

ELECCION DE ALIMENTOS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

EDUARDO LOPEZ DEL CARPIO

**LIC : PATRICIA DEL ROSARIO
LUNA GUTIERREZ**

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

**TAPACHULA , CHIAPAS
04/07/25**

ELECCION DE ALIMENTOS

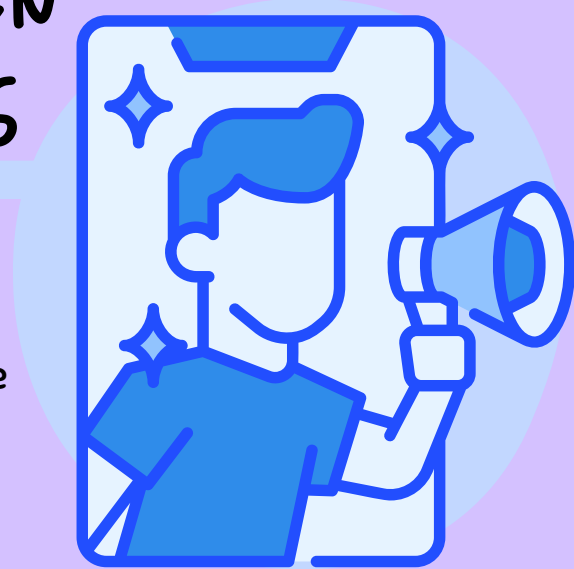
ALIMENTOS: EXPERIENCIAS VS PREFERENCIA INNATAS



Las influencias sensoriales juegan un papel crucial en la elección de alimentos, afectando no solo el placer al comer, sino también la cantidad de alimentos que se consumen y la satisfacción que se obtiene de ellos. Como el olor, el sabor, la textura, la apariencia visual y el sonido de los alimentos.

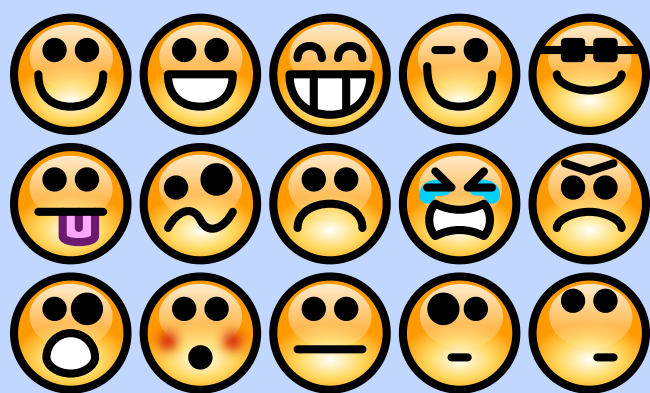
INFLUENCIAS FISIOLOGICAS EN LA ELECCION DE ALIMENTOS

- Las influencias fisiológicas en la elección de alimentos son principalmente el hambre y el apetito. El hambre es una sensación física que nos impulsa a comer, mientras que el apetito es un deseo psicológico por alimentos específicos.



APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS

- exploran la compleja relación entre la mente y la alimentación, reconociendo que las emociones, pensamientos y comportamientos influyen en nuestros hábitos alimenticios y, a su vez, la nutrición puede afectar nuestro estado de ánimo y salud mental.



SOCIOPISCOLOGICAS HACIA LA ELECCION DE ALIMENTOS

La elección de alimentos es un proceso complejo influenciado por factores socioculturales y psicológicos que interactúan entre sí. Los factores sociales, como la familia, la cultura y el entorno social, moldean las preferencias alimentarias, los hábitos y las percepciones sobre la alimentación.



BIBLIOGRAFIA

Estilos de vida saludable - Elección del tipo de alimentos. (s. f.).

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/aspectosSociales/tipoAlimentos/home.htm>