



JENIFER MICHELLE BRAVO VELAZQUEZ

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

UNIVERSIDAD DEL SUR

NEFI ALEJANDRO SANCHEZ

# PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

## 1.1 La psicología social de la alimentación.

a psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta

los aspectos emocionales son muy importantes a la hora de lograr un cambio permanente en las costumbres que afectan a la alimentación.

Los psicólogos han puesto de manifiesto que, debido a la gran carga simbólica de la conducta de comer, ésta puede servir de vehículo de expresión de múltiples enfermedades.

## 1.2 Métodos de investigación en psicología social.

Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son: el método experimental, método correlacional y método observacional.

**Método experimental** El experimento, método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones.

**Método correlacional** Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular.

**Método observacional** La observación se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano.

## 1.3 Modelos generales de factores que influyen en la elección y preferencia de alimentos.

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer.

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos.

La riqueza en energía de los alimentos con alto contenido de grasas o de azúcares puede conducir a un "consumo excesivo pasivo"

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos

Bibliografía

PDF UNIVERSIDAD DEL SUR