



Nombre: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Maestra: Jubileth Martínez Guillen

Grado: 3

Grupo: A

Actividad: Súper nota

Materia: Psicología y retos nutricionales

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas (17 de Mayo de 2023)

MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN Y PREFERENCIA DE ALIMENTOS.

UNIDAD I



El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales.

FACTORES

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.
- Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales y el tiempo disponible.
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.



EL HAMBRE Y LA SACIEDAD

Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta). En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central. Los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad de intensidad variable.



PALATABILIDAD

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Por eso, no es sorprendente que no sólo se consuman los alimentos como fuente de nutrición, sino que también por el placer que aportan.



ASPECTOS SENSORIALES

El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se consideran inclinaciones humanas innatas el gusto por lo dulce y el rechazo de lo amargo, que están presentes desde el nacimiento (Steiner 1977). Las preferencias por sabores concretos y las aversiones por determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona, (Clarke 1998).



INFLUENCIAS CULTURALES

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación. Sin embargo, es posible cambiar las influencias culturales: cuando un individuo pasa a vivir en otro país, suele adoptar los hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país.



EL CONTEXTO SOCIAL

Las influencias sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente (compras de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros), y ya se trate de una influencia consciente (transferencia de creencias) o subconsciente. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas.



MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN Y PREFERENCIA DE ALIMENTOS.

UNIDAD I



FACTORES PSICOLOGICOS

Emociones, situaciones de ansiedad, estrés, dificultades psicológicas y comorbilidades influyen en el comportamiento alimentario, pudiendo llevar al padecimiento de enfermedades como la anorexia, sobrepeso u obesidad.



FACTORES PSICOLOGICOS

- El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar a la elección de alimentos, especialmente en cuanto a qué alimentos se ofrece a la gente. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de los mismos. La mayoría de los hombres y mujeres adultos tienen trabajo, por lo que la influencia del trabajo sobre las conductas que afectan a la salud, como las elecciones de alimentos, constituye un campo de investigación importante (Devine 2003).



INTERVENCIONES SATISFATORIAS

Las intervenciones buscan prevenir o reducir la malnutrición causadas por deficiencias o promover estilos de vida saludables entre grupos vulnerables. Pocas intervenciones encontradas para mejorar la cultura alimentaria, se incluyen como parte de programas que también abordan otros temas.



ESTRES

El estrés (la tensión psicológica) 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 la elección de alimentos. La influencia del estrés sobre la elección de alimentos es compleja, y aún en mayor medida a causa de los diversos tipos de estrés que una persona puede padecer. El efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, algunas personas comen más de lo normal, y otros menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés.



ESTADO DE ANIMO

En la actualidad los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo ya que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos. Muchas personas tienen una relación ambivalente con la comida: quieren disfrutar de ella, pero están preocupadas por su peso, y viven esa relación como una batalla. Las personas que se ponen a dieta, las personas que se controlan mucho y algunas mujeres manifiestan que se sienten culpables por no comer de la manera que piensan que deberían comer (Dewberry & Ussher 1994).



ACTITUDES Y CREENCIAS DE LOS CONSUMIDORES

Las actitudes alimentarias pueden ser definidas como creencias, pensamientos, sentimientos, comportamientos y relación con la comida. Ni en el campo de la seguridad alimentaria ni en el de la nutrición se ha investigado suficientemente para mejorar nuestra comprensión de las actitudes de los consumidores (Gibney 2004). Si se entiende mejor cómo percibe la población en general su alimentación, esa mejor comprensión resultaría útil para diseñar y poner en práctica iniciativas en materia de alimentación saludable.



LIMITACIONES DE TIEMPO

La gente suele aducir que no dispone de tiempo para seguir consejos nutricionales, especialmente, la gente joven y las personas con nivel educativo alto (Lappalainen et al. 1997). Quienes viven solos o cocinan únicamente para sí mismos buscan en el mercado platos precocinados y alimentos con los que comer de manera fácil y rápida, en vez de cocinar a partir de ingredientes básicos. Esa necesidad se ha satisfecho mediante una transformación del mercado de frutas y verduras: de venderlas sueltas se ha pasado a venderlas en forma de productos empaquetados, preparados y listos para cocinar. Dichos productos son más caros.

BIBLIOGRAFIA

Universidad del Sureste. 2023. Antología de Psicología y Retos Nutricionales. Unidad 1 “Modelos generales de factores que influyen en la elección y preferencia de alimentos”

