

Nombre del alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Julibeth Martínez Guillén

Nombre Trabajo:

Ensayo

Materia:

Psicología y Retos Nutricionales

Grado:

Tercer Cuatrimestre

Grupo:

LNU-03

INFLUENCIAS SOCIOPSICOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Como bien en esta unidad pudimos observar como es realmente que nuestro alrededor influye en la elección de los alimentos, es importante recalcar que cada persona se deja guiar o instruir de acuerdo a que parte del mundo pertenece, por ejemplo, nosotros como mexicanos, no tenemos las mismas adaptaciones, culturas o tradiciones de otro país, más aún acá en Chiapas, en donde es un estado en el que usualmente comemos por decirlo así “cosas raras” para otras personas, cuando para nosotros es lo más normal, y es ahí que desde el nacimiento de cada uno de nosotros, podemos ir obteniendo hábitos alimenticios y de ahí marcar nuestra vida en la forma en la que consumimos los alimentos. Incluso como mexicanos tener un plan alimenticio realmente lo ven muy raro, ya que sí nos damos cuenta son pocas las personas que pueden llevarlo a cabo ya sea que también dependa del ingreso económico que reciban ya que por lo que sabemos un plan alimenticio no es nada barato, hoy en día los precios de las cosas saludables han ido aumentando y no todas las personas pueden pagar este tipo de alimentos por mucho tiempo, al igual que influye la familia, desde poder preguntarnos ¿cuántos son?, ¿todos comen lo mismo?, ¿alguien alérgico a algo?, y es así como podemos preguntarnos muchas cosas más y eso también influye en la elección de los alimentos, porque no es lo mismo ser solamente una persona que come todo y de una manera fácil y práctica, a ser una gran familia de 6 personas o incluso de más, que regularmente este tipo de familias en Chiapas, suelen hacer muchas comidas que son elaboradas, y si vamos un poco más allá cuando son fiestas y en México estamos acostumbrados a hacer fiestas en grande, y en estas fiestas dar comida que son tradicionales, por ejemplo en Comitán estamos acostumbrados que cuando vamos a una fiesta la comida que dan siempre serán tamales, recados, barbacoas, pozoles, aguas frescas de Jamaica y de horchata, café o incluso pan o los típicos pastelitos rellenos de mango o de piña, desde ahí tenemos una elección de alimentos en gran variedad y que usualmente estamos acostumbrados a comer, y es por eso que acá en México cada evento especial se celebra con comidas, desde niños estamos acostumbrados a eso y conforme vamos creciendo ya sabemos

cómo es que celebramos cada fecha especial, hoy en día a cambiado un poco la comida en eventos especiales ahora es más como tipo gourmet, y se intenta hacer un esfuerzo de ser diferentes en cuanto la comida, incluso los horarios de comida varían, algunas personas por el tipo de trabajo que tienen la hora de la comida o cena es el momento para convivir con su propia familia, es una forma de conectar con nuestra familia, es importante recalcar que la publicidad de los alimentos también importa mucho, ya que usualmente nos dejamos guiar por lo que se publica en las redes sociales, porque pensamos o caemos en la mercadotecnia que manejan los diferentes tipo de restaurantes, pensando en que todo sabrá rico, e incluso muchas veces las personas critican los precios que se manejan pero al final de cuentas terminan comprando los productos que se publican, porque nos dejamos guiar por lo que las redes sociales nos dictan y conforme a los comentarios que dejan acerca de cada restaurante nos dejamos guiar con la elección de alimentos, así como lo es las temporadas que vivimos, por ejemplo, si estamos en temporada de frío lo que más se vende son los cafés, chocolates calientes, pan, donas, ponches, tés, champurrados, entre otros.

Hablando más acerca de la elección de alimentos influye mucho las hormonas que tenemos dentro de nuestro organismo, como lo es la grelina y la leptina que uno de sus principales objetivos es que mantengamos un peso saludable, tenemos en cuenta que tenemos varios factores que influyen en la elección de alimentos, como lo son nuestros sentimientos que si estamos felices podemos comer normalmente como lo hacemos, pero cuando estamos tristes muchas veces ni siquiera nos da ganas de comer, o comemos todos tristes y no disfrutamos ni un poco nuestra comida, también influye nuestro apetito, el hambre, la saciedad, la palatabilidad que tengamos hacia los alimentos que consumimos, nuestros aspectos sensoriales, como miramos los alimentos, es muy diferente ver un platillo sin color, sin un olor agradable, a ver un platillo con muchos colores, bien distribuidos los alimentos y con un olor agradable, desde ahí nosotros podemos decidir que alimento consumir, al igual que influyen las personas que están a nuestro alrededor, como lo son compañeros, familia, amigos, conocidos porque cuando estamos cerca de ellos se nos contagian cosas o hábitos que tienen esas personas, y es de esa manera que

la elección de nuestros alimentos van cambiando conforme crecemos, es importante recalcar eso, porque cada que nosotros vamos creciendo vamos cambiando nuestros hábitos alimenticios, ya que de igual manera cambiamos las personas con las que anteriormente convivíamos, y eso hace que cambiemos nuestra forma de pensar sobre algunos alimentos en específico, al igual que por influencia de las redes sociales se crean estereotipos sobre el cuerpo ideal o el cuerpo perfecto y es ahí donde empezamos a exigir cosas a nuestro cuerpo, y de esa forma cambiar hábitos alimenticios y elegir los alimentos “adecuados” para el tipo de cuerpo que se quiera lograr, y es así como muchas cosas han ido influenciando en nuestra vida, como bien sabemos nuestra vida se basa en decisiones desde decidir en que hora despertar, que ropa usar, que comer, que comprar y de esa misma forma elegir los alimentos que nosotros deseamos para nuestra forma de vida en la que decidamos vivir.

BIBLIOGRAFIA:

Universidad del Sureste.2023. Antología Psicología y Retos Nutricionales. PDF
Apuntes vistos en clases