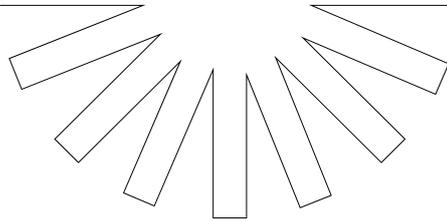


UNIDAD 1

PSICOLOGIA Y RETOS

NUTRICIONALES



PRESENTADO POR:

Damian Alexander Garcia
Velasco

Profesora Martinez
Guillén Julibeth

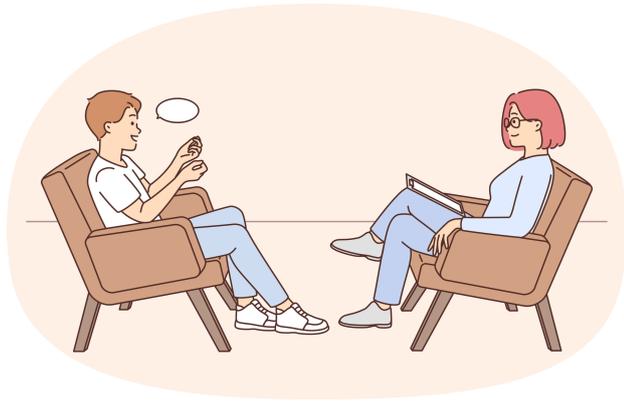
25 de mayo
2024

Psicología y retos nutricionales



¿Qué es la psicología?

La psicología es la ciencia que estudia la conducta humana y los procesos mentales. Al ser bastante amplia, para su estudio y aplicación se divide en dos vertientes: la psicología básica y la psicología aplicada.



¿Qué es la nutrición resumen?

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento



La Psiconutrición o Psicología de la Alimentación, es la ciencia que estudia nuestra relación con la comida. Para poder explicar y abordar dicha relación, la Psicología de la Nutrición tiene en cuenta nuestras emociones, conductas, así como nuestro contexto social y relaciones.



investigación en psicología social ✕

El método experimental implica la observación, manipulación y registro de las variables que afectan un objeto (sujeto) de estudio. En el caso específico de la psicología, es posible describir y explicar dichas variables en relación con el comportamiento y los procesos psicológicos.



La investigación correlacional es un tipo de método de investigación no experimental en el cual un investigador mide dos variables. Entiende y evalúa la relación estadística entre ellas sin influencia de ninguna variable extraña. Nuestra mente puede hacer cosas brillantes.

Método observacional es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso de investigación



Hambre o saciedad

Cada uno es diferente. El hambre está controlada parcialmente por una parte del cerebro llamada hipotálamo, sus niveles de azúcar en la sangre (glucosa), los vacíos que están el estómago y los intestinos, y ciertos niveles de hormonas en el organismo. La saciedad es una sensación de estar satisfecho.

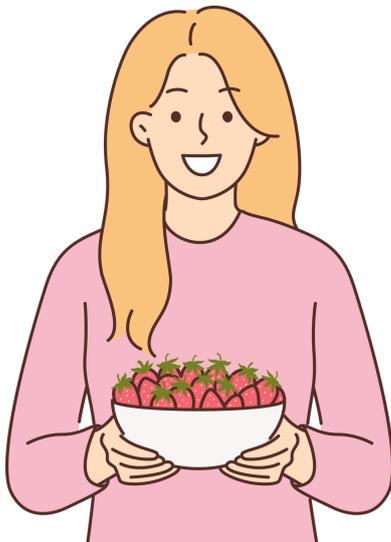


Palatabilidad

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.

Influencias culturales

consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos

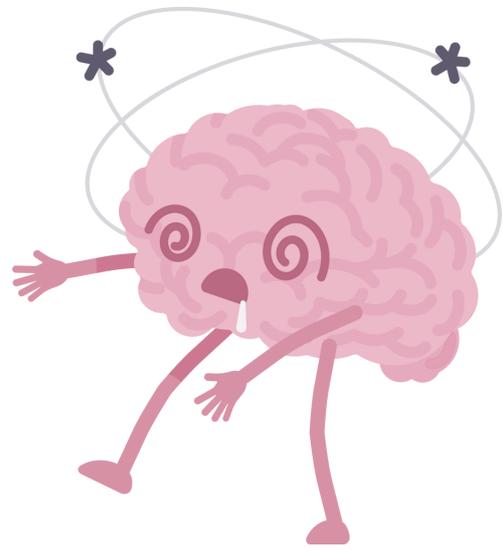


contexto social

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.

Estrés ✕

El estrés puede potenciar y mantener cuatro grandes problemas de salud pública: Consumo excesivo de alcohol, tabaquismo, drogas, sedentarismo y malos hábitos alimentarios, lo que se traduce en altas cifras de obesidad y eventos cardiovasculares.



Estado de ánimo ✕

Alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos. Un hecho interesante es que parece que la influencia de los alimentos sobre el estado de ánimo está relacionada, en parte, con las actitudes hacia alimentos concretos.



Coste ✕

Representan un factor importante que afecta a la elección de alimentos, en especial en el caso de los consumidores con escasos ingresos.

Intervenciones satisfactorias ✕

Los cambios de alimentación no resultan fáciles, ya que hay que modificar hábitos adquiridos y mantenidos a lo largo de toda la vida.

Limitaciones de tiempo ✕

La gente suele aducir que no dispone de tiempo para seguir consejos nutricionales, especialmente, la gente joven y las personas con nivel educativo alto, El desarrollo de una gama más amplia de platos precocinados sabrosos con buenas características nutricionales ofrece la oportunidad de mejorar la calidad de la alimentación de estos grupos de personas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE 2024
PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE CHILE 7 de junio 2018

<https://nutricion.uc.cl/noticias/alimentacion-y-estres/>

Sandra Marcos Lara Blog SOM 24 de Mayo de 2024

<https://www.som360.org/es/blog/alimentacion-influye-estado-animo>

Aesthesis Psicólogos Madrid | 28 May 2018 | Psicología de la Salud

<https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/psicologia-y-nutricion/>