



NOMBRE DEL ALUMNO: Alejandra Pérez Gómez

NOMBRE DEL TEMA: Super Nota

NOMBRE DE LA MATERIA: Psicología

LICENCIATURA: Nutrición

CUATRIMESTRE: Tercero

Comitán de Domínguez, Chiapas a 20 de mayo del 2022

La psicología social de la alimentación



La psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta, ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida.

Existen herramientas (como la buena planificación, la evitación de estímulos.) que pueden ser beneficiosas para llevar a cabo un plan dietético con éxito.



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.

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

Método correlacional

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

3 maneras de hacer investigación correlacional





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.

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 psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.



BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/libro.php?idLibro=16530640892>