



Ensayo

Nombre del Alumno: Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez Guillen

Psicología y retos nutricionales

Parcial 4

Nombre de la Licenciatura: Nutrición- A

Cuatrimestre 3

Introducción

Existe una multitud de factores que tiene influencia sobre la elección de alimentos y que proporcionan todo un conjunto de maneras de intervenir y de mejorar las elecciones de alimentos de la gente, en este ensayo se hablara sobre algunas de las cosas que influyen en la elección de alimentos, cuando nos ponemos a pensar un rato en como los alimentos estan presentes en casi todas las cosas de las que nos rodea y nos damos cuenta de lo importante que es y que la alimentación va mucho mas allá de lo que nosotros nos podemos imaginar.

INFLUENCIAS PSICOLOGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS.

Existen muchas cosas que son de influencia en la elección de alimentos entre ellos se encuentran las siguientes : la **cultura y la religion** ya que se prohíben ciertos alimentos y así mismo influye en lo que comeran, **la familia** también es de los factores importantes todo empieza desde como la madre cocina y da de comer a su familia, los niños aprenden las tradiciones que tiene la mamá de como cocinar y mas tarde lo aplicaran cuando sean adultos existiran cosas que modifiquen pero siempre se quedaran con lo que se les enseñó o vieron de niños, la comida influye mucho en las familias cuando se hacen convivios en donde la comida es el centro de estas reuniones y las tradiciones que los acompaña, la **situación economica** influye mucho debido a que una persona que tiene las posibilidades necesarias para alimentarse mejor a una persona que no cuenta con los recursos suficientes, una persona que tiene lo suficiente no puede alimentarse de la manera correcta y sana ya que muchas veces no puede comprar todos los alimentos de todos los grupos y así no puede tener los nutrientes suficientes que necesita, la **geografía, clima y manejo del alimento**, en la manera que influye es en que muchas veces dependiendo del lugar donde viven pueden tener mas acceso a alimentos que se encuentran en ese país y en otros países casi no, y los factores determinantes biológicos de la elección de alimentos sse encuentran el hambre y la saciedad ya que nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos, la palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto y Aspectos sensoriales que es el "sabor" es uno de los factores que más influye en la conducta alimentaria.

La relación actitud-comportamiento

Cuando se habla de actitud-comportamiento en las influencias alimenticias es por que muchas veces nuestras actitudes afectan en el comportamiento de las demas personas, un

ejemplo, cuando alguien esta disfrutando mucho comer algo que le gusta bien sea un pastel, pizza, helado, etc. Y nosotros o alguien mas da un comentario o una actitud acerca de ello esa persona su comportamiento cambiara por completo y dejara de comer lo que disfrutaba tanto o lo hara pero ya no de la misma manera. La actitud se manifiesta a través de una serie de respuestas observables, que se han agrupado en tres grandes categorías: cognitivas, afectivas y conativo-conductuales.

Teoría de la acción razonada

La teoría de la acción razonada es un modelo general de las relaciones entre actitudes, convicciones, presión social, intenciones y conducta. Fue desarrollado por Martin Fishbein e Icek Ajzen (1975, 1980). Lo que pretende esta teoría, es predecir la conducta humana, el comportamiento que esperan de las personas significativas de su entorno (según su percepción) estas personas pueden ser, Compañeros, Sindicato, amigos, Familia, novia, etc. La teoría requiere que la conducta sea definida por los siguientes puntos: acción, objetivo, y tiempo de acuerdo a la TRA(teoría de la acción razonada), la intención es la principal motivadora de la conducta, mientras otros dos determinantes claves son las actitudes y normas.

Teoría de la conducta planeada: aplicaciones a la elección de alimentos

Esta teoría fue desarrollada en 1985 y se basa en la teoría de la acción razonada y tiene 5 variables donde se incluye el comportamiento, la intención, actitud, norma subjetiva y control del comportamiento percibido, La diferencia de la teoría de la acción razonada, a la teoría del comportamiento planeado se agrega el control del comportamiento percibido.

Conclusiones

Es necesario conocer los factores que afectan en las influencias psicológicas de la elección de alimentos para así tener en cuenta en que es lo que nos puede afectar algunas de las influencias alimentarias y tener el conocimiento de lo mucho que influye los alimentos en todos las áreas de nuestra vida, como nutriólogos necesitamos saber esto para así poder trabajar con nuestros pacientes de acuerdo a las influencias que puedan tener, la actitud y comportamiento de los px, la cultura, religión, estado económico, determinantes biológicos entre otros.

Bibliografía:

Psicología y retos nutricionales. (s. f.). plataforma educativa Uds. Recuperado 9 de junio de 2022, de

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