



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

TEMA: ENSAYO UNIDAD 3

CATEDRATICO: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

3° CUATRIMESTRE GRUPO A

TAPACHULA, CHIAPAS A; 7 DE JULIO DEL 2020

ELECCIONES DE ALIMENTOS

INTRODUCCION

La alimentación es una necesidad básica en el ser humano que le permite cubrir necesidades fisiológicas, estructurales, de aporte de energía y nutrientes, entre otras funciones. Una adecuada alimentación garantiza a todas las personas un óptimo estado de vida y salud. El enfoque evolutivo de la elección de la comida destaca la importancia del aprendizaje y la experiencia, y se centra en el desarrollo de las preferencias alimenticias de la infancia. La importancia que presenta la elección de una adecuada alimentación es la base de esta investigación, que tiene como objetivo el describir los factores que determinan la selección de alimentos en las personas.

La base para lograr una alimentación sana es una adecuada identificación de alimentos en calidad y cantidad, que cubran las necesidades nutritivas de una persona. En esta selección se congregan factores socioculturales, personales, patrón alimentario y de disponibilidad, entre otros.

DESARROLLO

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Seleccionar los alimentos es una conducta compleja, determinada por aspectos estructurales que establecen la oferta y el acceso a los alimentos, fenómenos fisiológicos y elementos culturales que incluyen tradiciones, normas sociales y la presencia de los medios masivos de comunicación, entre otros. Nosotros tenemos intenciones de consumir productos alimenticios de acuerdo con su gusto por ciertos sabores y a las necesidades de algunos nutrientes. La preferencia por sabores, es en esencia aprendida y proviene de la interacción de fenómenos neurofisiológicos y psicológicos (especialmente afectivos). Sin embargo, el determinante más fuerte de la elección es la situación en la cual la persona

escoge. Cuando recomienda modificar alguna costumbre nutricional debe tener en cuenta que los gustos pueden olvidarse al igual que se aprenden. Pero debe ser un proceso donde, sin olvidar el origen cultural y afectivo de las preferencias, más que suspender, se deben reemplazar gradualmente los sabores y desarrollar habilidades para hacer de la comida una práctica placentera y saludable

CONCLUSIONES

Una buena alimentación es fundamental para estar fuerte, para ello es importante saber seleccionar los alimentos y evitar los excesos de aquellos cuya eliminación del cuerpo pueda llegar a ser lenta y puede perjudicar nuestra salud a largo plazo. Debemos consumir en mayoría aquellos que aporten nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento, lo más recomendable es comer variado y sano