

CESIA OVALLE MÉNDEZ

**PSICOLOGÍA Y RETOS
NUTRICIONALES**

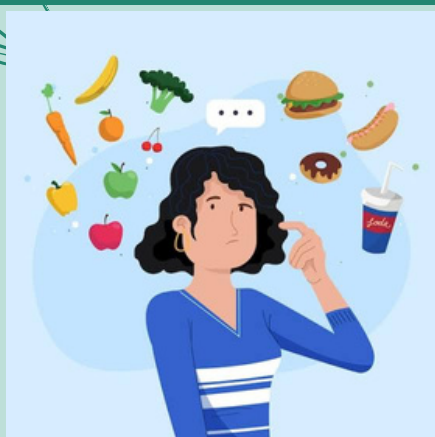
3ER CUATRIMESTRE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

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

Elección de alimentos

Elección de alimentos



se refiere al proceso de elegir qué comer, influenciado por una variedad de factores como la cultura, la economía y las preferencias individuales.

Influencia en elección de alimentos



está influenciada tanto por factores innatos como por experiencias y aprendizajes a lo largo de la vida. Las preferencias alimentarias innatas, como la preferencia por lo dulce y el rechazo de lo amargo, se combinan con factores como el ambiente, las experiencias familiares y culturales, y la influencia de los pares para moldear nuestros hábitos alimenticios

Influencias fisiológicas en la elección



se refieren a cómo las necesidades y procesos biológicos del cuerpo afectan las decisiones sobre qué comer. Estos factores incluyen hambre, saciedad, y las respuestas sensoriales a los alimentos, como el sabor y la textura.

Aproximaciones psicobiologicas

Emociones:

Las emociones negativas (estrés, tristeza, ansiedad) pueden llevar a comer en exceso o a elegir alimentos poco saludables como forma de afrontamiento

Influencia social:

La cultura, la religión, la familia y los amigos pueden influir en las preferencias alimentarias y los hábitos

Medios de comunicación:

Los medios de comunicación pueden influir en las percepciones sobre la comida y la imagen corporal, afectando la alimentación

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

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