



**NOMBRE DEL ALUMNO:
JIMENA MALDONADO MARÍN.
NOMBRE DEL PROFESOR: JULIBETH MARTÍNEZ GUILLEN.
NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA.
MATERIA: PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES.
GRADO: 3.
GRUPO: "A"
FECHA: 20 DE MAYO DEL 2023.**



UNIDAD I: INTRODUCCIÓN.

1.1 LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN.

La psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta, ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso, pues existen variables psicológicas relacionadas el éxito a la hora de seguir una dieta.



Los aspectos emocionales son muy importantes a la hora de lograr un cambio permanente en las costumbres que afectan a la alimentación. Además, en casos graves de trastornos de alimentación, el psicólogo es una figura indispensable para el tratamiento correcto de las patologías.



Muchas personas no comen en función a sus necesidades nutricionales, sino que es el paladar el que les motiva a ingerir alimentos sin control. Abusar del acto placentero de comer, no solamente puede hacer que nos sintamos más cansados y busquemos más comida constantemente, sino que puede provocar serios problemas de salud.



Las variables psicológicas y emocionales son muy importantes para tener éxito en la dieta, ya que para muchas personas no es un camino fácil. se puede concluir que no es conveniente establecer estrategias de alimentación generalizadas (dietas, menús...) e iguales para todos, ya que las estrategias individualizadas son mucho más efectivas a la hora de atender y cubrir las preferencias, necesidades, evolución y condiciones particulares de cada individuo.



1.2 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA SOCIAL

Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son: el método experimental, método correlacional y método observacional.

Método experimental El experimento (de laboratorio o de campo): método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas en forma estricta



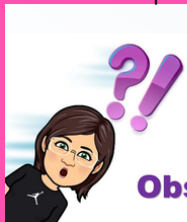
Método correlacional Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables.



UNIDAD I: INTRODUCCIÓN.

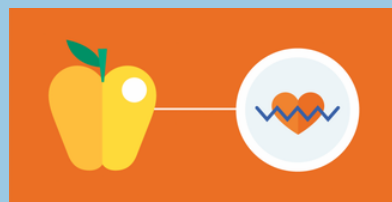
Método observacional La observación se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano.

Cómo observar: forma de registro de los datos y propiedades de la conducta que se tendrán en cuenta como fuente de información (ocurrencia y/o duración y/o orden de aparición).



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

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.



Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Determinantes biológicos como el hambre.
- Determinantes económicos
- Determinantes físicos como el acceso,



- 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 .

El hambre es una necesidad biológica y la saciedad puede ser comer en exceso sin tener en cuenta raciones.

Factores psicológicos

Estrés El estrés (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como la elección de alimentos



Estado de ánimo.

los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos.

Limitaciones de tiempo.

La gente suele aducir que no dispone de tiempo para seguir consejos nutricionales, buscan en el mercado platos precocinados y alimentos con los que comer de manera fácil y rápida



BIBLIOGRAFIA.

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023). PSICOLOGÍA Y RETOS
NUTRICIONALES. TERCER CUATRIMESTRE,
COMITÁN DE DOMÍNGUEZ. (PÁGS.10_30)**