



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martines Guillen**

Nombre del trabajo: Super nota

**Materia: Psicología y retos
nutricionales**

Grado: 3ro. cuatrimestre

Grupo: Nutrición

LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN

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

Cuando usamos la dieta para calmar nuestro estado emocional, a esto se le llama alimentación emocional



Pese a que muchas personas no lo crean, la psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta

sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso



Es debido a que muchos alimentos incluyen triptófano, un aminoácido que provoca la liberación de serotonina (los niveles bajos de serotonina se asocian a la depresión y a la obsesión)

Las personas que viven en armonía y que están adaptadas a las tensiones de su ambiente suelen presentar unas reacciones normales a las

MÉTODO EXPERIMENTAL

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA SOCIAL

Dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas en forma

MÉTODO CORRELACIONAL

Medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular

La utilidad es saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas



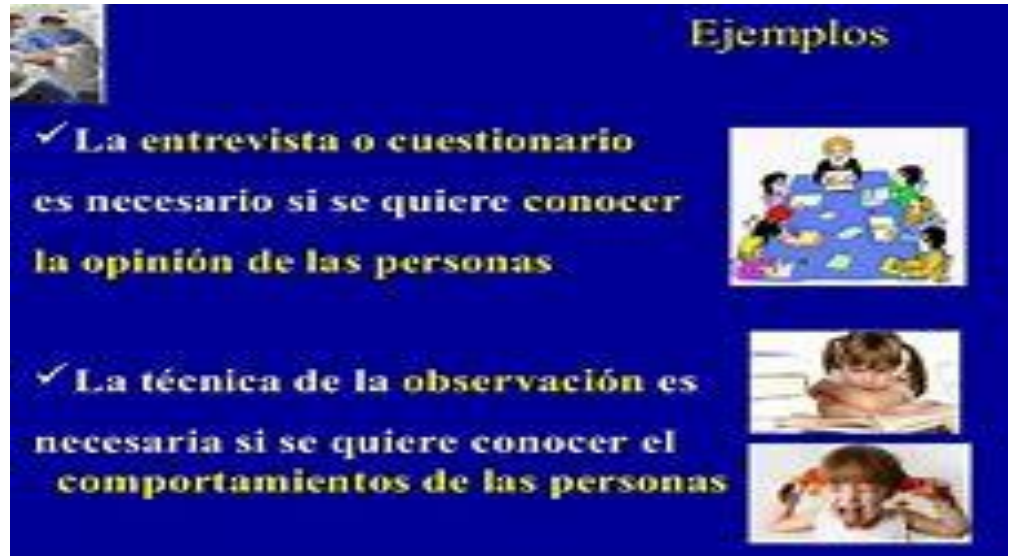
MÉTODO OBSERVACIONAL

La fiabilidad del método observacional se refiere al control de calidad de los datos que nos informa si existe coincidencia en los juicios emitidos por un mismo observador en la misma situación de observación

Percepción y de decisión del ser humano

Ejemplos

- ✓ La entrevista o cuestionario es necesario si se quiere conocer la opinión de las personas
- ✓ La técnica de la observación es necesaria si se quiere conocer el comportamientos de las personas



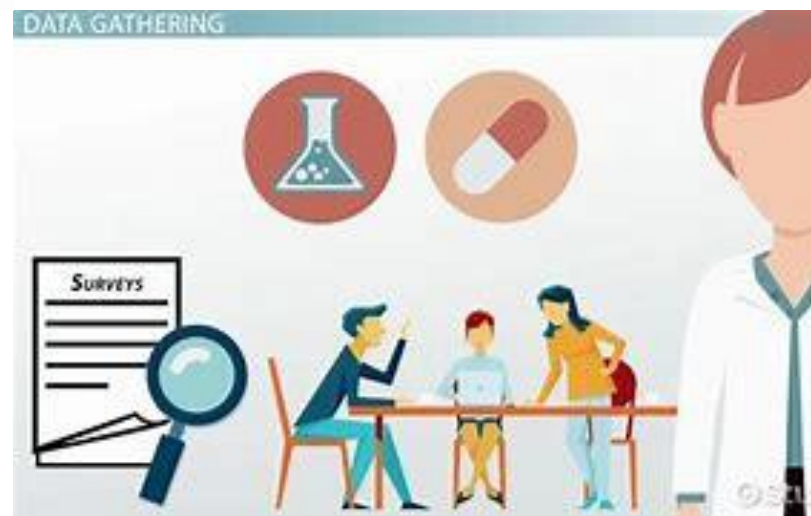
GRADOS DE ESTRUCTURACIÓN DE LA OBSERVACIÓN

Observación naturalista se observa el comportamiento de los sujetos de modo natural



Observación semi-estructurada cuando el investigador introduce algún tipo de modificación en la situación de observación

Observación estructurada cuando el investigador interviene de forma sistemática o realiza modificaciones sustanciales en la situación de observación



PROCEDIMIENTOS PARTICULARES DEL MÉTODO OBSERVACIONAL

Qué observar

TÉCNICAS

- Observación, participación
- Entrevistas formales e informales
- Cuestionarios abiertos
- Técnicas interactivas grupales (discusiones, seminarios)



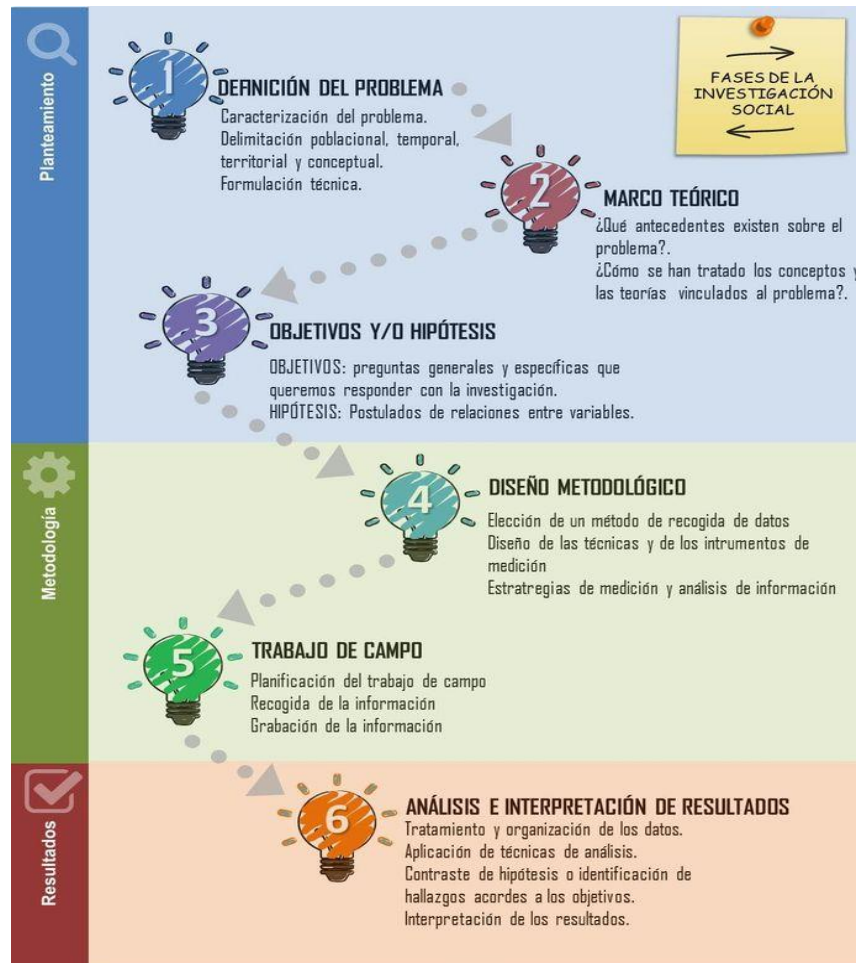
Se orienta a la Interpretación de los actores, los propios sujetos que son objeto de la investigación

A quién, cuándo, dónde y cuánto observar

Observación



Má
al l
d
la
apar
enci
Medir los ac
de los ser
humanos



Cómo observar

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 físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible

Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado



Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación

Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa

Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación

BIBLIOGRAFÍA

Universidad de sureste, antología de psicología y restos nutricionales, recuperado el 20 de mayo del 2022, paginas 10-18.

[730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf)