

## PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

Alumna: Yadira Guadalupe Morales Ramírez.

Escuela. Universidad Del Sureste "UDS".

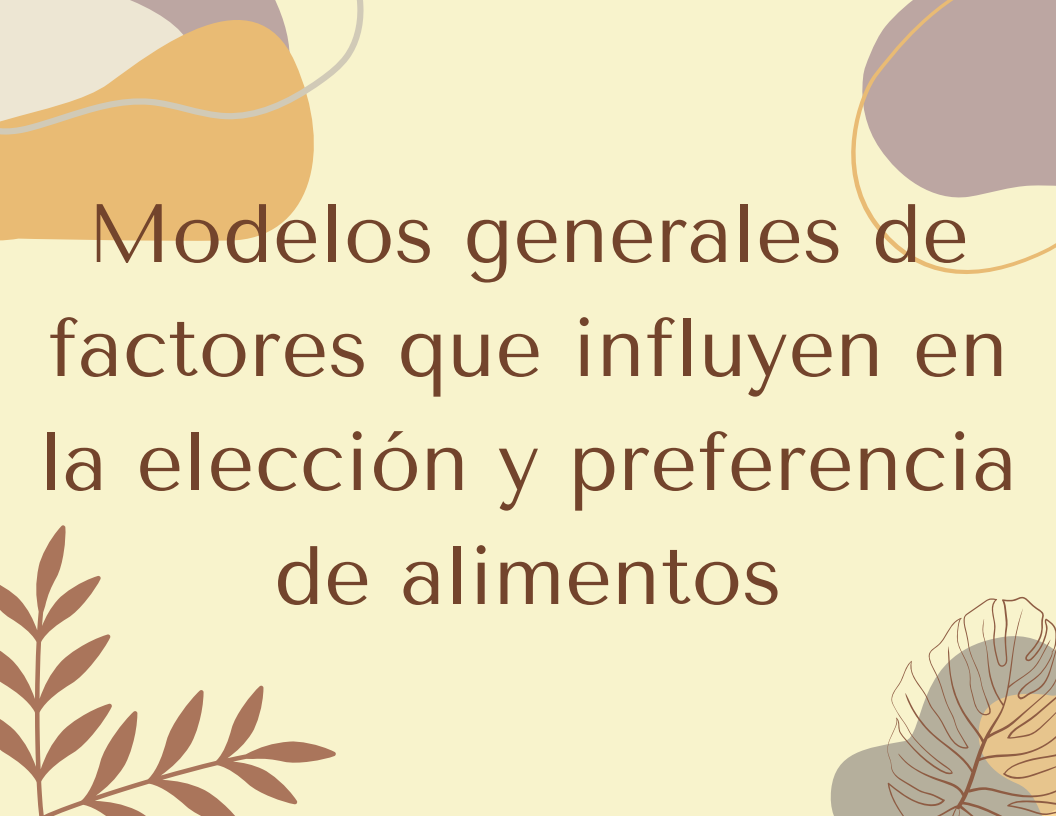
Catedrática. Julibeth Martínez Guillen.

Nombre de la actividad. Súper Notas de Psicología y retos nutricionales.

Tercer cuatrimestre, grupo A.

Lugar y Fecha. Comitán de Domínguez, Chiapas. Mayo de 2023.



The background is a light yellow color. In the top left, there are overlapping abstract shapes in shades of orange and purple. In the top right, there is a purple circle with an orange outline. In the bottom left, there is a brown leafy branch. In the bottom right, there is a brown leafy branch with a grey and orange background behind it.

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

El principal factor impulsor de la alimentación es el hambre



## Factores que influyen en la elección de los alimentos



Hambre y el apetito



Costo



Tiempo disponible



La familia

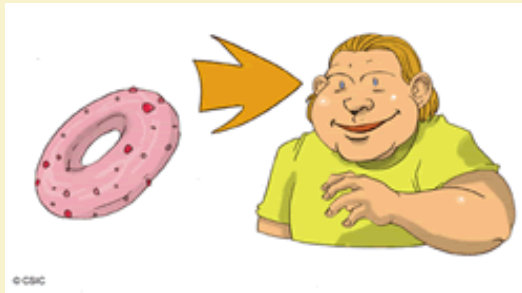


El estado de ánimo



Creencias

Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir



Los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad de intensidad variable



Muchas personas no son conscientes del tamaño de las raciones y, por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta



Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial





El sabor es uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria



Las preferencias por sabores de determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona



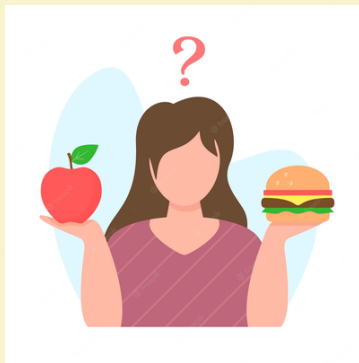
Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo de determinados alimentos como la exclusión de la carne



Las influencias sociales sobre la ingesta de alimentos es la influencias que una o más personas tienen sobre la conducta de otros, ya sea en compras de alimentos o a partir de la conducta de otros



El apoyo social puede ser beneficioso sobre las elecciones de alimentos a un cambio a una alimentación saludable



En el trabajo y escuelas el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso



El poder comer sano o a nuestras horas, puede afectar a quienes tienen horarios de trabajo

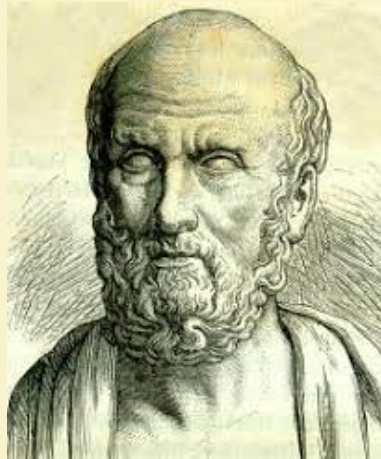


El estrés puede modificar las conductas que afectan a la salud, como la elección de alimentos





Hipócrates fue el primero en sugerir que los alimentos pueden tener poder curativo



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



Muchas personas tienen una batalla con la comida, ya quieren disfrutar de ella, pero están preocupadas por su peso



Los ingresos de una familia y el costo de los alimentos, representan un factor importante que afecta a la elección de alimento



La posibilidad de que se malgasten alimentos conduce a que no quieran probar alimentos "nuevos" por miedo de que la familia lo rechace



Quienes viven solos o cocinan para sí mismos buscan en el mercado platos precocinados y alimentos para comer de manera fácil y rápida





Los cambios de alimentación no son fáciles, ya que hay que modificar hábitos que tenga adquiridos



Se ha logrado el aumento de la ingesta de frutas y verduras en los niños, empleando materiales multimedia e Internet







## Bibliografía.

- Universidad Del Sureste (2022) Antología de Psicología y retos nutricionales (pág.. 18-24, 27-28)

