

# Modificación En La Conducta Alimentaria

## ¿Qué Es?

La conducta alimentaria es el comportamiento de una persona o grupo de personas en relación a los alimentos, que se ve influido por los recuerdos, aprendizajes y experiencias previas, las necesidades personales y las emociones.



Además existen vínculos tanto fisiológicos y psicológicos, como sociales, culturales, ambientales y éticos.

## ¿Qué Sucede?

Además la conducta alimentaria de cada persona está inmersa en diferentes valores y pautas de comportamiento, como el simple hecho de poner y quitar la mesa, abusar de alimentos concretos para responder a nuestras emociones o generar rechazo a la comida por miedo a ganar peso y no tener la silueta deseada.



Los hábitos alimentarios se adquieren a través de la repetición de una misma acción durante el tiempo, con el fin de optimizar recursos y ser más eficientes de manera rutinaria

## ¿Qué Tenemos Que Hacer?

Es fundamental la modificación de la conducta alimentaria a través de educación nutricional, que permite ampliar la conciencia de los individuos y ofrecerles herramientas para que sean capaces de reaccionar, responder y elegir de manera beneficiosa para su salud.



Estas herramientas o estrategias para la modificación de conductas a través del cambio de hábitos parten de la intencionalidad o disposición al cambio del sujeto y la formulación de objetivos.



Pero cuando los hábitos están muy arraigados es necesario trabajar aspectos psicológicos como actitudes o motivación para lograr que estos cambios sean efectivos.



Los hábitos alimentarios saludables son la elección correcta de alimentos y pautas nutricionales para tener un buen estado de salud.

Docente: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo  
Alumno: Sandra Ramos Solís  
4 Cuatrimestre 3 Parcial