



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Jerusalem Eunice Gómez Cruz

Nombre del tema: ENSAYO

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Lic. Julibeth Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3

Lugar y Fecha de elaboración: 27/07/2025

Influencias psicológicas en la elección de alimentos.

Elegir qué comer no es tan simple como parece. Muchas veces creemos que decidimos con libertad, pero en realidad nuestros pensamientos, emociones y lo que otras personas piensan o dicen, influyen mucho en nuestras elecciones. El tema de influencias psicológicas en la elección de alimentos nos ayuda a entender cómo funciona esta relación entre lo que pensamos y lo que comemos, y cómo varias teorías explican nuestro comportamiento.

Uno de los puntos más importantes es la relación entre lo que pensamos y lo que hacemos. A esto se le llama “relación actitud-comportamiento”. Por ejemplo, una persona puede pensar que comer frutas y verduras es bueno, pero aún así seguir comiendo comida rápida. Esto pasa porque no siempre actuamos de acuerdo con nuestras ideas. A veces hay otros factores, como la falta de tiempo, el cansancio o el ambiente en el que estamos, que nos hacen tomar decisiones diferentes a lo que realmente creemos que es mejor.

Para explicar mejor este comportamiento, existe la teoría de la acción razonada. Esta teoría dice que nuestras decisiones no solo dependen de lo que pensamos, sino también de lo que otras personas opinan. Es decir, muchas veces comemos de cierta forma porque queremos agradar a los demás o porque sentimos presión social. Por ejemplo, alguien puede decidir no comer postre si su grupo de amigos está a dieta, aunque realmente lo desee. Según esta teoría, lo más importante para predecir lo que una persona hará es conocer su intención. Si una persona tiene la intención de comer saludable, es más probable que lo haga.

Pero hay un detalle más: la intención no siempre se convierte en acción, sobre todo cuando la persona no siente que tiene el control de la situación. Por eso, se creó una teoría más completa llamada teoría de la conducta planeada, que agrega un tercer elemento: el “control percibido”. Esto significa que una persona no solo necesita tener una buena actitud y apoyo de su entorno, también necesita sentirse capaz de hacer lo que quiere. Por ejemplo, si alguien quiere comer bien pero no sabe cocinar, no tiene dinero o no puede comprar ciertos alimentos, será difícil que lo logre, aunque tenga buenas intenciones.

Estas tres teorías (actitud-comportamiento, acción razonada y conducta planeada) ayudan a entender por qué muchas personas no siguen una dieta aunque saben que les haría bien. También explican por qué los planes de nutrición no funcionan igual para todos. No basta con decirle a alguien qué debe comer. Hay que tomar en cuenta sus pensamientos, sentimientos, su entorno social y su situación diaria. Por eso, los profesionales de la salud deben observar todos estos factores para apoyar mejor a cada persona.

Además, estas ideas nos ayudan a ver que comer no es solo una necesidad física, sino que también tiene que ver con nuestras emociones, la presión social y lo que creemos sobre nosotros mismos. Por ejemplo, hay personas que dejan de comer ciertos alimentos porque piensan que son “malos”, aunque no lo sean tanto, o sienten culpa después de comer algo que les gusta. También puede haber quienes comen más cuando están tristes, estresados o enojados.

Otro aspecto importante es que estas influencias pueden cambiar según la etapa de vida en la que nos encontremos. No es lo mismo cómo elige alimentos un niño, un joven, un adulto o un adulto mayor. A veces, los jóvenes se ven más influenciados por amigos o modas, mientras que los adultos se preocupan más por la salud o por lo que les gusta a sus hijos. También es distinto cuando una persona está pasando por mucho estrés, problemas personales o falta de tiempo. En esos momentos, aunque tenga buenas intenciones, puede ser muy difícil seguir una alimentación saludable. Por eso, se necesitan estrategias distintas para cada persona o grupo, y también más apoyo para que las personas no se sientan solas en el proceso de cambiar sus hábitos.

En resumen, nuestras decisiones sobre la comida no son solo cuestión de hambre, sino que dependen de cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo es nuestro entorno. Las teorías vistas muestran que para mejorar nuestra alimentación no basta con saber qué es sano y qué no, sino que es necesario trabajar también en nuestras emociones, actitudes y confianza personal. Si logramos entender mejor estos aspectos, será más fácil hacer cambios duraderos en nuestra manera de comer y cuidar nuestra salud.