



## **SUPER NOTA**

**Nombre del alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz**

**Nombre del tema: Estadística**

**Parcial: Primer Parcial**

**Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales**

**Nombre del Profesor: Julibeth Martinez Guillen**

**Grupo: "A"**

**Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre**

# PSICOLOGIA DE LA ALIMENTACION

La Psicología de la Ingesta de alimentos, es la ciencia que estudia nuestra interacción con la comida. Para lograr describir y abordar esa interacción, la Psicología de la Nutrición tiene presente nuestras propias emociones, conductas, así como nuestro entorno social e interrelaciones.

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 conducta biológica destinada a la supervivencia, sino que son actos que tienen en conjunto un gran significado social y cultural.



La relación emociones-nutrición es clara, ya que en momentos de inestabilidad emocional somos más propensos a consumir alimentos grasos.



La falta de serotonina causa distintos efectos negativos sobre el organismo, como angustia, tristeza o irritabilidad. Ya que el cuerpo no produce triptófano, hay que conseguirlo a partir de la dieta. Por tanto, los alimentos ricos en este aminoácido actúan como antidepresivos naturales.



## METODOS DE INVESTIGACIÓN

### Metodo experimental

El experimento (de laboratorio o de campo): método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas en forma estricta



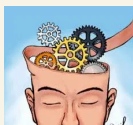
### Metodo correlacional

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



### Metodo observacional

La observación se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano. Hay una observación ordinaria y una observación científica, que proporciona conocimiento objetivo, válido y fiable para dar respuesta a una pregunta de investigación planteada.



Aspectos comunes con cualquier investigación: Identificación del problema y formación de hipótesis. Diseño (Decisiones de procedimiento). Obtención de los datos: registro y codificación. Control de la calidad de los datos: validez y fiabilidad. Análisis de los datos e interpretación de resultados.

## FACTORES QUE INFLUYEN

EN LA ELECCIÓN DE

# ALIMENTOS

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



*PALATABILIDAD*

*EL HAMBRE Y SACIEDAD*

*ASPECTOS SENSORIALES*

*INFLUENCIAS CULTURALES*

*EL CONTEXTO SOCIAL*

*EL ENTORNO SOCIAL*

*ESTRÉS*

*ESTADO DE ÁNIMO*



## Referencias bibliograficas

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>