



Universidad Del Sureste

Campus Tapachula

Asignatura:

Psicología Alimentaria

Alumno:

Ozuna López Marvin Fernando

Cuatrimestre:

3ºA

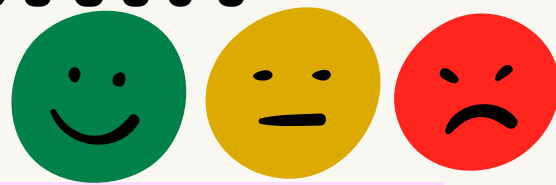
Carrera:

Licenciatura en Nutrición

LN:

Luna Gutierrez Patricia del Rosario

PSICOLOGIA ALIMENTARIA



INFLUENCIAS PSICOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS



Las emociones, como el estrés, la ansiedad o la tristeza, pueden afectar los hábitos alimenticios, llevando a algunas personas a comer más o menos de lo normal, dependiendo del estado de animo

RELACIÓN ACTITUD- COMPORTAMIENTO

La actitud de una persona influye en su comportamiento mientras que el comportamiento son las acciones observables de una persona.



TEORÍA DE LA ACCIÓN RAZONADA



Las actitudes nos influyen a la hora de procesar la información del entorno,
Ejemplo: "Hacer ejercicio es bueno para mi salud, así que quiero hacerlo"
Las personas de nuestro entorno nos obliga a cambiar de parecer

TEORÍA DE LA CONDUCTA PLANEADA: APLICACIONES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

explica por qué las personas hacen ciertas cosas, como comer saludable o no hacerlo

Se basan en 3 factores

- La actitud: Porque hacerlo
- Lo que las personas piensan de mi
- La inseguridad de querer hacerlo y fallar en el intento



PRÁCTICA DE ACTIVACIÓN SENSORIAL



implica la exposición de estímulos (Vista, olfato, gusto, tacto y auditivo), los beneficios que obtenemos son;

Estimula el cerebro, sentimos la textura del producto y/o alimento, se fomenta la relacion social, exploran emociones (ansiedad, gritos, alegría, risas)

LA PSICO-NUTRICIÓN Y LAS EMOCIONES

Estudia nuestra relación con la comida tiene en cuenta nuestras emociones, conductas, así como nuestro relacion social y el entorno



BIBLIOGRAFIA



<https://www.uv.mx/cendhiu/files/2018/02/Modelo-s-de-accion-razonada.pdf>
<https://www.enpoli.com.mx/infancia-y-educacion/la-influencia-de-las-actitudes-en-el-comportamiento-humano/>