



**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

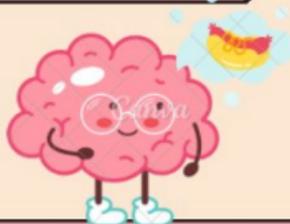


## HAMBRE Y SACIEDAD

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)