



08 DE MAYO DEL 2021

PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA  
ALIMENTACIÓN  
PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

JULISSA CÁRDENAS RODAS  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



## LA PSICOLOGIA SOCIAL DE LA ALIMENTACION

Es la ciencia que estudia nuestra relación con la comida, tiene en cuenta nuestras emociones, conductas, así como nuestro contexto social y relaciones.

Los psicólogos ocupan un papel importante para alcanzar nuestro bienestar físico y emocional, también para ayudarnos a identificar conductas alimenticias inadecuadas y reemplazarlas por otras más saludables. Por lo tanto un psicólogo puede ser una gran ayuda en casos como trastornos alimenticios debido a que los aspectos emocionales son muy importantes a la hora de lograr un cambio en las costumbres que afectan a la alimentación.

Hay ocasiones en las que las personas conocen muy bien los detalles acerca de la alimentación solo que estas no se apegan a ella debido a que les hace falta motivación, objetivos claros y precisos. Las variables psicológicas y emocionales son muy importantes para tener éxito en la dieta, ya que para muchas personas no es un camino fácil.

La depresión es uno de los casos en lo que más aumenta la ingesta de alimentos de una manera desproporcionada. Ya que las personas en este estado de ánimo buscan calmar su tristeza y sentirse bien ingiriendo todo tipo de alimentos. En este caso se debería consumir alimentos ricos en triptófano ya que actúan como antidepresivos naturales.

Las personas que viven en armonía y que están adaptadas a las tensiones de su ambiente suelen presentar unas reacciones normales a las sensaciones de hambre y sed, sin caer en trastornos por exceso o defecto y manteniendo una pautas de alimentación saludables.

Los efectos psicológicos de los alimentos tienen una importancia fundamental. Presentan una gran carga subjetiva, que se ve reforzada por el hecho de que un determinado alimento gusta más o menos a una determinada persona, además de por sus propiedades organolépticas (sabor, olor, aspecto), por otros factores como las experiencias previas con ese alimento, circunstancias sociales que lo acompañan y otro tipo de factores personales. Como norma general, los alimentos que le gustan a una determinada persona suelen producir la liberación de beta – endorfinas y ayudan a mejorar el estado de ánimo.

En este sentido, los hombres tienden a relacionar este tipo de alimentos con situaciones y momentos de hambre, mientras que para las mujeres tienen más que ver con situaciones negativas, como aburrimiento o estrés.

## MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA SOCIAL

Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son:

**MÉTODO EXPERIMENTAL:** Es un método excelente de investigación teórica para establecer contrastes entre teorías y para desarrollar las propiedades conceptuales de las teorías. Los psicólogos sociales se han convertido en expertos en la medición de actitudes y de otros tipos de diferencias entre personas en percepción y evaluación.

**MÉTODO CORRELACIONAL:** Tiene de forma parcial un valor explicativo. Al saber que dos conceptos o variables están relacionados se aporta cierta información explicativa. Cuanto mayor número de variables sean correlacionadas en un estudio y mayor sea la fuerza de las relaciones más completa será la explicación.

**MÉTODO OBSERVACIONAL:** La observación se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano. Hay una observación ordinaria, que constituye una importante fuente de información en la vida cotidiana, y una observación científica, que proporciona conocimiento objetivo, válido y fiable para dar respuesta a una pregunta de investigación planteada.

### CONTRIBUCIÓN DE LA OBSERVACIÓN A LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA:

- Como técnica de recogida de datos.
- Como método observacional.
- Se define el método observacional como una modalidad del método científico que, mediante el registro sistemático y objetivo de la conducta que se genera espontáneamente, permite la contratación de hipótesis, la replicabilidad de sus resultados y contribuye al desarrollo teórico al proporcionar resultados válidos en un ámbito específico de conocimiento.
- El uso de la observación en una investigación científica tiene que ver con el grado de estructuración de la observación y el grado de participación del observador.

### PROCEDIMIENTOS PARTICULARES DEL MÉTODO OBSERVACIONAL:

- Qué observar
- A quién, cuándo, dónde y cuánto observar
- Cómo observar

## MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN Y PREFERENCIA DE ALIMENTOS

El principal factor impulsor de la alimentación es el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.
- Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.