

Universidad del Sureste



L.N. Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Joseph Alexis López Bautista

Licenciatura en Nutrición

Psicología y Retos Nutricionales

Unidad 1. La psicología social de la alimentación

Fecha de entrega: 24 de Mayo de 2024

La psicología es la ciencia que estudia la mente y el comportamiento humano, así como los procesos mentales y emocionales que influyen en la conducta. Mientras que la psicología social es una rama de la psicología que se centra en cómo los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las personas son influenciados por el entorno social, incluyendo la presencia y percepción de otros individuos, grupos sociales y normas culturales. En este ensayo lo importante en este ámbito es el enfoque a la nutrición de la psicología social, pues aunque no lo parezca la psicología y la nutrición están íntimamente relacionadas. En este caso uno de los casos mas claros es el de la relación de los grupos sociales con la alimentación ya sea para bien o para mal.

Pues bien, basados en este punto de partida, lo primero que deberíamos de tener en cuenta es que los seres humanos somos seres sociales, desde la antigüedad estamos acostumbrados a permanecer en grupos, lo cual en la actualidad, ligado a la alimentación se traduce a los grupos cercanos con quienes compartimos vínculos afectivos, ya sea familia, amigos o parejas. Como sabemos nuestro primer grupo social o primario, vendría siendo el familiar, en nuestro entorno familiar donde desarrollamos por primera vez nuestros gustos por la comida, así como nuestros hábitos alimenticios. Y esto es algo que podemos ver día a día en nuestro entorno, pues es muy común ver niños desde primaria o preescolar quienes a su corta edad ya padecen problemas como sobrepeso, los cuales tienen riesgo de padecer enfermedades crónicas a futuro si siguen con ese estilo de vida, y lo cual se debe a la educación alimenticia que se da desde casa y a los malos hábitos que se transmiten a los niños, pues desafortunadamente, por lo menos en México, una gran cantidad de familias promueven el sedentarismo, y nuestra cultura tiene muy arraigado la típica frase de "acábate tu comida", todo esto abonado a que en cas por lo general muchos padres también promueven el mostrar a los dulces, bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados como premios o incentivos para condicionar un buen comportamiento de los niños, esto hace muy notorio el punto antes mencionado. Abonado a esto, si tomamos en cuenta el gran desconocimiento de la mayoría de la población a la hora de elegir productos saludables para su alimentación, el problema que existe con la alimentación aumenta aún más. Y si nos pasamos a un entorno de vida más adulto, un ejemplo muy clásico que probablemente muchos hemos vivido es el hecho de tener una salida social, ya sea familiar o de amigos, en la que el factor de la presión social juega un papel fundamental en la elección de nuestros alimentos, pues muchas veces nos puede llegar a pasar que quizás estamos con un objetivo y bajo un régimen alimenticio en el cual buscamos cuidar tanto nuestra salud como nuestra

alimentación y al momento de elegir un alimento "diferente" o poco común, el cual es más saludable a comparación de lo que eligen las demás personas, podemos recibir comentarios despectivos o desalentadores, en los cuales nos pueden llegar a tachar de obsesivos con nuestra imagen, alimentación y estilo de vida. Pues la elección de alimentos es un comportamiento profundamente arraigado en la psicología humana y está influenciada por una variedad de factores sociales. La psicología social nos ayuda a entender cómo las influencias sociales, como la familia, los amigos, los medios de comunicación y la cultura, moldean nuestras preferencias alimentarias y hábitos dietéticos. Por ejemplo, los niños tienden a imitar los comportamientos alimentarios de sus padres y madres, lo que puede llevar a la adopción de hábitos saludables o no saludables según el entorno en el que se críen. Del mismo modo, los mensajes publicitarios y los estereotipos culturales sobre la comida pueden influir en nuestras percepciones y elecciones alimentarias.

Como conclusión me gustaría dar mi perspectiva de cómo podríamos como nutriólogos contribuir a que este y más problemas de salud relacionados vayan en descenso, y en mi opinión, algo muy útil y al alcance de la gran mayoría de la población son las redes sociales, y es una herramienta que podríamos utilizar para difundir información de calidad que ayuden a la población en general, desde, recomendaciones de productos más saludables a la hora de comprar nuestra despensa, como podemos distribuir nuestras comidas de manera sencilla para mejorar nuestra alimentación o incluso datos nutricionales que pueden ser del desconocimiento de las personas y que podrían servir de manera preventiva para las personas