



**ENSAYO :” LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA SOCIAL EN LA
ALIMENTACIÓN”.**

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

LN. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

psicología y retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

24 de mayo de 2024

La psicología social es una disciplina crítica que aborda la importancia de la alimentación en la vida humana, ya que es influenciada por diversos factores más allá de la nutrición. Esto es enfocado en las normas sociales, la identidad y el entorno sociales. Las normas sociales y las normas no escritas son claves en la forma en que se alimentamos. Las personas ajustan sus elecciones alimentarias para alinearse con lo que se considera aceptable o deseable dentro de su grupo social. Esto, llevado a elecciones más saludables o menos saludables, dependiendo de las normas prevalentes dentro del grupo. En este ensayo, se explorará la importancia de la psicología social en la alimentación, destacando su influencia en las normas sociales, la identidad y el entorno sociales.

Las normas sociales desempeñan un papel fundamental en la forma en que comemos, ya que los individuos ajustan sus elecciones alimentarias en función de lo que perciben como aceptable o indeseable dentro de su grupo social. Este fenómeno, conocido como conformidad, puede llevar a tomar decisiones más o menos saludables en función de las normas dominantes en el grupo. La identidad social, que es el autoconcepto de pertenencia a un grupo social y el significado emocional asociado a ella, tiene un impacto significativo en las elecciones alimentarias. Las personas suelen consumir alimentos que reflejan su identidad social, así como los valores y prácticas de los grupos con los que se identifican. Por ejemplo, una persona fuertemente asociada a un grupo étnico específico puede preferir los alimentos tradicionales, mientras que los miembros de un grupo que apoya un estilo de vida sano pueden evitar comer alimentos que no son muy saludables.

Los hábitos alimentarios de una persona influyen significativamente en su entorno social y físico. Conocidas como «desiertos alimentarios», las comunidades con acceso restringido a alimentos frescos y saludables suelen recurrir a alimentos procesados de escaso valor nutritivo. La psicología social contribuirá a comprender la relación entre los factores socioeconómicos y la desigualdad en el acceso a alimentos sanos, así como la

posibilidad de influir en la elección de alimentos en entornos sociales. Para mejorar los hábitos alimentarios pueden utilizarse intervenciones basadas en la psicología social, como el uso de modelos de conducta para promover comportamientos saludables y la modificación de las normas sociales para cambiar los comportamientos nutricionales de sus miembros. Las intervenciones exitosas suelen combinar el cambio social con el apoyo social y la educación nutricional para crear un entorno que promueva hábitos alimentarios saludables y sostenibles.

Una base fundamental de mi conclusión base el tema es para comprender y tratar los comportamientos alimentarios humanos es la psicología social. Nuestros comportamientos están regulados de forma compleja y a menudo inexplicable, debido al impacto de las normas sociales, la identidad y el entorno sociales. La aplicación de los principios de la psicología social permite crear intervenciones más eficaces para promover la salud y el bienestar a nivel individual y comunitario. Así pues, para abordar los retos contemporáneos relacionados con la alimentación y la salud pública, es esencial que la psicología social se integre en los estudios sobre nutrición y política alimentaria.

Bibliografía

Cialdini, R. B., y Goldstein, N. J. (2004). La influencia social: Cumplimiento y conformidad. *Annual Review of Psychology*, 55, 591-621.

Tajfel, H., y Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. *The social psychology of intergroup relations*, 33(47), 74.

Walker, R. E., Keane, C. R., y Burke, J. G. (2010). Disparities and access to healthy food in the United States: A review of food deserts literature. *Health & Place*, 16(5), 876-884.