



**Nombre del alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON**

**Nombre del profesor: RODOLFO BATAZ**

**Nombre del trabajo: SUPERNOTAS**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

**Grado: 3°**

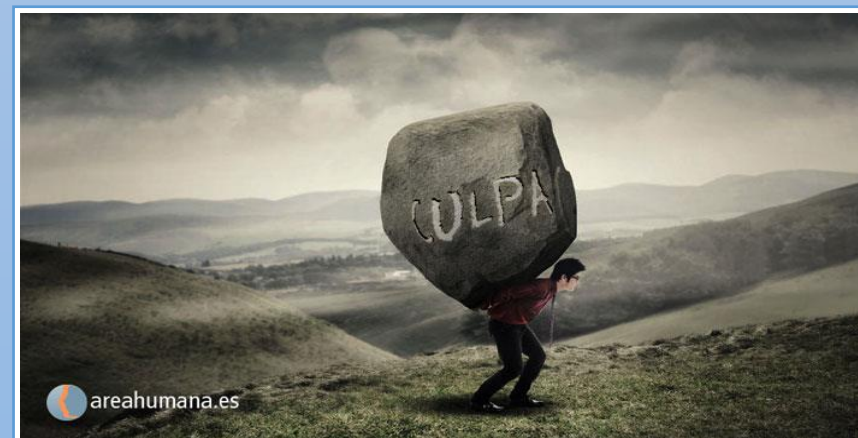
**Grupo: NUTRICION**

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 DE JUNIO de 2020

Sentimiento de 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 Cuando experimentamos el sentimiento de culpa nos sentimos mal



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.



En la alimentación: No hay alimentos buenos ni malos ni tampoco alimentos permitidos o prohibidos. Sin embargo, si revisamos nuestras creencias entorno a determinados tipos de comidas, seguramente encontraremos que tenemos algunas de ellas etiquetadas como adecuadas (verdura, fruta, pescado, frutos secos...) y otras como inadecuadas (pastas, pizza, fritos, grasas, salsas...).Esta dicotomía es la que nos lleva a sentirnos bien o mal



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. 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.

Comer es un placer que nos permite no sólo experimentar sabores, texturas y aromas diferentes, sino también compartirlos con los demás y pasar muy buenos momentos en compañía.

. Autocontrol un conjunto de habilidades complejas que se pueden entrenar y desarrollar, de forma que se pueda ejercer en cada vez más situaciones y en contextos cada vez más difíciles. Podríamos decir que tiene relación con ser capaces de demorar las ganas o el “impulso” que tenemos de hacer algo conducta de autocontrol se va a empezar a hacer más natural y cada vez nos va a costar menos





Monitoreo del consumidor puede ayudarte a tener una idea de lo que se puede hacer y no, cuando quieres comunicarte con tus clientes intentando conseguir la compra. Implica conocer el proceso que parte de la transmisión de la oferta hacia el consumidor y cómo éste responde influido por varios factores que enmarcan su decisión final.



## Controla tu ambiente

Claramente no puedes cambiar la distribución del supermercado, pero sí puedes cambiar el ambiente en casa y en la oficina. Requiere menos energía resistirse a una galleta si no la tienes en tu escritorio. ¿No tienes solitario en tu computadora? Entonces será más fácil evitar jugar.



Hábitos saludables adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra Alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de Ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos De todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas Y nutritivas



Practicar el auto-control en un área de tu vida (como cepillarte los dientes con tu mano no dominante) puedes incrementar tu fuerza de voluntad en otra área, como por ejemplo, suprimir un comportamiento agresivo. Los dos comportamientos son muy diferentes, pero comparten la misma fuente de energía.



La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, personal, sentimental o empresarial (utilizando metodologías cuantitativas que brinda la administración). Algunos aspectos que dificultan la toma de decisiones: Desesperanza, depresión y ansiedad: Tales problemas son síntomas de dificultades más profundas y muchas veces requieren de la ayuda profesional. Imagen irreal del propio yo, disminuye la autoconfianza y obstaculiza el proceso de la toma de decisiones.



## Roles sociales

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.

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.

Se ha demostrado año tras año que, en general, las mujeres tienen hábitos alimenticios más saludables que los hombres, pero claramente esto no es una cuestión innata y se trata más de una respuesta aprendida.



**Bibliografía:**

**Psicología y retos nutricionales.- antología UDS.- pag.187.**