UDS

Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Giezy Magdiel Morales Roblero

Nombre del tema: súper nota

Parcial: 1

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor :Martines Guillen Julibeth

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre:3

1.1 La psicología social de la alimentación

Pese a que muchas personas no lo crean, la psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta, ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida

Los aspectos emocionales influyen significativamente en la alimentación.

En trastornos alimentarios graves, el psicólogo es indispensable para el tratamiento.

Alimentación emocional y sistema de recompensa

Muchas personas comen por placer y no por necesidad nutricional, lo que puede llevar a problemas de salud.

La dopamina participa en el refuerzo de conductas placenteras como comer, generando dependencia emocional hacia ciertos alimentos.

Personas con depresión tienden a aumentar la ingesta de alimentos, aunque sin pérdida de control (a diferencia del trastorno por atracón).

Comer no es solo una necesidad biológica, sino también un acto cargado de simbolismo social y cultural.

Las personas emocionalmente equilibradas mantienen una relación sana con la comida.

Las dietas no deben ser generalizadas; deben adaptarse a las características, preferencias y evolución de cada persona.

los Hombres y las mujeres tienen asociaciones distintas con las “comidas prohibidas”: los hombres las relacionan con hambre; las mujeres, con emociones negativas.

1.2 Métodos de investigación en psicología social

Método Experimental

Busca relaciones causa-efecto entre variables.

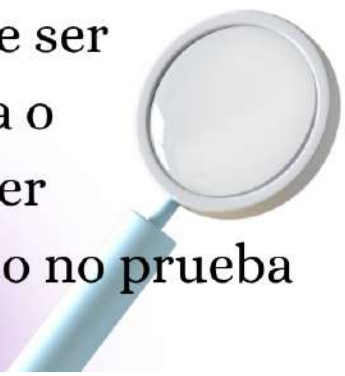
Se realiza en laboratorio o en campo, con alto control.

Útil para probar teorías y manipular variables de forma sistemática.

Lewin fue el pionero en aplicarlo en psicología social.

Método Correlacional

Mide cómo se relacionan dos o más variables.La correlación puede ser positiva, negativa o nula.Permite hacer predicciones, pero no prueba causalidad.



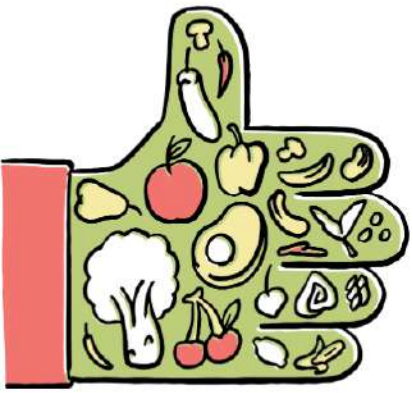
Método Observacional

Se basa en observar conductas de forma objetiva y sistemática. No hay intervención del investigador.

Puede ser naturalista, semi-estructurada o estructurada, y con distintos grados de participación del observador. Útil para estudiar comportamientos reales en contextos naturales.

1.3 Modelos generales de factores que influyen en la elección y preferencia de alimentos.

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales.



El hambre y la saciedad

Las necesidades fisiológicas son determinantes básicos en la elección de alimentos.

El hambre y la saciedad guían la ingesta, regulada por el sistema nervioso central.

Las proteínas son las más saciantes; les siguen los carbohidratos y luego las grasas.

Las dietas ricas en energía sacian más, pero las bajas en energía sacian mejor.Alimentos con muchas grasas o azúcares pueden causar consumo excesivo pasivo.

Palatabilidad

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto.

también la ingesta de alimentos
y de energía y, a corto plazo, puede alterar el equilibrio energético. Sin embargo, se desconocen los efectos sobre la regulación energética a largo pl

Aspectos sensoriales

El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce
al ingerir un alimento.

Las preferencias por sabores concretos y las aversiones por determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona, y además, se ven influenciadas por nuestras actitudes,
creencias y expectativas

Influencias culturales

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados
alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir
a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación

El contexto social & entorno social

Familia, amigos y compañeros de trabajo afectan la conducta alimentaria, muchas veces de forma inconsciente.
Entorno físico (hogar, escuela, trabajo): La disponibilidad de alimentos saludables promueve su consumo.

Factores psicológicos

estrés: Puede aumentar o reducir la ingesta de alimentos, dependiendo del individuo.
Estado de ánimo: Afecta y es afectado por la elección de alimentos. Dietas restrictivas pueden causar culpa y antojos, especialmente en mujeres.

Actitudes, creencias y conocimientos

Percepción de salud: Muchas personas creen que ya comen de forma saludable, aunque su dieta no cumpla con las recomendaciones.
Sesgo del optimismo: Subestimar el riesgo asociado a malos hábitos alimentarios impide el cambio.
Motivación al cambio: Para cambiar, primero se debe reconocer que existe una necesidad de mejora.

Obstáculos comunes

Coste y desperdicio: Miedo a que los alimentos no sean aceptados en casa.
Falta de habilidades culinarias: Reduce el uso de ingredientes básicos.
Tiempo limitado: Promueve el consumo de productos más caros pero convenientes.

Intervenciones eficaces

Escuelas: Programas que involucran a niños, padres y personal escolar han demostrado eficacia.
Supermercados: Información en el punto de venta puede concienciar, aunque el cambio conductual es menos claro.
Lugares de trabajo: Mejorar la oferta saludable y bajar precios ha sido efectivo.
Atención primaria y comunidades: Enfoques combinados (educación, psicoterapia conductista) son más eficaces.

UDS DE LA ANTOLÓGICA psicología y retos nutricionales DE LA PAGINA 10 a 29