



**Nombre del alumno: Citlaly Díaz
Ramírez.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Super Nota.
Unidad I.**

**Materia: Psicología Y Retos
Nutricionales.**

Grado: 3ro.

Grupo: A.

LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LOS ALIMENTOS.

La psicología puede ser 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, así como también de trastornos de 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.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM IV) en el transcurso de la depresión pueden aparecer episodios de sobre ingesta, pero sin que se experimente pérdida de control (algo que sí ocurre en el trastorno por atracón).



Los efectos psicológicos de los alimentos presentan una gran carga subjetiva, que se ve reforzada por el hecho de que un determinado alimento gusta más o menos a una determinada persona, además de por sus propiedades organolépticas.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA SOCIAL.

MÉTODO 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. Es un método excelente de investigación teórica: 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. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables. En el caso de que dos variables estén correlacionadas, ello significa que una varía cuando la otra también varía y la correlación puede ser positiva o negativa.



MÉTODO OBSERVACIONAL

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.



MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN Y PREFERENCIA DE ALIMENTOS.

El principal factor impulsor de la alimentación es el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales.



FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS:



Biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.

Económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.

Físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales y el tiempo disponible.

Sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.

Psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.

Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.

BIBLIOGRAFIA:

- Psicología y Retos nutricionales(s.f.).plataformaeducativauds.Recuperado el 16 de mayo de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>.