



UDS
Mi Universidad

Universidad del Sureste.

ALUMNA: Lourdes Aylin Velasco Herrera.

Materia: psicología y retos nutricionales.

Grado: 3° licenciatura en nutrición.

Introducción

En este ensayo hablare un poco de todo lo que entendí en toda la unidad, es muy importante hablar sobre esto porque podemos aprender mucho sobre todo lo que pasa en nuestro entorno. Se han estudiado los factores psicológicos que influyen en la conducta alimentaria de la población. Concretamente, los factores más importantes para este estudio son la restricción de los alimentos, la adicción a la comida o el comer emocional.

La cultura es un modelo integrado de comportamiento humano que se va transmitiendo en sucesivas generaciones también influye mucho en la conducta alimentaria. Dicta el papel que la gente tiene en la sociedad, así como sus responsabilidades, las de sus compañeros y amigos, y las de sus familias.

Bueno me di cuenta que en la elección de alimentos, la familia es un factor importante porque ahí es donde adoptamos ciertas costumbres que no solo son sobre la elección de alimentos sino que también posturas o ideas que compartimos con nosotros, se ha observado que las horas de comida son menos relevantes para tener una interacción social con el paso de los años.

Fuerzas ajenas a las familias influyen sobre las opciones de los alimentos. La publicidad, la presión de los amigos y compañeros, el modo de vivir, y la edad, pueden ser determinantes más importantes de las opciones de alimentos que las prácticas alimenticias familiares.

Las circunstancias económicas también influyen considerablemente sobre las opciones de alimentos porque algunas personas pueden o no tener para comer y eso puede limitarlos.

Existen muchos otros factores que influyen en las opciones de alimentos: la ubicación, el clima, los métodos de distribución y almacenamiento.

Se define a la alimentación como un acto voluntario pues puedes elegir, preparar e comer los alimentos según puedas o quieras. El principal factor impulsor de la alimentación es, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales.

Nuestras necesidades fisiológicas son parte de los determinantes básicos de la elección de nuestros alimentos. Los seres humanos necesitamos energía y nutrientes para sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad.

El sabor es uno de los factores que más influye en la conducta alimentaria. También lo que influye mucho en la elección de alimentos es el aroma, el aspecto y la textura.

El costo de los alimentos también es uno de los principales factores que determina la elección de estos. Pues se sabe que no todas las personas pueden costear alimentos por el precio tan alto de los alimentos ya que en algunos lugares no se producen.

La educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. Es necesario que se realice desde temprana edad una correcta educación nutricional comenzando en el hogar y siguiendo en las escuelas.

Cuando las actitudes fluyen sobre el comportamiento existen varios factores que determinan la medida en que las actitudes fluyen en la conducta y en la elección de alimentos. Los aspectos de la situación en que se encuentre son los factores que nos dificultan expresar nuestras actitudes al comer o expresarnos.

La información conductual también influye en las actitudes, ya que evaluamos nuestras propias actitudes en forma similar a cómo lo hacemos con las de los demás.

De acuerdo al TAR, las actitudes son una de las determinantes claves de la intención conductual y se refiere a cómo la persona se siente sobre una conducta determinada. Estas actitudes están influenciadas por dos factores: las creencias conductuales respecto a las consecuencias de la conducta realizada y la evaluación de las posibles consecuencias.

Conclusión

Con este trabajo me di cuenta de lo importante que son todos los factores que influyen en la elección de alimentos por que va desde lo que se le podría decir que adoptamos dentro de nuestra propia casa, en la calle, en la escuela, en el trabajo y en todo nuestro entorno, desde nuestra economía, nuestra ubicación y el clima, también en los aspectos psicológicos en cómo nos sentimos y como demostramos nuestras emociones y como lo expresamos principalmente en los alimentos, por ahí se podría escuchar **“Eres lo que comes”**.

Bibliografía

Universidad del sureste, antología de psicología y retos nutricionales, 2023, pdf.

Velasco, h. Lourdes aylin, autoría propia.