

Nombre del Alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Julibeth Martínez

Nombre Trabajo:

Súper nota

Materia:

Psicología y retos nutricionales

Grado:

Tercer Cuatrimestre

Grupo:

LNU-03

Comitán de Domínguez, Chiapas a 19 de mayo de 2023

MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN

EN LA ELECCIÓN Y PREFERENCIA DE ALIMENTOS

Los aspectos emocionales son muy importantes a la hora de lograr un cambio permanente en las costumbres que afectan a la alimentación



Para comer tenemos algunos factores, así como lo es el hambre, pero en realidad el comer no está determinado por las necesidades fisiológicas o nutricionales.

¿Cuáles son esos factores?



El hambre, apetito, sentido del gusto, el costo, los ingresos, la disponibilidad, acceso, educación, capacidad, tiempo, cultura, familia, compañeros, patrones de alimentos, estado de ánimo, el estrés, culpa, creencias, y conocimientos.



Se necesita de la satisfacción del apetito, y el estado de ausencia, de hambre entre dos ocasiones de ingesta.

El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidas pueden constituir una señal de saciedad importante.

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto, depende del sabor, aroma, textura y aspecto.



El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria, estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos.



Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos, cuando un individuo pasa a vivir en otro país, suele adoptar



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 o indirectamente, y ya se trate de una influencia consciente o subconsciente



Cuantificar las influencias sociales sobre la ingesta o consumo de alimentos resulta difícil, ya que las influencias que las personas tienen sobre la conducta alimentaria de los demás no se limitan



El apoyo social puede provenir del propio hogar y también de compañeros de trabajo, y dichos apoyos se han asociado positivamente a aumentos en el consumo de frutas y verduras



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

Existen factores fisiológicos; el estrés (la tensión psicológica) característica frecuente de la vida moderna y puede modificar conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos



El estado de ánimo también es un factor fisiológico, así como lo son las actitudes y creencias de los consumidores, se ha investigado suficientemente para mejorar nuestra comprensión de las actitudes de los consumidores



La posibilidad de que se malgasten alimentos conduce a una reticencia a probar alimentos "nuevos" por miedo a que los miembros de la familia los rechacen, la gente suele aducir que no dispone de tiempo para seguir consejos nutricionales, especialmente



Se realizan en el entorno de los supermercados son populares, ya que es en dicho entorno donde la mayoría de la gente compra la mayor parte de sus alimentos

BIBLIOGRAFIA:

Universidad del Sureste.2023. Antología de Psicología y Retos Nutricionales.PDF.
[730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf)

