

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA: MARCIA SOFÍA HERNÁNDEZ MORALES

L.N.: JULIBETH MARTINEZ GUILLÉN

ASIGNATURA: PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

TIPO DE TRABAJO: ENSAYO

UNIDAD IV

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.



## INFLUENCIAS PSICOLOGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Al momento de elegir alimentos tienen que ver muchos factores como lo son la economía, ambiente y lugar en el que vivimos, nuestra cultura, familia, entorno social o sociedad, si padecemos de ciertas enfermedades, si nos agrada ese alimento, religión y si es temporada del alimento, entre otras pero estas son las más comunes. La cultura y la religión son las creencias que pasan de generación en generación y en cuestión de la alimentación, tienen ciertas creencias de que algunos son buenos, malos o causan ciertos efectos como por ejemplo la carne de los animales o la sangre de los mismos, ya que los consideran impuros. De igual forma ingieren ciertos alimentos para obtener beneficios como que la miel es más sana que el azúcar o ciertos tés de algunas hierbas pueden curar algunas enfermedades. Dentro de la cultura y la religión también está la familia, quienes son un factor muy importante ya que ellos inculcan la educación alimentaria a las futuras generaciones, de allí también surgen las tradiciones de celebrar ciertos festejos o conmemoraciones. Para la elección de alimentos también influye el estado económico de cada individuo para poder llevar una dieta correcta, adecuada y saludable. Como nutriólogos, debemos de tomar en cuenta el estado económico del paciente, si tiene un empleo, un buen salario, si tiene a una familia que mantener o gastos extras para así poder armar un menú adecuado sin dejar de ser delicioso y saludable. Podemos tomar en cuenta que algunos alimentos costosos no aportan un valor nutritivo suficiente a comparación de otros alimentos que tenemos a la mano y no suelen ser costosos. Dependiendo del lugar en dónde vivamos, podemos encontrar con mayor frecuencia ciertos alimentos pero en otros lugares no, como por ejemplo, el mango es una fruta que suele cultivarse y crecer en zonas cálidas a comparación de zonas frías, no lo podemos cosechar ya que no crecería porque no es su ambiente, de igual manera el café, para este ejemplo bien sabemos que el café se cultiva en zonas altas montañosas (o en cerros) para obtener un mejor producto ya que entre más alta la cosecha será mejor, pero si lo cosechamos en lugares bajos no tendremos un producto de buena calidad. Otro ejemplo también son las temporadas en que se da cada alimento y en este caso son más comunes las frutas como el melón que sólo se da en verano pero en

invierno no, o en primavera se da la naranja pero en otoño no. La palatabilidad es el principal factor determinante en la elección de alimentos al igual que generar una combinación de ellos. Dependiendo de nuestros gustos, seleccionamos a los alimentos pero si nos desagradan los dejamos fuera de nuestra dieta, al igual que podemos realizar ciertas combinaciones incluyendo alimentos dulces con alimentos salados. Recalquemos que los alimentos más palatables son los ricos en grasas y los azúcares. Los problemas de salud de cada individuo conducen a consumir ciertos alimentos y a dejar de lado a otros, un ejemplo muy conocido o frecuente es el de personas que sufren de inflamación e irritación intestinal (gastritis) los cuales, deben evitar consumir alimentos ácidos como cítricos, tomates y salsas, irritantes como todos los tipos de chiles, lácteos, café, alimentos ricos en grasas etc., y deben consumir frutas, verduras, pescados y carnes. En temporadas, algunos alimentos se vuelven populares ya que la sociedad los consume con frecuencia o dan críticas buenas sobre ellos como dulces, bebidas, frituras o hasta alimentos saludables porque pueden obtener beneficios de ellos. Dejamos de comer alimentos (algunos) porque la sociedad en la que nos rodeamos da críticas no tan buenas sobre ellos como lo es el huevo o los frijoles por su sabor u olor, incluyendo la carne de cerdo, ya que se tienen creencias de que produce enfermedades o es transmisora de bacterias pero esto ocurre por no tener una buena higiene a la hora de desinfectarla o no limpiarla. De igual manera, nuestro estado de ánimo decide si nos alimentamos o no, qué alimentos consumir y cuáles no, por lo general, en un episodio de estrés o de ansiedad, solemos comer alimentos dulces como los chocolates que nos generen mayor palatabilidad. Cuando nos sentimos tristes en ciertas ocasiones no comemos nada pero en otras comemos hasta de más porque algunos alimentos ayudan a mejorar nuestro estado de ánimo. Cuando estamos felices comemos la cantidad normal de alimentos o de igual forma a veces hasta de más, esto depende mucho de cada individuo, su temperamento o de la situación en la que estén pasando aunque no debemos de olvidar que debemos de tener un autocontrol de nuestras acciones y sobre todo una de ellas es la alimentación.

## **La relación actitud-comportamiento**

Nuestra actitud y comportamiento tienen una relación demasiado apegada y están muy relacionadas con las acciones que tomamos. Si nuestra actitud es positiva tomaremos comportamientos buenos y no solo con nosotros mismos, sino que también con las demás personas, y si nuestra actitud es negativa o deplorable, entonces, nuestros comportamientos no serán los adecuados y no solo nos dañamos a nosotros, también a los demás. Entendemos por actitud que es un comportamiento mental que tiene que ver con la cara que le damos a la vida y a la sociedad, no todas las personas son iguales, ya que unos son alegres, graciosos y positivos, mientras que otros son negativos, gruñones o irritables. La actitud suele manifestarse a través de tres factores: el primero es el cognitivo, el segundo el afectivo y el tercero es el conductual. El comportamiento es una acción física que damos por respuesta ante ciertas acciones de los demás o porque así están acostumbradas a reaccionar. Un ejemplo de la relación actitud-comportamiento es cuando nos hacen enojar y nosotros reaccionamos ya sea mediante palabras para que esa persona pare o hasta acciones más fuertes que pueden ser golpes o palabras no deseadas, otro ejemplo es cuando estamos felices, tendemos a abrazar decir palabras de apoyo o afecto, para poder contagiar a esa persona de nuestra felicidad. También, existen personas que se les dificulta expresar sus emociones, sentimientos o ciertas acciones, a comparación de otras que suelen expresarlo a menudo, no se les dificulta o no sienten vergüenza, esto tiene que ver con la personalidad de cada individuo, unos son más extrovertidos que otros, hacen chistes, pueden tener un tema de conversación a cualquier hora, son muy ocurrentes y reaccionan rápido. Las personas introvertidas son tímidas, vergonzosas o muy serias que se les dificulta tener un tema de conversación o hacer nuevos amigos. Dentro de esto encontramos a la disonancia cognoscitiva, aquí también existe la relación entre las actitudes y los comportamientos de cada individuo, ya que si estos están dentro de grupos de personas u otras organizaciones no significa que puedan cambiar su personalidad o sus actitudes.

### **Teoría de la acción razonada**

La teoría de la acción razonada es un modelo de relaciones entre las actitudes, convicciones, conductas, presión social e intenciones. Y a sabemos que las actitudes

son comportamientos emocionales que tienen relación con nuestra personalidad, las convicciones son la especie de confianza que tenemos hacia otras personas y no sentimos la misma convicción por todas. Las conductas de igual forma son las acciones que tomamos de manera física, es la acción de dirigir a algo o a alguien o acciones que normalmente hacemos en nuestro día a día. Presión social, es cuando las demás personas nos incitan a cambiar ciertas o todas nuestras actitudes y comportamientos, con la finalidad de encajar con ese grupo de personas. Las intenciones son pensamientos que pueden convertirse en acciones para lograr algún fin en específico. La teoría de la acción razonada consiste en la descripción de las actitudes. Aquí existen tres tipos de informaciones, la cognitiva, conductual y afectiva. La cognitiva es la información creyente que tenemos acerca de un objeto, la conductual tiene que ver con las actitudes y las relacionamos con las de los demás (comparación) para poder parecernos a ellos y así encajar. Y por lo que entendemos, la información afectiva es, el conocimiento y dominio que tenemos sobre nuestras emociones. Tenemos otra teoría que es la teoría de la acción razonada (TAR). Consiste en tener una predicción y explicación sobre las acciones que toman las personas o acciones que van a realizar. Esta teoría pretende tener relación directa entre las actitudes de los individuos y las consecuencias que estas pueden producir. Un ejemplo es que si sabemos que una conducta puede tener consecuencias graves o no tan agradables, entonces, se reusará a hacer esa acción.

### **Teoría de la conducta planeada: aplicaciones a la elección de alimentos**

La teoría de la conducta planeada se basó en la teoría de la acción razonada y consiste en cinco variables como el comportamiento, actitud, intención, norma subjetiva y el control del comportamiento percibido. En esta teoría se agrega el control a las conductas que se perciben que van a ocurrir, las personas hacen percepción de que carecen de oportunidades o recursos que necesitan. Existen factores que defienden a la conducta como la actitud hacia la conducta, norma subjetiva y el control conductual percibido. La actitud hacia la conducta trata de defender la predicción o el resultado posible sobre cierta conducta y combinarlo con el valor percibido del resultado. La norma subjetiva es

el grado en que la persona se ajusta a la norma o en qué medida esa persona se siente motivada para cumplir con creencias de la sociedad. Por último, el control conductual percibido son los factores percibidos ya sean internos o externos llegando al grado en que la persona se sienta capaz de tomar una acción. De igual forma existe la teoría de la acción planificada, dónde trata de diferenciar las intenciones de meta y las intenciones de implementación. Las intenciones de meta son los deseos o cosas que nos proponemos a realizar pero debemos cambiar eso a una intención de implementación que es cuando sabemos cómo realizarlo, cuándo y dónde y consiguiente de eso tomamos una acción.

## **Conclusión**

Para finalizar, el tema que más llamó mi atención fue el de los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), me sorprendió mucho saber que existían más trastornos derivado, aparte de la anorexia y la bulimia, sabía que existían los atracones pero como conducta, no como un trastorno, y que también la obsesión por los alimentos y el ejercicio son trastornos y no es normal que los llevemos a un extremo. Es importante llevar una vida saludable, con una buena alimentación y ejercicio pero debe de existir un equilibrio entre estas dos y en cada una, no llevarlas a los extremos como llegar al extremo de dejar de comer o al extremo de comer demasiado, al igual con la actividad física, llegar al extremo de no hacer ejercicio o al otro extremo de hacer ejercicio exageradamente y a todas horas del día. Sabía que las opiniones de los demás y la baja autoestima conducían a caer en uno de estos trastornos pero no sabía que influían demasiado. En lo personal me gustó mucho este tema porque está relacionado con un padecimiento tanto físico como psicológico y en ocasiones, no nos damos cuenta de nuestras palabras así como el daño que pueden causar en una o más personas. Debemos concientizar el no hacerles daño a los demás, por más inofensivo que parezca, no burlare de su físico o de acciones que ellos no pueden controlar como es el caso de las personas discapacitadas. Sé que pasar por un TCA es muy horrible, son trastornos muy populares que se viralizan hasta en las redes sociales y nadie debe de pasar por algo tan horrible, se supone que la comida debe ser nuestra amiga y soporte, no nuestra enemiga ni desestabilización.

Recordemos también que con fuerza de voluntad y fé todo es posible y se pueden superar cosas mucho peores, apoyemos a esas y a todas las personas que estén pasando por un mal momento, no juzgarlas ni atacarlas, todos merecemos apoyo y sobre todo respeto.

El tema que menos me agradó fue el de conflicto y alimentación, en parte sí me agradó aprender acerca de este tema pero es desafiante porque recuerda a ciertas personas el conflicto que llevan con los alimentos, aunque también es de aprendizaje porque así sabemos que la comida no es mala y no debe de ser nuestra enemiga. Para no tener este tipo de problemas con la comida, debemos de saber cómo consumirla, en qué momento, qué cantidades y qué alimentos así como también la combinación que debe de haber entre ellos. El conflicto por la comida se deriva muchas veces por los comentarios de los demás y la baja autoestima que eso nos provoca, el miedo a subir de peso, pensar si tiene demasiadas calorías, grasas o azúcares, pero si todo esto se consume de forma adecuada no sucederá nada de eso, nos mantendremos en un peso saludable o hasta mejor y también recordar que no necesitamos restringirnos ciertos alimentos, podemos consumirlos todos pero de forma adecuada y equivalente para obtener buenos y cada vez mejores resultados.

## BIBLIOGRAFÍA

- Universidad del Sureste. 2024. Antología de Psicología y Retos Nutricionales. PDF.  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>