



**Nombre del alumno:** Silvia Itzel  
Calderón Pulido

**Nombre del profesor:** Rodolfo Bataz  
Morales

**Nombre del trabajo:** Mapa Conceptual.

**Materia:** Psicología y Retos Nutricionales

**Grado:** Tercer cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de  
Mayo del 2021

# PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES:

## 1.1. La psicología social de la alimentación:

### Definición:

Es la ciencia que estudia nuestra relación con la comida. Para poder explicar y abordar dicha relación, la Psicología de la Nutrición tiene en cuenta nuestras emociones, conductas, así como nuestro contexto social y relaciones.

### Importancia:

Pese a que muchas personas no lo crean, la psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta, ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso, pues existen variables psicológicas relacionadas el éxito a la hora de seguir una dieta.

### ¿Cómo influye la psicología en la alimentación? :

Lo que comemos no solo afecta a cómo nos sentimos, sino que cómo nos sentimos también afecta a nuestra manera de comer. Es por esta razón que existe una rama de la psicología especializada en cuidar la forma en que nos alimentamos. Suele recibir el nombre de Psicología de la Nutrición, o Psicología de la Alimentación.

### ¿Qué mejora y que proporciona los alimentos psicológicos? :

Cuando estamos más nutridos gozamos de una mayor atención, concentración y nivel de energía, pero además, algunos expertos afirman que algunos nutrientes como el triptófano (precursor de la serotonina, la conocida como hormona de la felicidad) también nos hacen sentir mejor.

## 1.2. Métodos de investigación en psicología social:

### Definición:

Típicamente, los métodos de investigación en psicología se dividen en tres grandes familias. El método correlacional, el método descriptivo y el método experimental, cada uno con sus particularidades y ventajas respecto a los demás.

### Método correlacional:

El método correlacional permite estudiar fenómenos que no son susceptibles de manipulación al ser constructos hipotéticos (realidades no observables) como la inteligencia, la personalidad. Una correlación positiva indica una relación directa, es decir, que dos variables aumentan o disminuyen al mismo tiempo.

### Método descriptivo:

"El objeto de la investigación descriptiva consiste en describir y evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos del 'tiempo'. En la investigación descriptiva se analizan los datos reunidos para descubrir así, cuáles variables están relacionadas entre sí.

### Método experimental:

El método experimental es una técnica que se caracteriza por observar, manipular y registrar las distintas variables (independientes, dependientes, etc.) que afectan a un determinado fenómeno u objeto de estudio.

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

### Principales factores que influyen en la elección de un alimento:

Los principales factores que influyen en la elección de un alimento son: biológicos, tales como, el hambre, el apetito y el gusto.

### El hambre y la saciedad:

El hambre es una sensación normal que le da ganas de comer. El cuerpo le dice al cerebro que el estómago está vacío. La saciedad es una sensación de estar satisfecho. Su estómago le dice al cerebro que está lleno.

### Palatabilidad:

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto.

### Aspectos sensoriales:

El desarrollo sensorial va a constituir los canales por donde el individuo recibe la información de su entorno (los colores, las formas, olores, sabores, sonidos, etc...), y de su propio cuerpo (sensaciones de hambre, frío, posiciones del cuerpo en el espacio).

### Influencias culturales:

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación.

Bibliografía:

UDS.2021.Psicología y retos  
nutricionales. Utilizado el 21 de Mayo  
del 2021.PDF

[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fb  
a6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-  
LNU301.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fb<br/>a6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-<br/>LNU301.pdf)