UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

PSICOLOGIA

TEMA:

INFLUENCIAS PSICOLOGICAS EN LA ELECCIÓN

DE ALIMENTOS.

CATEDRATICO:

NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

ALUMN@:

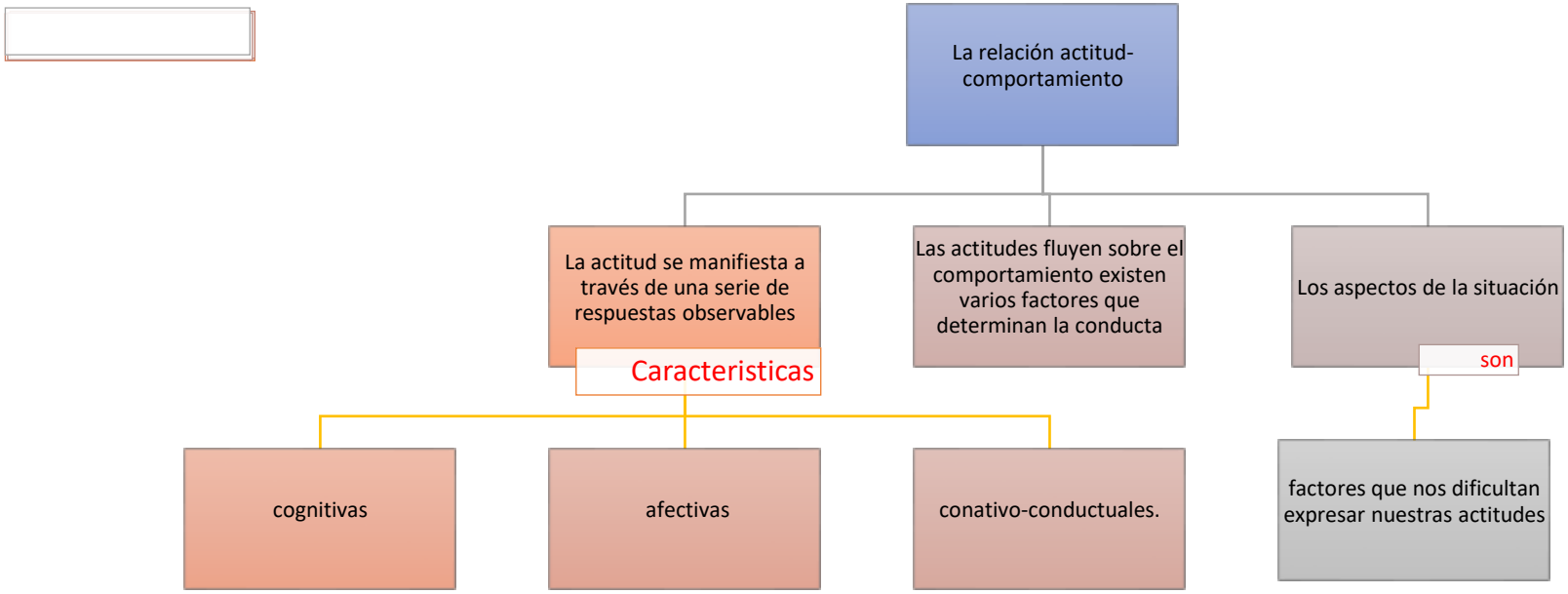
MONZÓN LÓPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 25/07/2020

INFLUENCIAS PSICOLOGICAS EN LA ELECCION DE ALIMENTOS

- La cultura y la religión
  - SON
  - Un modelo integrado de comportamiento humano
    - Los hábitos alimenticios quedan, en gran parte, determinados por medio de la cultura
      - Tambien
      - Gran parte de la población del mundo tiene hábitos dietéticos basados en enseñanzas del budismo y el hinduismo
- La familia
  - Tiene
  - influencia significativa en la aceptación de alimentos
    - los niños ven el mismo ritual diario en la preparación de alimentos e inconscientemente lo aislan
      - LA familia
      - forman parte de la herencia cultural e influyen en la eleccion de los alimentos
- Situación económica
  - Esta
  - Ejercen una influencia considerable sobre las opciones de alimentos
    - En unas sociedades más ricas, se gastan considerables cantidades de dinero en alimentos con muy bajo valor alimentico
      - como
      - el caviar Beluga costaba más de 1.300 dólares por libra
- Determinantes biológicos de la elección de alimentos
  - Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos
    - Los seres humanos necesitan energía y nutrientes para sobrevivir y responden
      - A
      - las sensaciones de hambre y de saciedad
- Palatabilidad
  - Es
  - proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento
    - Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial
      - A medida del aumento de la palatabilidad se produce un aumento de la ingesta de alimentos
- Aspectos sensoriales
  - El "sabor" es uno de los factores que más influye en la conducta alimentaria.
    - la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento
- Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos costo y accesibilidad
  - El costo de los alimentos es uno de los principales factores que determina la elección de estos
    - Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor de dietas no equilibradas
- Influencias culturales
  - conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos
    - y
    - en las costumbres de preparación de los mismos
- El entorno social
  - El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar la elección de alimentos
    - como
    - los colegios, en el trabajo y en restaurantes
- Determinantes psicológicos
  - Estrés
    - ES
    - una característica frecuente de la vida moderna
      - Puede
      - modificar las conductas que afectan la salud, como el ejercicio físico, el leccion de alimentos


La relación actitud-comportamiento
La actitud se manifiesta a través de una serie de respuestas observables
Caracteristicas
Las actitudes fluyen sobre el comportamiento existen varios factores que determinan la conducta
Los aspectos de la situación
son
cognitivas
afectivas
conativo-conductuales.
factores que nos dificultan expresar nuestras actitudes