



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Carlos Ariel Perez Hernandez

Nombre del tema: INFLUENCIAS PSICOLOGICAS EN LA ELECCION DE ALIMENTOS

Parcial: 4

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

Nombre del profesor: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: NUTRICION

Desde pequeños aprendemos que lo que ponemos en el plato no viene solo del hambre, sino de un conjunto de cosas que van más allá de la simple necesidad de energía. En lo básico, comemos porque tenemos hambre y el cuerpo lo pide, el sistema nervioso nos envía señales de vacío y satisfacción, y según el tamaño de la ración nos percibimos llenos o con ganas de más . Sin embargo, no siempre comemos por necesidad, a veces elegimos lo que más nos gusta, lo que trae placer al paladar. Esa palatabilidad, ligada a sabores dulces o grasos, hace que repitamos ciertos alimentos aunque sepamos que no son los más sanos .

Otro factor que pesa desde siempre es el bolsillo. El precio de la comida define mucho lo que está al alcance: si tenemos poco dinero, tenderemos a buscar lo más barato y a veces más sencillo, aunque no sea lo más nutritivo; con más recursos, podemos darnos gustos, probar un producto caro o importado. Por ejemplo, el caviar llegó a costar más de 1 300 dólares por 500gr, algo impensable para la mayoría, pero para quienes quieren demostrar estatus, basta para darle un valor social a la comida . Cuando el dinero sube, la variedad crece, pero no siempre la calidad nutricional, ya que en sociedades ricas a veces gastamos en alimentos con poco valor real, solo por moda o placer momentáneo.

La disponibilidad física es otro tema: no es lo mismo vivir en un lugar remoto que cerca de un súper o mercado bien surtido. El acceso al transporte y la ubicación influyen en la frescura y precio de los productos: frutas tropicales pierden su frescura si tardan mucho en llegar, mientras que en países con buenos sistemas de transporte se ven fresas todo el año . Si vivimos donde no hay oferta, pues comemos lo que haya; si hay mercado y tiendas variadas, podemos escoger mejor y con más calma.

La educación y el conocimiento juegan un papel clave: saber leer etiquetas, conocer recetas básicas o tener tiempo para cocinar marca la diferencia entre elegir una ensalada o un snack procesado. Cuando hay poca educación, muchas veces se escoge lo más fácil o lo que parece llenar más, sin pensar en vitaminas o minerales . Hoy se insiste en educar desde chicos en casa y en la escuela, porque los hábitos que se forman tempranos duran toda la vida .

En el fondo, la familia y la cultura también definen la comida. Aunque no quiera contar grandes historias, es claro que cada casa tiene sus costumbres: unos desayunan sopa,

otros comen pan con dulce, y así cada quien. Las creencias religiosas pueden prohibir ciertos alimentos o recomendar otros; en algunas culturas se evita la carne de cerdo o se bebe leche de manera ritual . A veces, sin pensarlo, reproducimos lo que vimos en casa: si mamá hacía guisos con mucho picante, nos acostumbramos; si papá prefería comida rápida, también lo repetimos sin cuestionar.

Los amigos y compañeros de trabajo influyen casi sin darnos cuenta. Comer fuera de casa se ha vuelto normal: en la oficina, en la escuela o en reuniones sociales hay menú limitado y adaptarse es lo común . La publicidad y las tendencias de redes sociales empujan a probar dietas nuevas o productos de moda. Muchas veces seguimos esas modas sin pensar si realmente nos convienen; unas semanas keto, luego vegano, y así, hasta que el buen sentido nos hace regresar a un punto medio donde escuchamos al cuerpo y a la cultura de origen.

Los determinantes sociales van de la mano de la clase económica: en sectores altos se aplica más control a la dieta y hay más visitas al gym, mientras que en sectores bajos el objetivo principal suele ser saciar el hambre, sin importar tanto la calidad nutritiva . Lo curioso es que con más ingresos no siempre comemos mejor: a veces compramos comida rápida o productos caros con poco valor, por el simple gusto o la idea de estatus .

No podemos olvidar lo psicológico: el estrés y el ánimo cambian nuestras ganas de picar. Un día pesado en el trabajo puede llevarnos a comer más de lo normal o buscar azúcar como consuelo; otras veces el nerviosismo tapa el apetito y comemos menos . El estado de ánimo también moldea elecciones: si estamos de buen humor, preferimos algo ligero y fresco; si estamos bajos de ánimo, buscamos chocolate o pan dulce. Aprender a reconocer estas señales ayuda a no sentir culpa y, poco a poco, a sustituir snacks poco sanos por opciones que sigan dando placer sin efectos negativos.

En resumen, comer es un acto voluntario que combina hambre, placer, cultura, dinero, acceso, educación y estados de ánimo . No solo es llenarse, sino también conectar con el entorno y con uno mismo. A la hora de elegir, vale recordar que cada bocado refleja más que nutrientes: lleva el sello de nuestra historia, nuestras creencias y nuestras posibilidades. Por eso, más que seguir una moda o un plan estricto, lo importante es

encontrar un equilibrio que permita disfrutar, cuidar la salud y, sobre todo, respetar la forma en que vivimos y compartimos la comida con otros. Consciente de todo esto, trato de combinar lo rico con lo saludable, de adaptar recetas sencillas que aprendí leyendo etiquetas y de escuchar mi cuerpo cuando pide descanso o energía. Así, cada comida se vuelve una oportunidad para sentir placer, nutrirme y seguir aprendiendo a través de los sabores que me rodean.