



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICION
TERCER CUATRIMESTRE

PROFESORA :JULIBETH MARTINEZ
GUILLEN

ALUMNA . NOEMI CAROLINA COBOS
ZUMARRAGA

MATERIA:

TAREA :UNIDAD 1

1.3 MODELOS GENERALES DE FACTORES
QUE INFLUYEN EN LA ELECCION DE
ALIMENTOS

MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCION Y PREFERENCIA DE LOS ALIMENTOS

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCION DE ALIMENTOS

- biológicos:hambre, apetito y sentido del gusto
- economicos: ingresos, costos,disponibilidad
- fisicos: acceso, educacion y gusto y tiempo para cocinar
- sociales : familia, cultura,compañeros de trabajo
- psicologicos: estado de animo, estres ,culpa
- actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentacion



HAMBRE Y SACIEDAD

los humanos necesitamos energía y nutrientes para sobrevivir .
responden a las sensaciones de hambre y saciedad.
los macronutrientes generan señales de saciedad de intensidad variable.
las grasas son las que tienen la menor capacidad saciante.
el volumen de un alimento o las porciones constituyen una señal de saciedad importante

PALATABILIDAD

es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto.A mediada que aumenta la palatabilidad se produce un aumento de la ingesta de alimentos



ASPECTOS SENSORIALES

el sabor es uno de los factores que mas influye en la conducta alimentaria . se engloba tambien el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. desde temprana edad tenemos una inclinacion ma spor lo dulce que por lo amargo



INFLUENCIAS CULTURALES

las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparacion. aveces hay restricciones en carne o leche segun sea el caso. Muchas veces puede cambiar de habitos la persona si se muda de pais.



CONTEXTO SOCIAL

se refiere a la influencia que tiene una o mas personas sobre la alimentacion de alguien . el apoyo social puede provenir de amigos de la escuela o el trabajo o de la familia. Pueden ser beneficiosos o no , segun sean los habitos del ambito social.



EL ENTORNO SOCIAL

aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa , cada vez hay una mayor proporcion de alimentos que se consumen fuera de casa. Como en colegios, oficinas, trabajos, reuniones sociales. la disponibilidad de los alimentos dentro y fuera de casa incrementa el consumo de los mismos. En muchos de los casos la alimentacion en estos ambitos no es tan buena.

FACTORES PSICOLOGICOS

ESTRES

es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o elección de alimentos

ESTADO DE ANIMO

los alimentos pueden ser una herramienta para modificar nuestro estado de animo y temperamento. el estado de animo puede afectar a la conducta en cuanto a la elección de alimentos.

ACTITUDES Y CREENCIAS DE LOS CONSUMIDORES

como percibe la poblacion en general su alimentacion, esa mejor comprension resultaria util para diseñar y poner en practica iniciativas en materia de alimentacion saludable. los factores que tienen mayor influencia sobre a elección de alimentos son: precio, calidad, sabor.

SESGO DEBIDO AL OPTIMISMO

este concepto habla de que gran parte de la poblacion cree o supone tener buenos habitos de alimentacion y comer de manera adecuada cuando en realidad no lo estan haciendo. es importante trabajar con esa parte e instruir a lo que de verdad es saludable y en si una alimentacion correcta y completa.

OBSTACULOS AL CAMBIO DE ALIMENTACION Y ESTILO DE VIDA

HINCAPIE EN EL COSTE

los ingresos de una unidad familiar, tambien la carencia de conocimientos y la perdida de habilidades culinarias pueden inhibir la compra y preparacion de comidas a partir de ingredientes basicos. los gobiernos o salud publica deberia promover el consumos de buenos alimentos para contribuir al cambio de una alimentacion buena.

LIMITACIONES DE TIEMPO

las personas suelen decir que no disponen de tiempo para seguir consejos nutricionales o para llevar una alimentacion sana en especial gente joven y con estudios elevados. personas que viven solos pues buscan comida precocinada para ahorrarse tiempo, dinero , entre otras cosas. una buena solucion es ofrecer productos sanos como frutas y verduras empaquetadas o congeladas .

INTERVENCIONES SATISFACTORIAS

se han realizado intervenciones en el supermercado, escuelas , areas de trabajo y en la reduccion de precios de platos o alimentos mas saludables.



bibliografía:

<https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos>

Becker MH (1974). The health belief model and sick role behavior. Health Education Monographs 2, 409-419.

Worsley A & Crawford D (1985). Awareness and compliance with the Australian dietary guidelines. A descriptive study of Melbourne residents. Nutrition Research 5:1291-1308.

- 1. Drummond S, Crombie N & Kirk T (1996). A critique of the effects of snacking on body weight status. European Journal of Clinical Nutrition 50(12):779-783.**