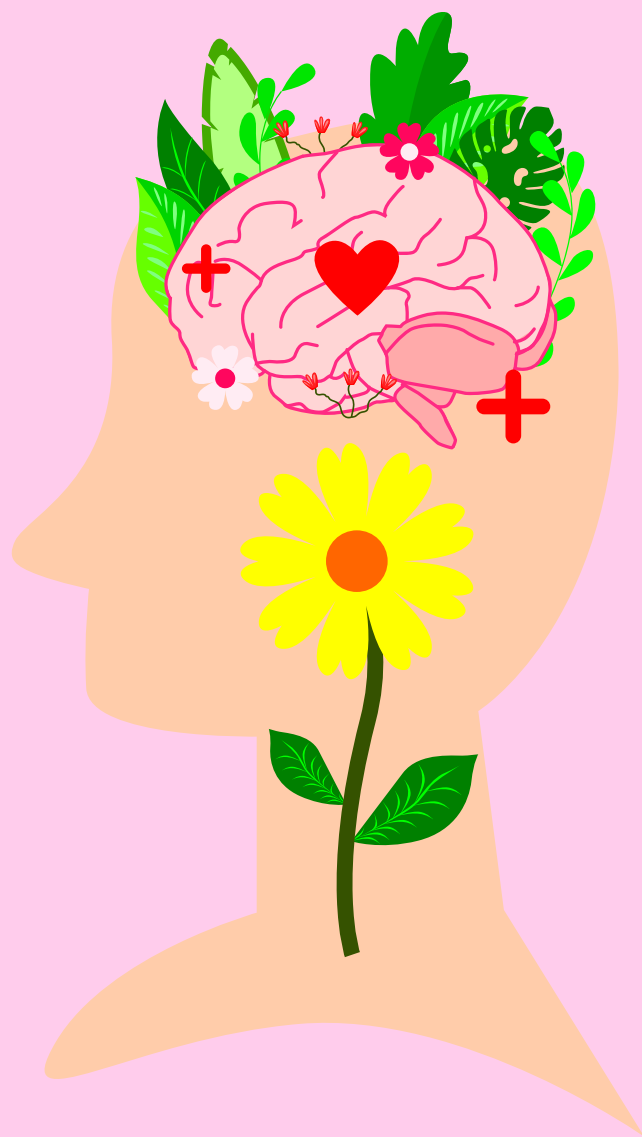


# PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

Unidad I



**MAESTRA: Julibeth Martinez Guillen.**

**ALUMNA: Karol Figueroa Morales.**

# Introducción

## La psicología social de la alimentación

Un psicólogo puede ayudar en la influencia hacia los sentimientos de la persona ya que eso influye en lo que come.

En casos de trastornos de alimentación, el psicólogo es una figura indispensable para el tratamiento correcto de las patologías.



Relación emociones-nutrición: tratamos de controlar las emociones con la comida.



Estrés, ansiedad, depresión influyen en la ingesta de alimentos, debido a que muchos alimentos incluyen triptófano, un aminoácido que provoca la liberación de serotonina.



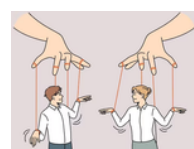
Puede a ver TCA como la anorexia, bulimia, obesidad, atracón, anemia, ortorexia, vigorexia, etc, ya que con traumas del pasado o puede llevar a alguno de esos TCA.



Antojo: una emoción  
Hambre: necesidad  
Apetito: deseo



Influencia social: proceso psicológico social donde se ven influyendo en nuestras decisiones, comportamiento, etc.



## Métodos de investigación en psicología social

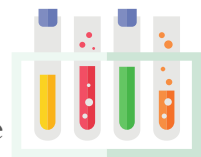
Existen 3 tipos:

### Método experimental

El experimento (de laboratorio o de campo): método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas en forma estricta



Campo: datos en realidad y sin alterar.  
Laboratorio: datos de variables controladas.



### Método correlacional

Tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular.

Si no hay correlación entre las variables, ello indica que estas varían sin seguir un patrón sistemático entre sí.



### Método observacional

La observación se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano. Solo participa un investigador o s no se compararan los resultados.



## Modelos generales de factores que influyen en la elección y preferencia de alimentos.

Lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales.

La **palatabilidad** es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto.



Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta).

### Aspectos sensoriales:

- El "sabor".
- Aroma
- Textura
- Aspecto



- Influencias culturales:
  - Son de otro país o costumbres.
- El contexto social:
  - Las influencias sociales que tiene una o más personas.
- El entorno social:
  - Cuando salimos a cenar con familia o amigos.

- Factores psicológicos:
  - Estrés: (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud.
  - Estado de animo.



Obstáculos al cambio de alimentación y de estilo de vida:

- Hincapié en el coste
- Limitaciones de tiempo.
- Intervenciones satisfactorias.



---

BIBLIOGRAFÍA: Universidad del  
Sureste (2023) Antología de psicología y  
retos nutricionales.