

**Nombre del Alumno:**

Cristal Alejandra Hernández Roblero

**Nombre del Profesor:**

Julibeth Martínez Guillén

**Nombre Trabajo:**

Ensayo (síntesis)

**Materia:**

Psicología y Retos Nutricionales

**Grado:**

Tercer Cuatrimestre

**Grupo:**

LNU-03

Comitán de Domínguez, Chiapas a 29 de julio de 2023

La elección de alimentos está influenciada por diversas variables psicológicas. Algunas de ellas incluyen:

1. Percepciones sensoriales: Es decir los alimentos que nos resultan más atractivos visualmente, olfativamente o en sabor (Por medio de nuestros sentidos) suelen ser preferidos.

2. Experiencias previas: Nuestras experiencias pasadas con ciertos alimentos pueden afectar nuestras elecciones alimenticias y nuestras preferencias, ya que el hecho de una mala experiencia con los alimentos nos hace no querer volver a consumirlos.

3. Influencia social: Las elecciones de alimentos también pueden estar influenciadas por lo que observamos que otras personas comen o por la presión social para seguir ciertos patrones alimenticios, un ejemplo podría ser las preferencias de nuestros amigos .

4. Estado emocional: ya que nuestras emociones, como el estrés, la tristeza o la felicidad, pueden afectar nuestras elecciones alimenticias, llevándonos a buscar ciertos alimentos como una forma de consuelo o gratificación, para tratar de hacernos sentir mejor.

5. Publicidad y marketing: Las estrategias de marketing y publicidad pueden influir en nuestras preferencias y elecciones de alimentos, promoviendo productos específicos como saludables o la mayoría de los casos “alimentos chatarra”.

6. Creencias y valores personales: Nuestras creencias y valores sobre la comida y la salud también pueden influir en nuestras elecciones alimenticias, como seguir una dieta vegetariana o evitar ciertos alimentos por razones éticas o culturales o en algunos casos religiosas.

Estas son solo algunas de las influencias psicológicas que pueden afectar nuestras elecciones de alimentos. Por eso es importante ser consciente de estas influencias para tomar decisiones alimenticias más informadas y saludables, mejorando nuestro estilo y calidad de vida .

#### 4.1. La Actitud relación-comportamiento

Las influencias psicológicas en la elección de alimentos están influenciadas por la relación entre la actitud y el comportamiento de una persona. La actitud hacia los alimentos, que incluye creencias, preferencias y emociones asociadas, juega un papel importante en las elecciones que hacemos al comer como anteriormente se mencionó.

Cuando una persona tiene actitudes positivas hacia ciertos alimentos, es más probable que los elija con mayor frecuencia. Por el contrario, si tiene actitudes negativas hacia ciertos alimentos, es probable que los evite. Las experiencias pasadas, la cultura y las influencias sociales también pueden moldear las actitudes hacia los alimentos y, por lo tanto, afectar las elecciones alimenticias.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que aunque una persona tenga actitudes positivas hacia alimentos saludables, esas actitudes en comportamientos alimenticios puede verse afectada por otros factores, como la disponibilidad de alimentos, el entorno social o incluso el nivel económico.

Podemos decir que la relación entre la actitud y el comportamiento es una parte fundamental en las influencias psicológicas en la elección de alimentos, pero es solo uno de los muchos factores que pueden determinar qué alimentos seleccionamos para nuestra dieta diaria.

#### \* 4.2. Teoría de la acción razonada

La Teoría de la Acción Razonada es un modelo psicológico que se utiliza para comprender y predecir el comportamiento humano en diversos contextos,

incluyendo la elección de alimentos, fue desarrollado por Martin Fishbein e Icek Ajzen (1975, 1980)

En la elección de alimentos, la Teoría de la Acción Razonada describe lo siguiente:

1. Las actitudes positivas hacia ciertos alimentos, como el hecho percibirlos como sabrosos o saludables, aumentan la probabilidad de que una persona tenga la intención de consumirlos.

2. Que las normas sociales influyen es decir, lo que se ve como socialmente aceptado o deseable, puede afectar la intención de consumir ciertos alimentos. Por ejemplo, si una persona percibe que sus amigos o familiares prefieren alimentos saludables, es más probable que también opte por opciones más saludables.

La Teoría de la Acción Razonada nos ofrece una explicación sobre cómo las actitudes, las normas sociales y la percepción del control influyen en nuestras decisiones y comprender estos factores puede ser útil para promover elecciones de alimentos más saludables.

#### 4.3 Teoría de la conducta planeada: aplicaciones a la elección de alimentos

La Teoría de la Conducta Planeada es una extensión de la Teoría de la Acción Razonada, fue creada en 1985 y se utiliza para entender y poder de cierta forma predecir el comportamiento humano en diferentes contextos, incluida la elección de alimentos. La diferencia es que esta teoría agrega un elemento adicional a la Teoría de la Acción Razonada: la percepción del control conductual, de la cual hablaremos a continuación.

La Teoría de la Conducta Planeada en relación con la elección de alimentos aborda lo siguiente.

Las actitudes positivas hacia ciertos alimentos, influyen en la intención de querer consumirlos. Si una persona tiene una actitud positiva hacia las frutas y verduras, lo más seguro es que quiera incluirlas en su dieta.

La Percepción del control conductual: Esta se refiere a la creencia de que una persona tiene el control sobre su capacidad para realizar el comportamiento que desea. Es decir Si una persona se siente confiada en su capacidad para elegir solo alimentos saludables y evitar opciones no saludables, lo más probable es que actúe de esa forma y elija solo alimentos saludables, ya que tiene un Autocontrol y es capaz de elegir solo las opciones que más le convengan.

En el campo de la nutrición la Teoría de la Conducta Planeada contribuye a realizar intervenciones e incluso programas que fomenten elecciones de alimentos más saludables. Incluso se pueden promover cambios positivos en los hábitos alimenticios de las personas. Teniendo como objetivo proporcionar información y educación sobre nutrición que ayude a mejorar las actitudes hacia los alimentos saludables y así mejorar el estilo de vida de los pacientes.

## BIBLIOGRAFIA

Antología Universidad Del Sur. Psicología y retos Nutricionales.2023.PDF

