

eleccion

DE
ALIMENTOS

ELECCION DE ALIMENTOS

cómo decidimos los productos que vamos a comprar y consumir.

INFLUENCIA FISIOLÓGICA

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad

PSICOBIOLOGICA SOCIOPSICOLÓGICAS

forma en la que comemos influye en nuestra forma de sentirnos.

CLASIFICACION

incluye: Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados. Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados).

CONDICION FISIOLÓGICA

La edad, el sexo, la herencia genética, el estado psíquico, las alergias o intolerancias alimentarias, el apetito o las características organolépticas más relevantes, influyen en la elección del alimento.

SU IMPORTANCIA

La psicología de la nutrición, por tanto, ocupa un papel importante para alcanzar nuestro bienestar físico y emocional, así como también para ayudarnos a identificar conductas alimenticias inadecuadas y reemplazarlas por otras más saludables

5 GRUPOS BASICOS

- Granos.
- Verduras.
- Frutas.
- Productos lácteos.
- Proteínas.

FACTORES

son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto. Pueden verse influidos por una combinación de factores genéticos, de estilo de vida o de tipo más general.

FACTOR

genética, sexo, nivel socioeconómico familiar, primeros años (lactancia y alimentación complementaria), estilos parentales y ambiente y acceso a alimentos.