UDS
Mi Universidad

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Amelia Naomi Duran Ruiz

3er Cuatrimestre

Licenciatura en nutrición

Lic. Luna Gutiérrez patricia del rosario

Introducción

La psicología de los alimentos es un campo fascinante que explora la compleja relación entre la comida y la mente. Al entender cómo nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos influyen en nuestras elecciones alimentarias, podemos tomar decisiones informadas para mejorar nuestra salud y bienestar.

Psicologia del alimento

LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN

LA PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN TIENE EN CUENTA NUESTRAS EMOCIONES, CONDUCTAS Y RELACION CON LOS ALIMENTOS, ASÍ COMO NUESTRO CONTEXTO SOCIAL Y RELACIONES

LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN

LAS EMOCIONES NEGATIVAS AUMENTARÍAN LA INGESTA DE ALIMENTOS: IRA, APATÍA, FRUSTRACIÓN, ESTRÉS, MIEDO, PENA, ANSIEDAD, INQUIETUD, LA SOLEDAD Y EL ABURRIMIENTO, AFECTANDO LAS RESPUESTAS ALIMENTARIAS

ELECCION Y PREFERENCIA DEL ALIMENTO

EL CONTEXTO SOCIAL
HAMBRE Y LA SACIEDAD.
INFLUENCIAS CULTURALES
CLASE SOCIAL COSTO DE LOS ALIMENTOS

FACTORES QUE INFLUYEN EN ELECCION Y PREFERENCIA DEL ALIMENTO

ESTADO DE ÁNIMO, EL ESTRÉS Y LA CULPA
RELACIONES SOCIALES, AMIGOS, FAMILIA, IGLESIA
RELACIÓN ECONOMICA (INGRESOS)
EL NO TENER EL TIEMPO DE PREPARAR TUS ALIMENTOS

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA

INVESTIGACIÓN EXPERIMENTAL:
OBSERVACIÓN-RESULTADO
INVESTIGACIÓN CORRELACIONAL:
IDENTIFICAR-ANALIZAR
INVESTIGACIÓN OBSERVACIONAL:
COMPORTAMIENTO DEL HOMBRE

ESQUEMA E IMAGEN CORPORAL

SE REFIERE A LA PERCEPCION Y REPRESENTACION
MENTAL DEL CUERPO INCLUYENDO SU: FORMA,
TAMAÑO, APARIENCIA Y EL VALOR, ES INFLUENCIADO
POR AMIGOS, FAMILIA, COMPAÑEROS DE TRABAJO, ESCUELA Y ENTRE OTROS