



Universidad del sureste **PASIÓN POR EDUCAR**

# Psicología y retos nutricionales

Ensayo

sharon Cali Pérez Rosales  
tercer cuatrimestre en licenciatura de nutrición  
Docente L.N. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo  
Psicología y retos nutricionales  
10-5-2020

## La psicología estudiando la comida desde diferentes perspectivas

Es curioso como la alimentación incluye actividades que rodean la comida, tales como la forma de obtenerla, la preservación, preparación, presentación, realización y consumo. La forma de obtenerla incluye la obtención de los ingredientes, La preservación se refiere a las estrategias utilizadas para mantener las comidas heladas o frescas y para guardarlas.

La preparación incluye el picado, el marinado y la preparación de los alimentos para ser cocinados, la elección de las recetas, hacer decisiones acerca del sabor, los equipos y métodos para cocinar y todo esto puede comenzar días antes de consumirla.

La presentación alude a la comida en sí misma e incluye las recetas e ingredientes utilizados realmente.

Se refiere a las formas en que la comida es expresión de cultura, valores y estética, y alude a la manera en que la comida es concretamente exhibida, llevada a la mesa y servida a los consumidores.

La realización incluye el lugar de los alimentos dentro del sistema de cocina y refecciones, se refiere a un marco más grande de ciclos de refecciones, así como a un género particular al que pertenece una determinada comida (por ej., desayuno, almuerzo). También incluye modos de interacción social a través de la comida.

La consumición alude a la forma en que come la gente, e incluye utensilios, mezclas creadas por la gente y el orden en el cual son consumidos.

La limpieza también es importante en el modelo de las prácticas de la alimentación, e incluye la preparación post-comida y consumición.

El concepto de prácticas de la alimentación claramente amplió el potencial de la comida como un tema de interés de la Psicología Social.