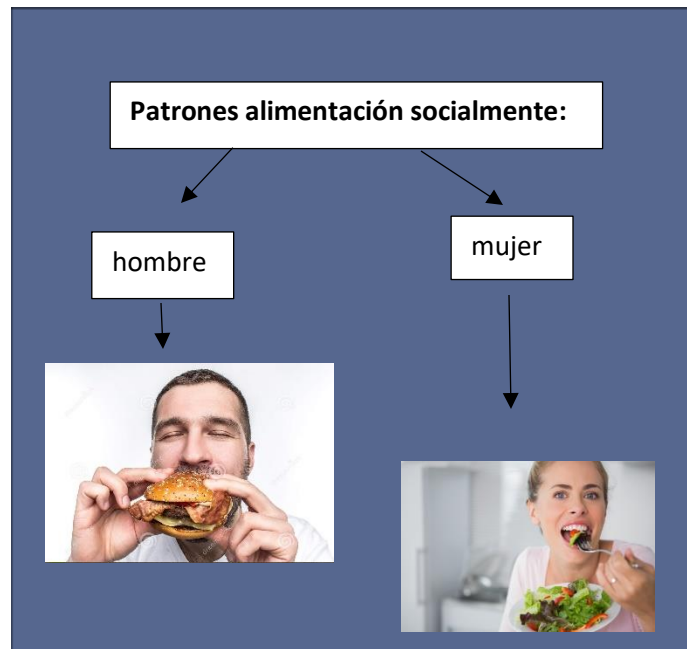
Alcanzar un balance, tomar decisiones.

## 2.6 roles sociales.

Creencias de géneros afecta los hábitos de la salud.

Publicidad y mensajes sociales que intervienen en la alimentación.





**Bibliografía:**

Universidad del sureste (2020) antología de Psicología y Retos Nutricionales.pdf pág. 35-45 recuperado <file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologia%20Nutricion%203%20cuatri/psicologia.pdf>