



DURÁN RUIZ AMELIA NAOMI

**PSICOLOGÍA DE LOS
ALIMENTOS**

3ro NUTRICIÓN

**LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN**

**L.N LUNA PATRICIA
GUTIÉRREZ DEL ROSARIO**

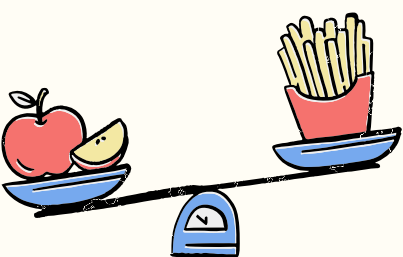
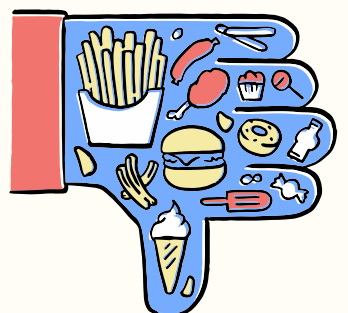
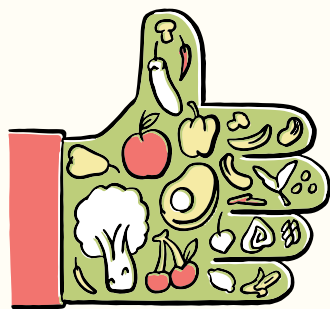
**TAPACHULA CHIAPAS
01/07/2025**

ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

ELECCIÓN DE ALIMENTOS

La elección de alimentos se refiere al proceso de selección de alimentos que una persona decide consumir.

Lo cuál esta influenciada por nuestros gustos personales, necesidades nutricionales, factores sociales y económicos



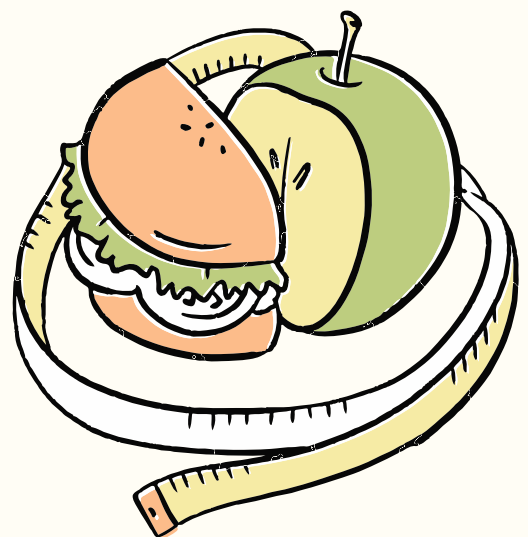
EXPERIENCIA VS REFERENCIA INHATA

la experiencia personal permite una elección basada en preferencias individuales, puede carecer de conocimientos nutricionales específicos.

las recomendaciones de expertos y otros pueden ofrecer valiosa orientación, aunque es crucial considerar posibles sesgos comerciales

INFLUENCIA FISIOLÓGICA EN SELECCIÓN DE ALIMENTOS

La elección de alimentos está influenciada por factores fisiológicos como la hambre y saciedad, preferencias sensoriales, necesidades nutricionales, hormonas y condiciones de salud. Estas influencias varían según la persona y factores como edad, sexo y estilo de vida.



APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPISCOLOGICAS EN ALIMENTOS

Emociones: el estrés y ansiedad son factores que influye en la alimentación

Hambre o apetito: La actividad fisica es un factor, el metabolismo trabaja juntos con el desgaste energetico Cultura: La religión no permite ingesta de ciertos alimentos

Familia: La principal influyente del tipo de alimentos a consumir

Contexto social: Nos limita en cuestion de alimentos nuestro entorno que nos rodea escuela, trabajo, amigos

BIBLIOGRAFIA

<https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630246003.pdf>

<https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>