miMind

INFLUENCIAS PSICOLOGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS.

Influencias

- La cultura
  - Es un
    - Modelo integrado de comportamiento humano
      - Se
        - Transmiste generación tas generación
  - Los hábitos alimenticios
    - Quedan
      - determinados por medio de la cultura
    - Han
      - Existido por siglos
        - Mantenidos por medio
          - De
            - La herencia cultural
- La religión
  - Tiene regulaciones muy específicas sobre el consumo de carne
    - Las prohibiciones
      - Incluyen
        - carne de aves y animales de presa, reptiles, insectos, sangre de animal, cualquier animal que no mastica su comida
  - Se apoya en la creencia de que toda la vida es sagrada y excluye matar animales para alimentarse
- La familia
  - tiene una influencia significativa en la aceptación de alimentos
    - El esfuerzo de los mayores
      - Por enseñar a los niños
        - Ellos mismos
          - Observan como es
            - El método de preparación de los alimentos

Determinantes biológicos de la elección de alimentos

- El hambre y la saciedad
  - Son nuestras necesidades fisiológicas
    - La palatabilidad
      - es proporcional al placer
        - Cuando
          - Se ingiere un alimento específico
    - Aspectos sensoriales
      - El sabor
        - Es uno de los factores que influye en la conducta alimentaria
        - es la suma de toda la estimulación sensorial

Determinantes psicológicos de los alimentos

- Estrés
  - Puede modificar las conductas alimentarias
    - El efecto
      - Depende de
        - la elección y la ingesta de alimentos dependen de cada individuo
- Estado de ánimo
  - En la edad media
    - Se descubrio
      - Que los alimentos influir
        - En modificar el temperamento y estado de animo
  - En la actualidad
    - Se reconoce que
      - Los alimentos tienen influencia
        - Sobre
          - En nuestro estado de ánimo
          - Y el estado de ánimo
            - Que
              - Ejerce en la elección de los alimentos

La relación actitud-comportamiento

- Se manifiesta en tres categorías
  - Cognitivas
  - Afectivas
  - Conativo-conductales
- Un actitud fuerte
  - Mayor es
    - El impacto en la conducta