

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES
UNIDAD I

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

Sergio Daniel Gómez Espinoza
Profesora: Martinez Guillén Julibeth
19 - 05 - 23



El hambre

PRINCIPAL FACTOR IMPULSOR
DE LA ALIMENTACIÓN

Otros factores

- Apetito y el sentido del gusto
- Determinantes económicos
- Determinantes físicos
- Determinantes sociales y psicológicos
- Actitudes, creencias y conocimientos.

El hambre y la saciedad

NECESITADAS PARA ENERGÍA Y
NUTRIENTES A FIN DE SOBREVIVIR

Macronutrientes generan señales de saciedad de intensidad variable.

Encontramos a las grasas con menos capacidad saciante, hidratos de carbono capacidad media y proteínas con capacidad mayor (Stubbs et al. 1996)

Personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones adecuadas e ingieren exceso de energía.



Palatabilidad

Placer que una persona experimenta al ingerir un alimento concreto. Depende de sabor, aroma, textura y aspecto.

A medida que aumenta la palatabilidad aumenta la ingesta de alimentos



Aspectos sensoriales

No es solo el sabor el que influye en la conducta alimentaria, también el aroma, aspecto y textura desde una edad temprana. El gusto por lo dulce y rechazo de lo amargo se consideran inclinaciones humanas innatas (Steiner 1977).



Influencias culturales

Conducen a diferencias en el consumo de alimentos como restricciones. Se pueden cambiar al pasar a vivir en otro país.



El contexto social

Influencia que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, directamente o indirectamente y consciente o subconsciente

Entorno social

Implica comer en los colegios, trabajo y restaurantes y el efecto que causa en la elección de alimentos y su tipo. Afectando horarios, requisitos personales y salud.

Factores psicológicos

Estrés: modifica conductas que afectan a la salud.

Estado de ánimo: Alimentos tienen influencia sobre el ánimo y este por la elección.

Actitudes y creencias de los consumidores: se hallaron los sig factores; calidad, precio, sabor, salud y lo que la familia quiere.

Sesgo debido al optimismo: Personas creen que su alimentación es saludable, modificando sus creencias sus actitudes serían más favorables

Obstáculos al cambio de alimentación y de estilo de vida

1

HINCAPIÉ EN EL COSTE

Ingresos de la familia afecta la elección de alimentos

Educar a la gente en base que frutas y verduras ofrecen un buen valor con el dinero

2

LIMITACIONES DE TIEMPO

La gente deduce que no tiene tiempo para seguir consejos nutricionales

Platos precocinados ofrece la oportunidad para esta gente

3

INTERVENCIONES SATISFACTORIAS

Cambios de alimentación no son fáciles

Intervenciones sirven para concienciar a la gente y brindarles conocimientos dadas en escuelas, lugares de trabajo etc.

BIBLIOGRAFÍA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
(2023)

ANTOLOGÍA PARA
PSICOLOGÍA Y RETOS
NUTRICIONALES
(PÁG. 18 - 29)

