

Nombre del alumno  
Yurani Gabriela Sánchez  
Ramos

Nombre de la materia  
Psicología y retos  
nutricionales

# 1.3 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

- ▶ Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro. Por eso, un mismo tipo de intervención que se realice para modificar la conducta en cuestión de elección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos de población. Por lo tanto, deberán realizarse diversas intervenciones orientadas a diferentes grupos de la población, teniendo en cuenta los numerosos factores que influyen en sus decisiones a la hora de elegir alimentos.