



**Nombre de alumnos: Lourdes Jazmín  
Pérez Pérez.**

**Nombre del profesor: Rodolfo Bataz  
Morales.**

**Nombre del trabajo: Mapa  
conceptual**

**Materia: Psicología y Retos  
Nutricionales.**

**Grado: “3<sup>o</sup>er cuatrimestre”**

**Grupo: “A”**

# PSCOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES.

La psicología social de la alimentación.

Psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta.

Un psicólogo puede ser una gran ayuda en la pelea contra la obesidad.

hay que entender el comportamiento humano y saber que cuando estamos ansiosos o tenemos problemas emocionales.

razón por la que los individuos con depresión o problemas emocionales suelen ir en busca de comida para sentirse mejor y calmar su estado anímico

Debido a que muchos alimentos incluyen triptófano, un aminoácido que provoca la liberación de serotonina.

La falta de serotonina causa distintos efectos negativos sobre el organismo, como angustia, tristeza o irritabilidad.

Métodos de investigación en psicología social.

Existen tres tipos de métodos en psicología social:

Método experimental: para establecer contrastes entre teorías y para desarrollar las propiedades conceptuales de las teorías

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

una observación ordinaria, que constituye una importante fuente de información en la vida

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

varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro.

Por lo tanto, deberán realizarse diversas intervenciones.

teniendo en cuenta los numerosos factores que influyen en sus decisiones a la hora de elegir alimentos.

Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad.

El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidas pueden constituir una señal de saciedad importante.

Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones para considerarse adecuadas y, por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta.