

Universidad del Sureste



Licenciatura en Nutrición

L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

López Bautista Joseph Alexis

Psicología y Retos Nutricionales

3er cuatrimestre

Influencias en la elección de los alimentos

06 de Julio de 2024

Influencias en la elección de alimentos

> FISIOLÓGICAS

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad.

En general respondemos ante las sensaciones de hambre y saciedad (satisfacción del apetito y ausencia de sensación de hambre entre dos ingestiones de alimentos). El equilibrio entre el hambre, que estimula el apetito, y el consumo de alimentos, que satisface el apetito y produce la saciedad.

> PSICOBIOLOGICAS

Se considera que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer. Describe también un estado más consciente que refleja el un sentimiento o deseo de ingerir alimento.

Se considera que la saciedad es el polo opuesto del hambre: la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento.

> SOCIOPSICOLOGICAS

En este caso la elección de alimentos se puede ver influenciada por la cultura de la persona o el entorno social en el que está.

Un ejemplo de esto es que estando en un entorno social donde todos comen bien, la persona que no suele hacerlo, se siente en la necesidad de hacerlo para encajar.