



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

MAPA CONCEPTUAL: INFLUENCIAS PSICOLOGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS, LA RELACIÓN ACTITUD-COMPORTAMIENTO.

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

25 DE JULIO 2020

# PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

## Influencias psicológicas en la elección de alimentos

### Cultura y religión

La cultura es un modelo integrado de comportamiento humano que se va transmitiendo en sucesivas generaciones. Las religiones se basan en doctrinas diferentes. Cada una se rige según la enseñanza de los líderes. Siendo éstas, influencias que interfieren en la elección de alimentos.

### Familia

Influencia significativa en la aceptación de alimentos ya que las costumbres familiares se van transmitiendo por generaciones.

### Economía

Hay personas que se alimentan de su propio cultivo, otras habitan tierras no productivas y su alimentación es demasiado escasa, llegando a los extremos de tener una sola comida por día. Mientras que, la sociedad con posibilidades, gastan considerablemente en alimentos caros.

### Geografía, clima y manejo del alimento

Influencias significativas. Ya que cada lugar tiene su propio clima. En las zonas serranas, no se produce lo que en zona costa.

## Otros determinantes en la Elección de alimentos

### Biológicos

Hambre, el apetito y el sentido del gusto.

### Económicos y físicos

Costo, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.

### Físicos

Acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.

### Sociales

La cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.

### Psicológicos

El estado de ánimo, el estrés y la culpa

## LA RELACIÓN ACTITUD-COMPORTAMIENTO

Bajo ciertas condiciones las actitudes influyen en el comportamiento de las personas. Por ejemplo, una mujer con un agradable pastel de chocolate, a ella le encanta el sabor, pero sabe que el pastel engorda. Debido a esta ambivalencia ella pudo rechazar el postre en algunas ocasiones, aunque en otras situaciones ella accede comer, esto depende de las reacciones que tenga, estas pueden ser positivas o negativas.

## Bibliografía

<http://www.grupofinsi.com/blog.asp?vcblog=117>

<http://canalsalud.imq.es/alimentacion-y-salud/>

<https://psicologiaymente.com/nutricion/psicologia-nutricion-alimentacion-emocional>

<https://prezi.com/sxrqjebryect/la-relacion-entre-actitud-y-comportamiento/>

<https://sociologiadelsistemaalimentario.wordpress.com/category/3-creencias-religiosas-y-alimentacion/>

<https://www.psicologia-online.com/investigacion-empirica-y-experimental-en-psicologia-social618.html>

<https://www.psicologia-online.com/el-metodo-observacional-o-experimental-1980.html>

[https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n\\_Correlacional](https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n_Correlacional)

<http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/LOS%20FACTORES%20DETERMINANTES%20DE%20LA%20ELECCI%C3%93N%20DE%20ALIMENTOS.pdf>

<https://lamenteesmaravillosa.com/cual-es-el-vinculo-entre-emocion-y-alimentacion/>

<http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-antiores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factoresdeterminantes-en-su-eleccion>

<http://spars.es/wp-content/uploads/2017/02/vol42-n1-3.pdf>

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/2004/08/24/13863.php>