



# Psicología y retos nutricionales



**Nombre del alumno(a): Norma  
Daniela Villatoro Monzón**

**Nombre del asesor académico: Julibeth Martínez**

**Actividad: Súper nota**

**Grado: LNU -3**





# Psicología



**Modelos generales de factores que influyen en la elección de los alimentos**

- Uno de los principales factores para la elección de alimentos el hambre y la saciedad lo que consumimos ayuda tanto como a las necesidades fisiológicas tanto como nutricionales para que cada ser humano tenga una adecuada alimentación.



**Alguno factores son :**

- El hambre y la saciedad. ...
- Palatabilidad. ...
- Aspectos sensoriales. ...
- Coste y accesibilidad. ...
- Educación y conocimientos. ...
- Influencia de la pertenencia a una clase social u otra. ...
- Influencias culturales. ...
- El contexto social.



## Hambre

El hambre se considera tanto el ingreso por debajo de la línea de bienestar mínimo, que representa el costo de una canasta de alimentos mínimos necesarios para tener una nutrición adecuada, así como la carencia de acceso a la alimentación, que se basa en el concepto de inseguridad alimentaria.



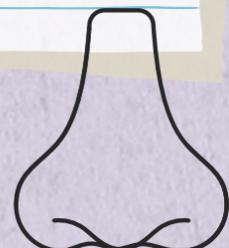
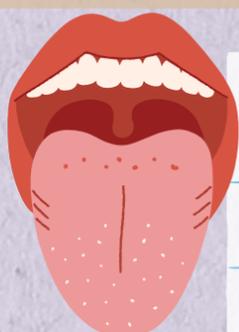
## Palatabilidad

es el placer que tiene la persona al ingerir un alimento concreto, depende de las partes sensoriales de el alimento ya sea el sabor, olor, textura y aspecto.



## Aspectos sensoriales

los aspectos sensoriales son aquellos que identifican a un alimento hace referencia a los procesos del cerebro que incorporan la información recibida por medio de los cinco sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto), la organizan y responden a ella.



# Psicología



## influencia de las culturas

Las influencias culturales conducen a diferencias de consumos ya sea por sus consumares, religiones etc.



## contexto social

Las influencias sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente (compras de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros), y ya se trate de una influencia consciente (transferencia de creencias) o subconsciente.

## Entorno social

El entorno social, también denominado contexto social o ambiente social, es el lugar donde los individuos se desarrollan en determinadas condiciones de vida, trabajo, economía, nivel de ingresos,



## Dentro de los factores psicológicos se encuentran:

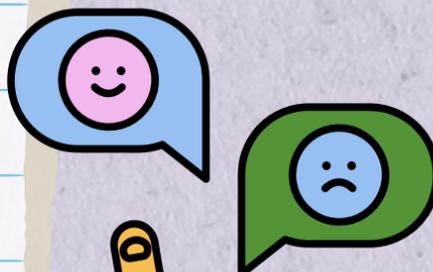
### El Estrés

Es la respuesta física o mental a una causa externa esto quiere decir que es la influencia del estrés sobre la elección de alimentos es compleja, y aún en mayor medida a causa de los diversos tipos de estrés que una persona puede padecer. El efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias.

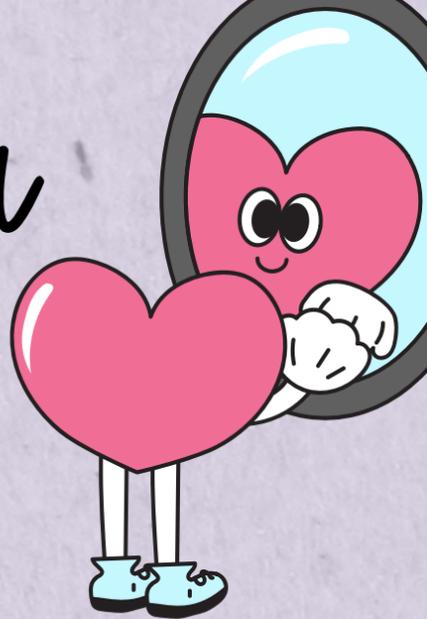


## Estado de animo

se consideró que los alimentos podían constituir una herramienta para modificar el temperamento y el estado de ánimo de las personas



# Psicología



## Actitudes Y creencias

Si se entiende mejor cómo percibe la población en general su alimentación, esa mejor comprensión resultaría útil para diseñar y poner en práctica iniciativas en materia de alimentación saludable. En la Encuesta Paneuropea sobre Actitudes del consumidor hacia los alimentos, la nutrición y la salud se halló que los cinco principales factores que tienen mayor influencia sobre la elección de alimentos en 15 Estados Miembros europeos son: "calidad/frescura" (74%), "precio" (43%), "sabor" (38%), "intentar comer alimentos saludables" (32%) y "qué es lo que mi familia desea comer" (29%).



## Limitaciones de tiempo

buenas características nutricionales ofrece la oportunidad de mejorar la calidad de la alimentación de estos grupos de persona por eso es importante que los alimentos sean ingeridos en el tiempo y forma para una mejor nutrición

