



**Nombre de alumno:** Alexa Gabriela Morales Coutiño

**Nombre del profesor:** Julibeth Martínez Guillén

**Nombre del trabajo:** Ensayo

**Materia:** Psicología y retos nutricionales

**Grado:** 3° Cuatrimestre

**Grupo:** LNU- 3

**Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de julio de 2023.**

En este ensayo analizaremos las cosas más importantes y aspectos que más llamarón mi atención de la unidad, en el sentido que en ocasiones son cosas que sabemos o escuchamos constantemente y aun, así como tomamos acciones para cambiar ciertos hábitos o mejorarlos.

La forma en la cual hacemos la elección de nuestros alimentos está llena de diversos factores, una de los más relevantes e importantes la cultura y la familia; la cultura nos indica las costumbres y distintas formas de empleo en cuestión a los alimentos, ya sean formas de cocción, tipo de ingredientes en las comidas, estilos en presentación de platos, días feriados, tipo de comida por época del año, celebraciones, o eventos, todos estos aspectos varían según la cultura y modos que se tengan. La familia va a la influencia de cómo percibimos los alimentos, tiene que ver como acostumbramos a los tipos de preparación que se tengan en casa, a que alimentos se prefieren, ya sean agradables o no de nuestro agrado. Con esta idea e imagen vamos otorgando cierto valor a los alimentos o comidas, por decir, si un alimento lo encontramos en alguna comida familiar, va a tener mayor impacto ya sea para bien o para mal, según el momento que tuvimos. Este punto es fundamental para poder crear nuestros hábitos, por ejemplo, algunas personas pueden ver la hora de la comida, como el horario en el que toda la familia puede estar reunida, y ponerse al día, para otras quizás la cena, o cualquier otro horario, y familias que no coinciden por la vida laboral, no le dan tanta importancia a estar presentes o a comer en el tiempo específicos, por no haber creado el hábito de comer todos juntos.

Otro de los aspectos importantes en cómo nos comportamos en el momento de elegir nuestro alimento y demás, es la publicidad, un factor muy importante por el cuál a veces nos veces sumamente influenciados, ya sea para bien o para mal, en la mayoría de ocasiones hacemos un mal uso de las cosas que vemos y escuchamos, gracias a que no estamos enterados o conocemos del todo bien ciertos productos que nos ofrecen. Este punto hace referencia a la presión de amigos, compañeros de trabajo, personas cercanas, etc. La mayoría de veces adoptamos hábitos para poder encajar o no quedar en mal con las demás personas, estas influencias terminan siendo mucho más fuertes para lograr intentar cambiar algunos de nuestros hábitos, ya sea voluntarios o los familiares, es decir, si un amigo consume algo y en nuestro punto de vista se ve bien o todos llegan a comentar que se ve “chido”, por querer recibir un alago o una admiración por parte del círculo de amigos, es muy común de acceder al mismo producto, las próximas veces que se tenga la oportunidad de adquirir algo, este producto estará dentro de las opciones, aunque está vez, como un gusto. También es común que compremos alimentos que no sean de nuestro agrado, o que no llegue a complacernos, pero eso no lo verdaderamente importante cuando se quiere experimentar o quedar bien.

Otro de los aspectos grandes e importantes que influyen en como elegimos nuestros alimentos, es la situación económica que se tenga. Es un aspecto delicado, porque personas que necesitan por motivo de enfermedad cuidar su alimentación, y quisieran comprar los mejores alimentos o de calidad, no pueden por los costos de estos, al igual que por motivos de sentirse mejor, no necesariamente enfermos, esto se ve truncado por lo caro que pueden llegar a ser, más en temporadas en donde incrementan algunos alimentos de la canasta básica, lo esencial para poder sobrevivir, en casos muy desafortunados y tristes, también llegan a quedarse sin acceso a ellos, no solo dándoles problemas en quedarse sin comer, si no afectando directamente su salud. También se le agregan aspectos muy importantes como la geografía, es decir el lugar en donde vivimos, algunos alimentos o productos, nos son de difícil acceso, por el clima, por la temporada, por el sitio en donde se dan los alimentos, los métodos de traslado y las instalaciones de almacenaje según esto tenemos la calidad y la cantidad.

Los determinantes biológicos también se ven involucrados en la forma en como elegimos nuestros alimentos, tiene que ver el hambre; la sensación física causada por un bajo nivel de energía alimentaria, el apetito; deseo psicológico de ingerir alimentos, saciedad; sensación de plenitud que calma el deseo o la necesidad de comer, aspectos sensoriales; parte del sistema nervioso que se encarga de reflejar la información que se perciben por medio de los sentidos, estados de ánimo; las emociones, los pensamientos e ideas que intervienen en el estado de ánimo. La influencia que tendremos por parte de estos factores, va a un nivel de como la necesidad va de la mano con la forma de cómo nos llegamos a sentir.

Los determinantes físicos, igual son importantes para lo que preferimos comer y lo que no, como lo es el costo, la accesibilidad, la educación alimentaria; combinación de distintas estrategias educativas, que ayudan a adoptar ciertas conductas a nivel nutricional o para mejorar el estado de salud. Si no se conocen o no se tiene una idea buena o clara de los beneficios o cosas negativas de algunos alimentos o demás, se pueden usar de forma incorrecta en el sentido de consumir alimentos, pensando que vamos a adelgazar, o a ganar músculo, o se nos quitará algún malestar, si, en algunas ocasiones puede ser posible, pero conociendo como equilibrar un alimento con otro y demás, tarea y objetivo principal de la educación alimentaria.

Me quedó con la enseñanza de esta unidad con que es importante conocer la forma en la que diversos factores llegan a interferir con la buena idea que tenemos acerca de querer cuidar nuestra alimentación y directamente nuestra salud. El punto más importante es saber reconocer en que aspectos podemos llegar a fallar o a ser menos aptos para poder cumplir o llegar a ser una persona sana, ya sea en el punto de vista de amigos, familia, creencias, formas de cocinar, publicidad, la situación económica, y comenzar por encontrar algunas técnicas para poder adaptarnos según sea nuestra situación.

## **BIBLIOGRAFÍA**

UDS (2023) Antología de Psicología y retos nutricionales, Pág. 80-91. Unidad IV, "Influencias psicológicas en la elección de alimentos".