



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: super nota Unidad I

Materia: Psicología y retos nutricionales

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de mayo de 2023.

FACTORES QUE INFLUYEN

en la elección y preferencia de alimentos



HAMBRE Y SACIEDAD

Las grasas son las que tienen la menor capacidad saciante, mientras que los hidratos de carbono tienen una capacidad saciante intermedia y se ha demostrado que las proteínas tienen la mayor capacidad saciante.

PALATABILIDAD

Es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto.



ASPECTOS SENSORIALES

Dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos.

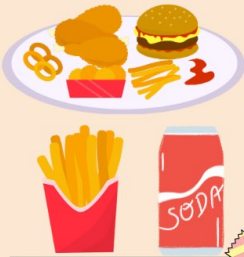
INFLUENCIAS CULTURALES

Conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos.



CONTEXTO SOCIAL

Se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente o indirectamente, y ya se trate de una influencia consciente o subconsciente.



EL ENTORNO SOCIAL

El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar a la elección de alimentos, especialmente en cuanto a qué alimentos se ofrece a la gente.

ESTRES

En general, algunas personas comen más de lo normal, y otros menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés.



ESTADO DE ANIMO

Los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos.



HINCAPIÉ EN EL COSTE

El coste de los alimentos, representan un factor importante que afecta a la elección de alimentos, en especial en el caso de los consumidores con escasos ingresos.



LIMITACIONES DE TIEMPO

La gente ~~TIEMPO~~ aducir que no dispone de tiempo para seguir consejos nutricionales, especialmente, la gente joven y las personas con nivel educativo alto



INTERVENCIONES SATISFACTORIAS

Tales intervenciones sirven para concienciar a la gente y para brindarles conocimientos en materia de nutrición.



REFERENCIAS

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE.(2023).
PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES. PDF.
[HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSETS/DOCS/LIBRO/LNU/730F9FBA6CBE6517C5FC3628DB50502B-LC-LNU301.PDF](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-lc-lnu301.pdf)