



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PRIMER PARCIAL

TERCER CUATRIMESTRE

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

ALUMNA:

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

La psicología social de la alimentación.

QUÉ ES

Muchas personas no comen en función a sus necesidades nutricionales, sino que es el paladar el que les motiva a ingerir alimentos sin control

puede ser muy perjudicial para la salud si se abusa de comidas con un bajo valor nutricional

Abusar del acto placentero de comer, no solamente puede hacer que nos sintamos más cansados y busquemos más comida constantemente, sino que puede provocar serios problemas de salud

A la hora de abordar la relación entre la salud mental y la alimentación, conviene tener en cuenta que actualmente los actos de comer y beber no sólo representan una conductabiología destinada a la supervivencia, sino que son actos que tienen en conjunto un gran significado social y cultural.

A pesar de que los efectos psicológicos de los alimentos han sido mucho menos estudiados que los efectos físicos, en realidad tienen una importancia fundamental y de hecho muchas dietas suelen abandonarse más por razones psicológicas que de cualquier otro tipo.

Métodos de investigación en psicología social

Existen tres tipos de métodos en psicología social.

Método experimental

método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas en forma estricta (No para obtener descripciones naturalistas de la conducta social ni para descubrir como correlacionan en el mundo real variables y procesos).

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.

Método correlacional

Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables

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 no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales

- 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) 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.
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.