



Mi Universidad

ELECCION DE ALIMENTOS

HERNÁNDEZ CHÁVEZ KEVIN FERNANDO

Psicología y retos nutricionales

L.N. Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

Licenciatura en Nutrición

4 de julio del 2024

Influencias sensoriales

Hay distintos factores que influyen en la función sensorial: edad, fármacos, entorno, enfermedades previas entre otras. Destreza motora, agudeza visual.

Influencias fisiológicas

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.

Estas funciones incluyen la respiración, la digestión, la circulación y la excreción, entre otras.

Aproximaciones psicobiológicas

Son los procesos que permiten a la persona tomar conciencia de sí misma y de su entorno, se encuentran en el origen de cualquier manifestación conductual y hacen posible el ajuste del comportamiento al momento de escoger alimentos

ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Factores que influyen

La elección de alimentos puede deberse a una variedad de factores, incluyendo preferencias personales, influencias culturales, disponibilidad, preocupaciones por la salud, y consideraciones económicas

- | | |
|--|--|
| #1 - La esfera "Placer": Preferencias de sabor, textura y aspecto de los alimentos | #6 - La esfera "Marketing y Comercialización de alimentos": Industria alimentaria y publicidad |
| #2 - La esfera "Social": Red social y comer con los demás | #7 - La esfera "Habilidades culinarias y Prioridades": Sobre aptitudes culinarias y dedicación |
| #3 - La esfera "Cultura": Alimentos y platos que hemos mamado desde siempre | #8 - La esfera "Tiempo disponible para comprar/preparar/cocinar": ¿De verdad es falta de tiempo? |
| #4 - La esfera "Personal": Preocupación, conocimientos y creencias sobre salud y nutrición | #9 - La esfera "Apego emocional": Alimentos, recuerdos, nostalgia y vías de escape |
| #5 - La esfera "Precio y disponibilidad": Acceso a los alimentos y nivel adquisitivo | #10 - La esfera "De algo hay que morir": La mentalidad avestruz y el autoengaño constante |

SOCIOPSICOLÓGICAS

Pretende abordar las prácticas alimentarias no sólo como comportamientos o hábitos, sino también como prácticas sociales, comportando ello una dimensión de significado, simbólica y común a diferentes grupos sociales a los que el individuo pertenece.