



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Brayan Velasco Hernández

Nombre del tema: influencias psicológicas en la elección de alimentos

Parcial: IV

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3° "A"

Comitán de Domínguez a 28 de julio 2023

INTRODUCCIÓN

La relación entre la psicología y la alimentación es un campo emergente dentro de la psicología social, que se centra en comprender como los individuos interactúan con los alimentos, atribuyen significados a la nutrición y como estas percepciones influyen en sus elecciones alimentarias. La psicología social de los alimentos examina como los factores psicológicos, sociales y culturales afectan la selección y el consumo de alimentos, lo que proporciona una comprensión mas profunda de nuestros hábitos alimenticios y el papel que desempeñan en nuestra vida diaria.

DESARROLLO

Es esencial tener en cuenta los aspectos psicológicos y emocionales al abordar la relación entre la salud mental y la alimentación. La individualización de las estrategias alimenticias basadas en las preferencias y necesidades de cada individuo puede ser más efectiva que una estrategia generalizada. Los psicólogos pueden desempeñar un papel fundamental en el tratamiento de trastornos alimentarios y en la promoción de cambios conceptuales para lograr una dieta saludable y sostenible.

Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son:

- El método experimental se enfoca en encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones estrictamente especificadas, siendo útil para contrastar teorías y desarrollar propiedades conceptuales. Se menciona el papel de Lewin y otros en el desarrollo de experimentos en psicología social y la importancia de la manipulación de variables subjetivamente significativas.
- El método correlacional tiene como objetivo medir el grado de relación entre dos o más conceptos o variables en un contexto específico. Se destaca que la correlación puede ser positiva o negativa, y su utilidad radica en predecir el comportamiento de una variable a partir del conocimiento sobre otra variable relacionada.

- El método observacional se basa en la capacidad de percepción y decisión humana. Existen diferentes grados de estructuración y participación del observador, y se enfatiza su utilidad tanto como técnica de recogida de datos como un método no intervencionista que proporciona resultados validos en un ámbito específico de conocimiento.

La elección de alimentos es un proceso complejo influenciado por factores biológicos, económicos, sociales, psicológicos y culturales. Para promover una alimentación saludable, es necesario considerar todos estos aspectos y adaptar las intervenciones a cada grupo de población.

1. Determinantes biológicos: hambre, apetito y sentido del gusto afectan nuestras elecciones.
2. Determinantes económicos: coste, ingresos y disponibilidad en el mercado juegan un papel importante.
3. Determinantes físicos: acceso, educación, habilidades culinarias y tiempo disponible influyen en nuestras opciones.
4. Determinantes sociales: cultura, familia, compañeros de trabajo y patrones alimenticios impactan nuestras decisiones.
5. Determinantes psicológicos: estado de ánimo, estrés y culpa pueden influir en lo que comemos.
6. Aptitudes, creencias sobre alimentación también juegan un rol importante.

Factores clave que afectan nuestras elecciones alimenticias son la palatabilidad d los alimentos, los aspectos sensoriales como sabor, aroma y textura, y las influencias culturales y sociales. El estrés, el estado de ánimo y las actitudes hacia la comida también influyen en nuestras preferencias.

Las emociones tienen un impacto significativo en nuestras elecciones y hábitos alimentarios. Se ha observado que las personas obesas y las que hacen dietas están más influenciadas por las emociones en relación con aquellas que no hacen dietas. Sin embargo, las emociones en sí mismas no serían la causa principal del sobrepeso, sino más bien la forma en que se gestionan y afrontan es lo que influye en su aparición. La regulación emocional, es decir, como manejamos nuestras

emociones juega un papel crucial en los trastornos de conducta alimentaria. Las personas reaccionan de manera diferente ante sus emociones debido a diversos factores, como su entorno, educación, y habilidades para identificar y manejar sus sentimientos, lo que puede influir en su capacidad para controlar su peso.

En la actualidad, estamos inundados de información sobre alimentación y dietética, lo que lleva a la desinformación debido a la saturación de datos contradictorios. La falta de formación y desactualización en profesionales sanitarios también contribuye a la confusión. La industria alimentaria a menudo promueve intereses comerciales sobre la salud, y la controversia científica entorno a ciertos alimentos agrega confusión adicional. La negación y el conflicto intrapersonal relacionado con la comida son temas importantes, especialmente para las mujeres. Se espera que ellas proporcionen comidas saludables a sus familias mientras se niegan alimentos a sí mismas para mantenerse delgadas y atractivas según los estándares sociales. La presión de la sociedad para mantener una figura delgada es evidente en la publicidad dirigida a las mujeres. Existen trastornos que involucran negación y rechazo de la ingesta, que pueden ser graves y poner en riesgo la vida del paciente. Estos trastornos pueden estar relacionados con causas psiquiátricas o somáticas, y pueden tener complicaciones significativas, como malnutrición y problemas de salud.

El sentimiento de culpa puede llevar a arrepentimiento y autocrítica, lo que puede hacer que nos sintamos menos valiosos como personas. Se menciona que la culpa puede surgir por diversas razones, como rechazar una invitación, dar una mala contestación a un amigo o comer alimentos que percibimos como "inadecuados". En lugar de etiquetar los alimentos, se sugiere hablar en términos de frecuencia, es decir, algunos alimentos deben estar presentes en nuestra dieta con mayor regularidad debido a sus beneficios nutricionales, mientras que otros pueden consumirse ocasionalmente para disfrutar de una satisfacción personal y social.

Se destaca que, en muchas sociedades, los hombres tienen una menor expectativa de vida que las mujeres, y se sugiere que esto puede estar relacionado con creencias de género que influyen en las elecciones alimenticias de cada persona.

Por ejemplo, se estigmatiza socialmente a los hombres que optan por comer alimentos saludables asociándolos con la feminidad, mientras que se fomenta que consuman grandes porciones de carne roja como un signo de masculinidad. La comida se relaciona con la identidad cultural, el amor y la sexualidad. Se menciona que la comida es una forma de expresar la identidad y que ciertos alimentos pueden ser utilizados como gestos de amor y cariño hacia otros. Además, se discute cómo algunos alimentos y prácticas culinarias han sido históricamente asociados con la sexualidad. La relación entre la comida y la identidad, así como su carga simbólica, no se limita únicamente a cuestiones biológicas, sino que es moldeada por la sociedad y las normas de género.

Relaciones de poder: se destaca cómo la comida puede reflejar las relaciones de poder dentro de la familia. En algunos contextos culturales, se observa que los hombres consumían cantidades mayores y tenían acceso a ciertos alimentos privilegiados, mientras que mujeres, niños y ancianos enfermos recibían raciones inferiores. Esta práctica se basaba en estructuras patriarcales donde el hombre dominante tenía prioridad en la alimentación y, en muchas ocasiones, era servido por las mujeres.

Comida como identidad religiosa: se examina cómo los alimentos y las comidas pueden desempeñar un papel esencial en la construcción de la identidad religiosa. Algunas religiones tienen normas específicas sobre qué alimentos se deben consumir o evitar en ciertas festividades, cómo preparar y manipular los alimentos, y cuándo realizar ayunos. La comida se convierte en un medio para expresar la identidad y la tradición religiosa, y en muchos casos, proporcionar alimento a otros se percibe como un acto sagrado y de santidad.

Alimentación y salud: se resalta la diferencia entre alimentarse y nutrirse, y cómo la alimentación adecuada juega un papel crucial en mantener una buena salud. Se enfatiza la importancia de seguir una dieta equilibrada y variada, combinando correctamente los nutrientes y manteniendo una buena hidratación. También se menciona cómo la educación desde la infancia es clave para establecer hábitos alimentarios saludables y prevenir problemas de salud a lo largo de la vida.

Influencias sensoriales en la elección de alimentos: El análisis sensorial es una herramienta valiosa para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos a través de los sentidos. Los seres humanos emiten juicios sobre los alimentos basados en su experiencia sensorial, como sabor, olor y textura. El análisis sensorial es útil para garantizar la calidad y aceptabilidad de los alimentos en el mercado. Los bebés recién nacidos muestran preferencias innatas por sabores dulces y salados, pero estas preferencias pueden modificarse con la familiaridad cultural.

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos: Algunos estudios han examinado cómo las respuestas fisiológicas, como las aversiones alimentarias y la saciedad, influyen en la elección de alimentos. Las sensaciones de hambre y saciedad están controladas por el sistema nervioso central y regulan el consumo de alimentos. La palatabilidad, el placer que produce el sabor de los alimentos, también influye en la elección de la dieta.

Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos: Esta perspectiva se centra en el hambre y la saciedad como estados motivacionales que influyen en la elección de la comida. Los estudios han analizado cómo los psicofármacos y sustancias neuroquímicas afectan el apetito y la saciedad. Se ha demostrado que ciertos fármacos pueden influir en la ingestión de alimentos actuando sobre neurotransmisores específicos. Además, se han estudiado las relaciones entre las preferencias de sabores y la ingesta real de alimentos.

En relación actitud-comportamiento, se menciona que la actitud se manifiesta en respuestas observables y se agrupa en tres categorías: cognitivas, afectivas y conativo-conductuales. Las actitudes pueden influir en el comportamiento bajo ciertas condiciones, y factores como la fuerza de la actitud, la especificidad y el pensamiento razonado influyen en la relación entre actitud y conducta.

La Teoría de la Acción Razonada, desarrollada por Fishbein y Ajzen, se enfoca en predecir la conducta humana a través de factores como la actitud hacia la conducta, la norma subjetiva (influencia social) y el control del comportamiento percibido. La

intención de una persona para llevar a cabo una conducta está determinada por varios elementos, como las consecuencias esperadas, la importancia de esas consecuencias y la influencia de las personas significativas del entorno.

La Teoría de la Conducta Planeada es una extensión de la Teoría de la Acción Razonada, que agrega el control del comportamiento percibido como un factor adicional. Esta teoría ha sido utilizada para predecir y explicar comportamientos protectores y de riesgo, como la práctica de actividad física, consumo de cigarrillos o relaciones sexuales sin protección.

Aunque ambas teorías ofrecen una base para entender la relación entre actitud e intención de comportamiento, presentan limitaciones, como la falta de predicción directa de la conducta real y la necesidad de considerar factores adicionales como la aflicción anticipada, la identidad y autoimagen, y las intenciones de implementación.

CONCLUSIÓN:

El tema que más me llamo la atención fue el de roles emocionales porque son innegables y muy complejos. Las emociones pueden influir en nuestras elecciones alimenticias y la cantidad de alimentos que consumimos, lo que puede afectar nuestra salud y bienestar general. Al adoptar una alimentación consciente y aprender a manejar las emociones de manera saludable, podemos cultivar una relación mas equilibrada y positiva con la comida, promoviendo una mejor calidad de vida y un mayor bienestar físico y emocional.

BIBLIOGRAFÍA

SURESTE, U. D. (27 de JULIO de 2023). *ANTOLOGIA DE PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES*.
Obtenido de ANTOLOGIA DE PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES:
:/Users/Usuario/Downloads/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf