



Nombre de alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre del trabajo: “Súper nota”

Materia: Psicología y retos nutricionales

Grado: 3° Cuatrimestre

Grupo: LNU

Modelos generales de factores que influyen en la elección y preferencia de alimentos.

Hambre y saciedad

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los alimentos que ingerimos son los que necesitamos para llenar el vacío del hambre y saciar nuestras necesidades, ya sea algo que se nos antojó o a la hora que tenemos dispuesto para comer



Palatabilidad

Placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Dependiendo también de las propiedades que caracterizan al alimento, cómo su sabor, el aroma, su textura y la forma de como se ve



Contexto social

Influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente, ya sea de forma negativa o positiva, todo depende de la situación que se viva, ya que hay personas que no se limitan y actúan inconscientemente, para lograr o tomar la idea imitando la alimentación de una persona o todo un grupo



Estrés

La tensión psicológica es un punto muy importante ya que cada persona actúa o escoge la ingesta de sus alimentos según la influencia del estrés, algunos consumiendo más comida de lo normal y otros menos, el estrés más común influyente es el laboral, por el horario, el tiempo de preparación, etc



Estado de ánimo

Los alimentos son considerados como una herramienta para cambiar el temperamento de una persona. El estado de ánimo influye sobre el consumo de los alimentos. Intervienen muchos factores, como el querer disfrutar de cada alimento pero preocuparse por su peso o consumir una comida y recordar algún momento, o bien estar feliz y comer mucho y estar triste y comer poco, o viceversa

