



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

**TEMA: ELECCION DE ALIMENTOS**

**CATEDRATICO: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**

**ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ**

**3° CUATRIMESTRE GRUPO A**

**TAPACHULA, CHIAPAS A; 25 DE JULIO DEL 2020**

# ELECCION DE ALIMENTOS

ES UN

Proceso por el cual hacemos elección de los alimentos que vamos a ingerir, de acuerdo a nuestros gustos, disponibilidad y costumbres o hábitos

Relación actitud-comportamiento

## FACTORES QUE DETERMINAN LA ELECCION DE ALIMENTOS

PUEDEN SER

### Psicológicos

### Sociocultural

### Biológicos

Estrés

Estado de ánimo

Familia

Cultura

Economía

Hambre y saciedad

Palatabilidad

El estado de ánimo y el estrés pueden afectar la conducta -en cuanto a la elección de alimentos- y, posiblemente, las respuestas a corto y largo plazo a las intervenciones de tipo alimentario.

Los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia cierto tipos de alimentos están relacionados con la familia. Los padres son los encargados de enseñar a sus hijos que alimentos comer y de qué forma prepararlos, todo esto condicionado por la disponibilidad de alimentos en casa o muchas veces por tradición, y esto a veces o la mayor parte del tiempo no suele ser una buena alimentación

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación

Sin duda, el coste de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial.

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.