



INFLUENCIAS PSICOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

UNIDAD IV

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

Psicología y Retos nutricionales

3er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

Tapachula, Chiapas a 26 de julio de 2025

Elección de alimentos

Estrés

puede llevar al consumo excesivo o a evitar comer



Ansiedad y depresión

influyen en el apetito y preferencias



Asociaciones emocionales

Comidas reconfortantes, recuerdos familiares o celebraciones



Presión social

Imitamos lo que comen otros o buscamos aprobación



Actitud y comportamiento

Nuestra actitud hacia los alimentos influye directamente en cómo comemos.

“La comida saludable es aburrida”

Aunque sé que es buena para mí, no la elegiré

Lo que pienso y siento sobre los alimentos



Teoría de la acción razonada (Ajzen y Fishbein)

“El comportamiento alimentario está motivado por la intención de actuar”

1 Actitud hacia la conducta
“¿lo veo como algo bueno o malo?”

2 Norma subjetiva
“¿qué creen los demás o qué esperan de mí?”

“Comer ensalada es bueno y mis amigos también lo hacen”



Influencias psicológicas en la elección de alimentos

Psiconutrición y emociones



La psiconutrición reconoce que alimentarse también es un acto emocional

Las emociones influyen en qué, cómo y cuanto comemos

Comer no es solo una necesidad fisiológica, sino también emocional y social

Comer por hambre real

Comer por ansiedad o tristeza (hambre emocional)



Trabajar las emociones y la relación con la comida es esencial para tener una nutrición saludable y sostenible

Práctica de activación sensorial



Consiste en usar los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto, oído) para conectar con el alimento de forma consciente

“Mindful eating”

Alimentación consciente



Mejora la experiencia al comer

Reduce la ansiedad alimentaria

Fomenta la elección informada de alimentos

Permite identificar sabores, texturas y sensaciones



Teoría de la conducta planeada



Es una extensión de la Teoría de la acción razonada, pero agrega un factor más

3 Control percibido sobre la conducta
“¿creo que puedo hacerlo?”

Tengo acceso y habilidad para hacerlo

Siento apoyo de mi círculo social

Tengo una actitud positiva hacia comer saludable

!Creo que sí podré lograrlo!



Bibliografía

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES, Antología. Universidad Del Sureste.

Biblioteca digital. Plataforma UDS Licenciatura en Nutrición. Comitán de Domínguez, Chiapas. Mayo-Agosto 2025