

Modificación En La Conducta Alimentaria

¿Qué Tenemos Que Hacer?

¿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.

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.

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

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.

¿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.

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 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

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

