

JENIFER MICHELLE BRAVO VELAZQUEZ

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

NEFI ALEJANDRO SANCHEZ

UNIVERSIDAD DEL SUR

NUTRICION

INFLUENCIAS PSICOLOGICAS EN LA ELECCION DE ALIMENTOS

La relación actitud-comportamiento

La actitud se manifiesta a través de una serie de respuestas observables, que se han agrupado en tres grandes categorías

Sólo se puede calcular con propiedad una correlación entre actitud y conducta

Cuando las actitudes fluyen sobre el comportamiento existen varios factores que determinan la medida en que las actitudes fluyen en la conducta.

Teoría de la acción razonada.

Es un modelo general de las relaciones entre actitudes, convicciones, presión social, intenciones y conducta.

Las acciones se basan en las actitudes individuales, por lo que una teoría de la acción consiste esencialmente en una descripción de las actitudes.

La información conductual también influye en las actitudes, ya que evaluamos nuestras propias actitudes en forma similar a cómo lo hacemos con las de los demás.

Teoría de la conducta planeada: aplicaciones a la elección de alimentos

Fue desarrollada en 1985, basándose en la Teoría de la Acción Razonada.

Habría que diferenciar entre intenciones de meta (desear empezar una dieta, pero sin planificarse para ello) e intenciones de implementación.

Una de las razones por las que la gente no traslada sus intenciones en acciones porque no hacen planes adecuados sobre cómo, cuándo y dónde implementarán la acción.

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/83b1a2b0073bd9ae7290a4ad69a00180.pdf>