# **PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

 

ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

UNIDAD IV

En este trabajo daremos a conocer los beneficios de la materia de psicología y reto nutricionales y lo aprendido con el material brindado de ella. Como afectan nuestras necesidades alimentarias en nuestras emociones y el conocimiento ganado sobre como actuamos según nuestras necesidades fisiológicas.

Uno de los primeros temas que vimos en la materia fue sobre como nuestras necesidades fisiológicas en nuestra elección de alimentos y determinantes. Uno de nuestros determinantes biológicos era el hambre el, apetito, el sentido del gusto ya que nos ayudaba en la elección de nuestros alimentos que deseábamos consumir. Otro determinante era el económico que era el coste, los ingresos y la disponibilidad del mercado. determinantes físicos son las capacidades personales, el tiempo que tenemos, nuestro estado de ánimo entre otras. Estos puntos son factores que nos afectan en nuestra elección y toma de decisiones al elegir nuestros alimentos.

También uno de los temas vistos fueron: los roles emocionales cuando las emociones en la conducta alimentaria, se ha identificado que los comedores emocionales incrementan el consumo de los alimentos en respuesta a emociones desagradables. Culpa vs placer fue un tema interesante al conocer que la comida no se usa solo para satisfacer solo nutrientes si no también satisfacer gustos según sus preferencias y como el autocontrol nos afectaba en tener el control de la cantidad y tipo de alimentos. Este tema fue interesante ya que conocimos que hay mucha desinformación en los temas nutricionales e información muy ml en todas las redes sociales y como afecta a la población al no tener una buena educación alimentaria desde casa.

En nuestra tercera unidad recuerdo que vimos un tema llamado experiencias vs preferencias innatas que hablaba sobre el análisis sensorial y que era una a disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, así como de productos de la industria farmacéutica, cosméticos, entre otros por medio de los sentidos. Desde que se prueba algún producto, se hace un juicio sobre él, si le gusta o disgusta, la evaluación sensorial es innata, y describe y reconoce sus características de sabor, olor, textura entre otras. También el cómo llevamos una relación con los alimentos.

La toma de desiciones a la hora de alimentarnos con nuestro ciulo social el hecho de que comamos con un círculo de personas nuevas es que vamos conociendo nuevos gustos y en algunas veces los tomamos y vamos modificando nuestra alimentación según con las personas con las que comemos y como nosotros también afectamos en la toma de decisiones a ellos así que se genera un efecto reciproco.

También una de nuestras elecciones a nuestras necesidades fisiológicas a que nos gusta, los que podemos comer y que no podemos esta relación con la comida fue interesante conocerla ya que para mí fue divertido conocer esta nueva información.

Nuestras influencias psicológicas en la elección de alimentos. Una de ella era la religión ya que se nos ha sido inculcado desde niños y afecto en que comemos y cuando comemos cierto alimento.

La familia es uno de los factore más importantes en esta toma de decisiones ya que ellos nos enseñan a comer y recreamos sus actitudes alimentarias debido a sus enseñanzas y también hemos aprendido inconscientemente.

BIBLIOGRAFIA

ESTE TRABAJO HA SIDO UNA RECOPILACION DE LO QUE HE APRENDIDO EN TODO EL CUATRIMESTRE EN LA CARRERA DE PSICILOGIA Y RETOS NUTRICIONALES