



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

TEMA: PSICOLOGIA NUTRICIONAL

CATEDRATICO: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

3° CUATRIMESTRE GRUPO A

TAPACHULA, CHIAPAS A; 22 DE MAYO DEL 2020

PSICOLOGIA NUTRICIONAL

Psicología y nutrición

Existe una relación entre la psicología y la nutrición. “La llamada Psicología de la Nutrición”, la cual se ocupa del estudio de ciertos fenómenos que suceden en condiciones normales, como en condiciones de patológicas.

Existen trastornos de la conducta alimentaria, que la psicología ayuda a tratar junto con la nutrición

- Bulimia
- Anorexia
- Trastorno por atracones

Triada biopsicosocial

La calidad del vínculo entre el psiquismo, los factores sociales, emocionales y educativos, y la nutrición, son necesarios para el desarrollo saludable de cualquier persona.

Factores que influyen en la elección y preferencia de alimentos

Palatabilidad

Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Por eso, no es sorprendente que no sólo se consuman los alimentos como fuente de nutrición, sino que también por el placer que aportan.

Aspectos sensoriales

En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen. en particular. sobre las elecciones

Costos y accesibilidad

El nivel socioeconómico de las personas influye mucho, ya que si es poco, las personas acostumbran a llevar una alimentación desequilibrada, por el coste de los alimentos que puede llegar a ser alto

Cultura

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados 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

Psicológicos

El estrés o el estado de ánimo pueden influir mucho en elección de los alimentos, presentar alguno de estos factores conlleva a comer en exceso y de una forma no nutritiva