

**Profesora: Julibeth Martínez Guillén**

**Alumno: Carlos Armando Torres de León**

**3er cuatrimestre de nutrición**

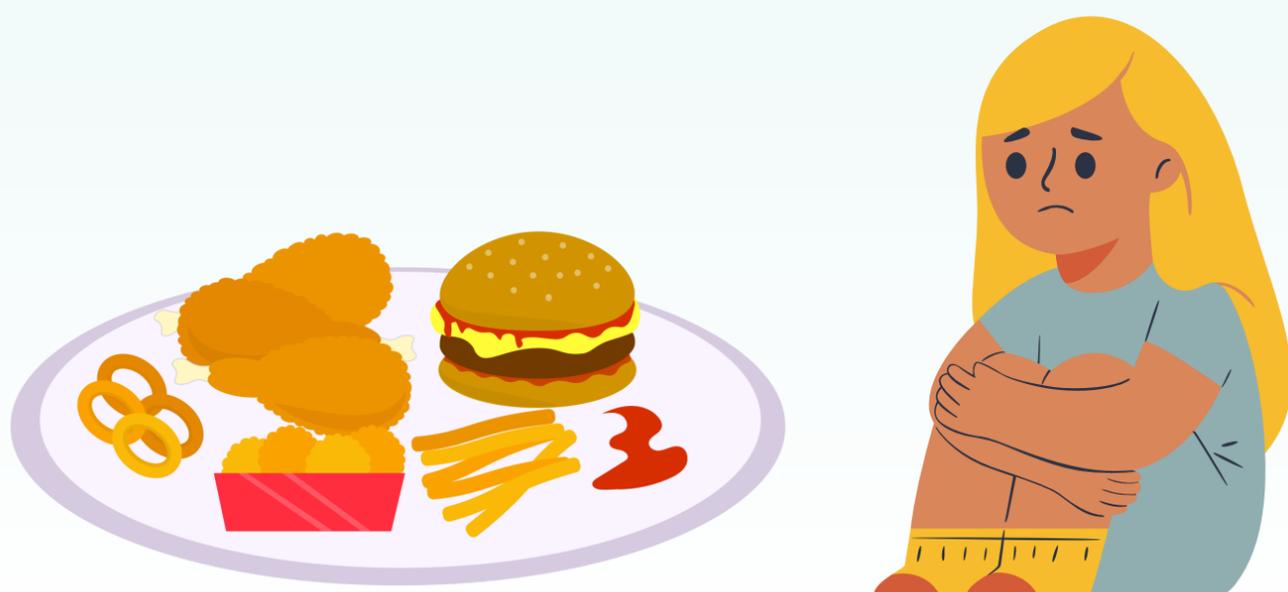
## 1.1 La psicología social de la alimentación.

La psicología desempeña un papel importante en la mejora de la adherencia a una dieta, ya sea para mejorar la imagen corporal o controlar la ingesta excesiva de alimentos en casos de sobrepeso. Los psicólogos pueden ayudar a las personas a realizar cambios conductuales y en el estilo de vida para lograr una dieta exitosa. La planificación adecuada y la evitación de estímulos son herramientas beneficiosas para alcanzar metas dietéticas. En casos de trastornos alimentarios graves, los psicólogos son fundamentales para un tratamiento adecuado. Comer en función del placer y el paladar puede tener consecuencias negativas para la salud, como la falta de nutrientes y el consumo de sustancias perjudiciales. Además puede generar problemas de salud y una búsqueda constante de comida.



Las personas con depresión o problemas emocionales a menudo buscan comida como una forma de sentirse mejor y calmar su estado de ánimo debido a que muchos alimentos contienen triptófano, un aminoácido que promueve la liberación de serotonina. La falta de serotonina está asociada con la depresión y la obsesión, y su deficiencia puede causar angustia, tristeza e irritabilidad.

Ya que que el cuerpo no produce triptófano, es necesario obtenerlo a través de la dieta. Por lo tanto, los alimentos ricos en este aminoácido actúan como antidepresivos naturales.

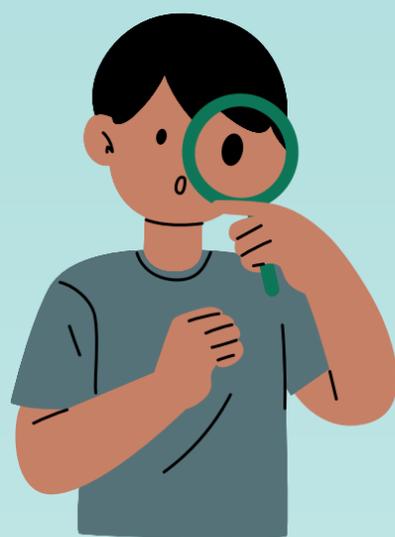


## 1.1 La psicología social de la alimentación.

Existen tres tipos de métodos en psicología social, los cuales son: el método experimental, método correlacional y método observacional.

### Método experimental:

El experimento es un método de investigación utilizado para encontrar y confirmar relaciones causales entre variables en condiciones estrictamente especificadas. No se utiliza para describir la conducta social de manera naturalista ni para descubrir correlaciones en el mundo real. Es especialmente útil para contrastar teorías y desarrollar las propiedades conceptuales de las mismas.



### Método correlacional:

El análisis de correlación tiene como objetivo medir la relación entre dos o más conceptos o variables en un contexto específico. En ocasiones, se estudia la relación entre dos variables, pero con frecuencia se analizan las relaciones entre tres o más variables. El propósito es comprender cómo se comporta un concepto o variable al conocer el comportamiento de otra u otras variables relacionadas. Cuando dos variables están correlacionadas, significa que una varía cuando la otra también varía, y esta correlación puede ser positiva o negativa. Una correlación positiva indica que los individuos con altos valores en una variable tienden a tener altos valores en la otra variable. Por otro lado, una correlación negativa implica que los individuos con altos valores en una variable tienden a tener bajos valores en la otra variable.

### Método observacional:

La observación se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano. Hay una observación ordinaria, que constituye una importante fuente de información en la vida cotidiana, y una observación científica, que proporciona conocimiento objetivo, válido y fiable para dar respuesta a una pregunta de investigación planteada.

## 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.

### El hambre y la saciedad

Nuestras necesidades fisiológicas son los principales determinantes en la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes para sobrevivir, y responden a las sensaciones de hambre y saciedad. El sistema nervioso central desempeña un papel en el control del equilibrio entre el hambre, el estímulo del apetito y la ingesta de alimentos. Los macronutrientes, como los carbohidratos, las proteínas y las grasas, generan señales de saciedad con diferentes intensidades. Las grasas tienen la menor capacidad saciante, mientras que los carbohidratos tienen una capacidad intermedia y las proteínas tienen la mayor capacidad saciante. Las dietas ricas en energía tienen un efecto significativo en la saciedad, pero las dietas bajas en energía generan una mayor sensación de saciedad que las dietas ricas en energía.



## Palatabilidad

La palatabilidad de los alimentos se relaciona con el placer que experimenta una persona al consumir un alimento en particular. Esto depende de las propiedades sensoriales del alimento, como su sabor, aroma, textura y apariencia. Los alimentos dulces y ricos en grasas suelen tener un atractivo sensorial innegable. Por lo tanto, no es sorprendente que los alimentos se consuman no solo como fuente de nutrición, sino también por el placer que brindan. Varios estudios han investigado la influencia de la palatabilidad en el apetito y la ingesta de alimentos en los seres humanos. Se ha observado que a medida que aumenta la palatabilidad de los alimentos, también aumenta la ingesta de los mismos. Sin embargo, el efecto de la palatabilidad en el apetito después de la ingesta aún no está claro.

## Aspectos sensoriales

El sabor de los alimentos es uno de los factores más influyentes en la conducta alimentaria. Se refiere a la suma de la estimulación sensorial experimentada al ingerir un alimento, que incluye el sabor, el aroma, el aspecto y la textura. Se cree que estos aspectos sensoriales tienen un impacto significativo en las elecciones espontáneas de alimentos. Desde una edad temprana, el sabor y la familiaridad con los alimentos influyen en nuestra actitud hacia ellos.



## Influencias culturales

Las influencias culturales generan diferencias en el consumo y preparación de alimentos, e incluso pueden llevar a restricciones dietéticas, como la exclusión de carne y lácteos. No obstante, estas influencias culturales pueden cambiar. Cuando una persona se muda a otro país, tiende a adoptar los hábitos alimentarios de la cultura local.

## El contexto social

Las influencias sociales en la ingesta de alimentos se refieren al impacto que una o más personas tienen en el comportamiento alimentario de otras personas. Esta influencia puede ser directa, como cuando alguien realiza compras de alimentos, o indirecta, a través del aprendizaje a partir de la conducta de otros. Puede ser consciente, mediante la transferencia de creencias, o subconsciente. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de alimentos está influenciada por factores sociales, ya que desarrollamos actitudes y hábitos a través de la interacción con otras personas.



## BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>