

# PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

Ángel Gabriel Ojeda Altuzar



# MODELOS GENERALES DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN Y PREFERENCIA DE ALIMENTOS

(Y no fallar en el intento)

REALIZADA POR:

Ángel  
Gabriel  
Ojeda  
Altuzar

1)

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos entre otros factores determinantes en la elección de los alimentos .



2)

Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto ya que esto nos ayuda a elegir lo que nosotros deseamos consumir



3)

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. son factores muy importantes ya que son delimitantes a la hora de elegir nuestros alimentos



4)

Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo . Estos factores se aplican a la hora de elegir ya que nos dejamos llevar por el círculo social o cultural a la hora de elegir



5)

• Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa. Estos puntos nos afectan cuando elegimos nuestros alimentos y no sabemos sobrellevar nuestros sentimientos



Referencias:

# INFOGRAFIA

<https://institutodyn.com/dieta-hiposodica-alimentos-evitar/>

<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/>

<https://centromedicoabc.com/tipos-de-dieta/dieta-hiposodica/>