



INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS, PSICOBIOLOGÍA, SOCIOPSICOSOCIAL PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

MARIA JOSE ROMERO MONROY

L. N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Psicología y Retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

01 de Julio de 2024

Influencias fisiológicas, psicobiológica, sociopsicosocial para la elección de alimentos.

Influencias fisiológicas

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos.

Factores importantes

SNC

Participa en el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos

Macronutrientes

Generan señales de saciedad de intensidad variable.

Otros factores

FÍSICOS

Como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible

BIOLÓGICOS

Como el hambre, el apetito y el sentido del gusto

SOCIALES

Como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación

PSICOLÓGICOS

Como el estado de ánimo, el estrés y la culpa

Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro.