

**Nombre de alumno: Diana Isabel  
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillén.**

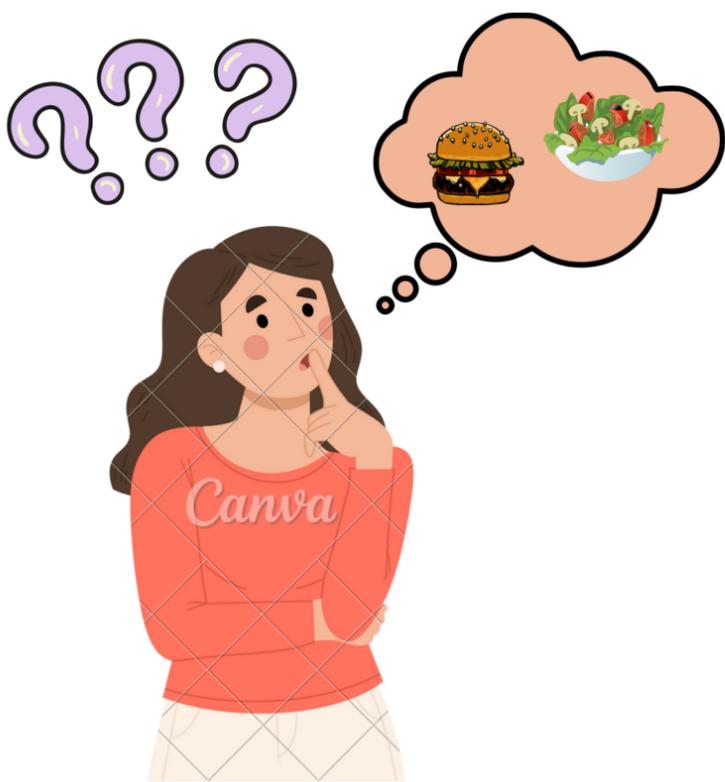
**Nombre del trabajo: Super nota.**

**Materia: Psicología y retos  
nutricionales.**

**Grado: 3°**

**Grupo: A**

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



Para la elección de alimentos intervienen los siguientes determinantes:

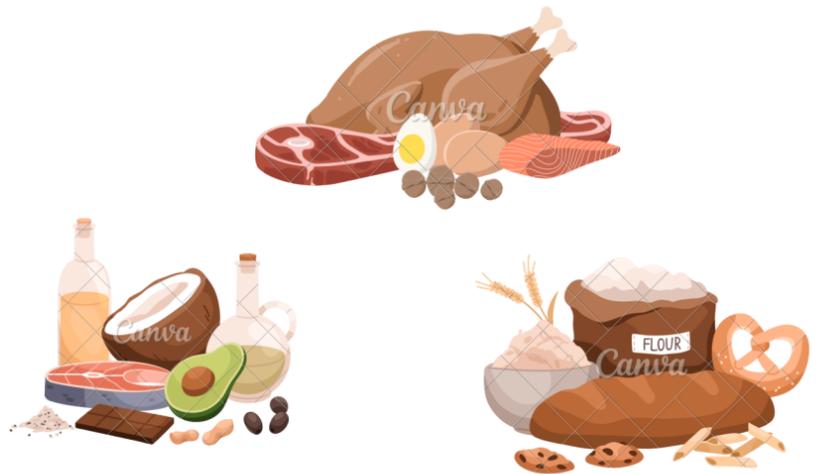
- Biológicos
- Económicos
- Físicos (como el acceso)
- Sociales
- Psicológicos
- Fase de la vida/ edad

Veámos más a fondo dichos factores...

## Hambre y saciedad

El hambre como una necesidad fisiológica para obtener la fuente de nutrientes.

Es regulada por el sistema nervioso.



Se considera que los lípidos tienen menor capacidad saciante, los CHO intermedia y las proteínas tienen la mayor capacidad saciante.

## Palatabilidad

Es el placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento. Depende de su atractivo sensorial.



## Aspectos sensoriales

Tales como el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos, influyen en la elección de los mismos. (Depende de experiencias personales)



## Influencias culturales

Existen diferencias en el consumo habitual, ya sea por preparación, costumbres de preparación y restricciones.



## Contexto social

Influencia que tiene una o más personas, ya sea directa o indirectamente. Pueden provenir del mismo hogar, trabajo, con la finalidad de crear un sentido de pertenencia.



## Entorno social

El lugar donde se ingieren los alimentos puede influenciar. (Casa, calle, colegio, trabajo).



¿Y qué hay de los factores psicológicos?...



## Estrés

El efecto depende de cada individuo, algunas personas comen más, otras menos de lo normal o normal cuando se ven sometidos a estrés.



## Estado de ánimo

La elección depende de cómo nos sentimos, de si queremos cubrir alguna sensación o sentimiento. Por ejemplo, los estados depresivos y premenstruales aumentan los "Antojos".



## Actitudes y creencias de los consumidores

Se atribuyen creencias relacionadas a la salud o al "comer saludable", o "No engordar", así como el costo dependiendo de los ingresos. Pero todo es subjetivo, depende de la percepción de cada individuo.



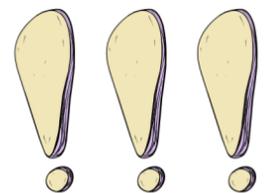
## Sesgo debido al optimismo

Algunas personas creen que su alimentación es "Saludable", cuando no es así, y eso representa riesgos. Por ello se les debe motivar en base a recomendaciones alimentarias



Y si quiero cambiar mi alimentación, ¿Cuáles son los obstáculos?...

- El costo de los alimentos, en especial en consumidores de pocos ingresos, pero se pueden buscar alternativas adecuadas a su bolsillo.



La psicoterapia conductista, junto con el asesoramiento en materia de nutrición, parece ser lo más eficaz para cambiar estilos de vida.

- Limitaciones en el tiempo, lo que lleva a comprar comida preparada, pero siempre pueden buscarse opciones saludables u organizarse para tener la comida ya preparada en casa.



# Bibliografía:

- *Universidad del sureste (2023). Psicología y retos nutricionales, tercer cuatrimestre.PDF*

*Comitán de Domínguez, Chiapas.*