



**UDS**  
Mi Universidad

Universidad del Sureste.

ALUMNA: Lourdes Aylin Velasco Herrera.

Materia: Psicología y Retos nutricionales.

Grado: 3° licenciatura en nutrición.

Maestra: Julibeth Martinez guillen.



# LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN.



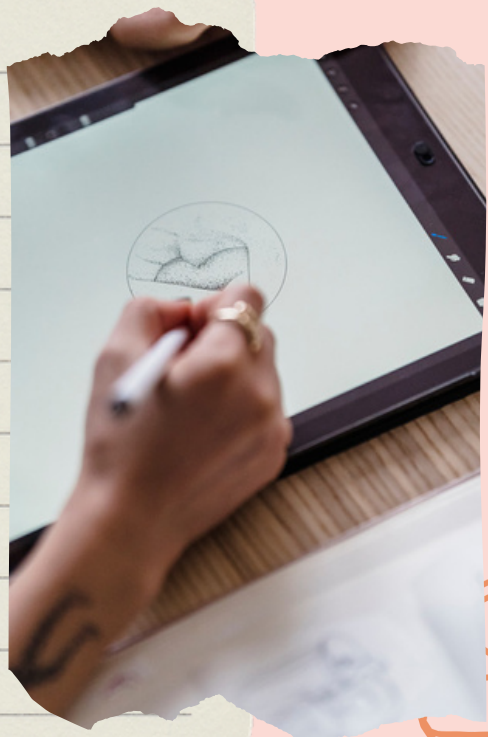
La psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta, ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso, pues existen variables psicológicas relacionadas el éxito a la hora de seguir una dieta.

Un psicólogo puede ser una gran ayuda en la pelea contra la obesidad, pues los aspectos emocionales son muy importantes a la hora de lograr un cambio permanente en las costumbres que afectan a la alimentación.



Abusar del acto placentero de comer, no solamente puede hacer que nos sintamos más cansados y busquemos más comida constantemente, sino que puede provocar serios problemas de salud. Comer con el paladar es una conducta que tiene que ver con el placer y, por tanto, entra en juego el sistema de recompensa, mediado por la dopamina.

Los efectos psicológicos de los alimentos presentan una gran carga subjetiva, que se ve reforzada por el hecho de que un determinado alimento gusta más o menos a una determinada persona, además de por sus propiedades organolépticas (sabor, olor, aspecto), por otros factores como las experiencias previas con ese alimento, circunstancias sociales que lo acompañan y otro tipo de factores personales





# MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA SOCIAL



Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son: el método experimental, método correlacional y método observacional. Los estudios de Lewin y otros, ayudaron a crear un estilo especial de experimentación de laboratorio en Psicología social.

## MÉTODO EXPERIMENTAL

Es un método excelente de investigación teórica: para establecer contrastes entre teorías y para desarrollar las propiedades conceptuales de las teorías. Lewin y otros mostraron que era posible hacer experimentos sobre la psicología social y cómo hacerlos.



## MÉTODO CORRELACIONAL

Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables.



## MÉTODO OBSERVACIONAL

La fiabilidad del método observacional se refiere al control de calidad de los datos que nos informa si existe coincidencia en los juicios emitidos por un mismo observador en la misma situación de observación, pero en dos momentos diferentes o por dos observadores diferentes que se enfrentan de forma independiente a la misma situación de observación.





# MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCION Y PREFERENCIA DE ALIMENTOS.



El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales.

## EL HAMBRE Y LA SACIEDAD

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



La riqueza en energía de los alimentos con alto contenido de grasas o de azúcares también puede conducir a un "consumo excesivo pasivo": se ingiere un exceso de energía de forma no intencionada, y ello, sin consumir el volumen adicional.

La combinación de educación en materia de nutrición y de cambios en el lugar de trabajo tiene mayor probabilidad de resultar exitosa, especialmente si se emplean actividades interactivas y si dichas actividades se mantienen durante largos períodos de tiempo.

