



Súper Nota

Nombre del Alumno:

Brayan Velasco Hernández

Parcial:1er

Nombre de la Materia:

PSICOLOGIA Y RETOS

NUTRICIONALES

Nombre del profesor:

Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura:

Licenciatura en nutrición

Cuatrimestre:3er

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN

Existen herramientas (como la buena planificación, la evitación de estímulos, etc.) que pueden ser beneficiosas para llevar a cabo un plan dietético con éxito. 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.



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
- Método correlacional
- Método observacional



MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN 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. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.
- Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación



BIBLIOGRAFÍA

**LA INFORMACIÓN DE ESTE TRABAJO FUE SACADA DE LA
ANTOLOGÍA QUE LE CORRESPONDE A LA MATERIA DE
PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES
EN LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN DE LA UDS.**

**[HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSE
TS/DOCS/LIBRO/LNU/730F9FBA6CBE6517C5FC3628
DB50502B-LC-LNU301.PDF](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730F9FBA6CBE6517C5FC3628DB50502B-LC-LNU301.PDF)**

