



|              |                              |
|--------------|------------------------------|
| Any acadèmic | 2017-18                      |
| Assignatura  | 11682 - Conducta Alimentària |
| Grup         | Grup 1, AN                   |
| Guia docent  | B                            |
| Idioma       | Català                       |

## Identificació de l'assignatura

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Nom</b>                  | 11682 - Conducta Alimentària  |
| <b>Crèdits</b>              | 0 de presencials (0 hores) 6 de no presencials (150 hores) 6 de totals (150 hores). |
| <b>Grup</b>                 | Grup 1, AN (Campus Extens)  |
| <b>Període d'impartició</b> | Anual   |
| <b>Idioma d'impartició</b>  | Català  |

## Professors

| Professor/a   | Horari d'atenció als alumnes |            |         |              |            |         |
|---|------------------------------|------------|---------|--------------|------------|---------|
|   | Hora d'inici                 | Hora de fi | Dia     | Data d'inici | Data de fi | Despatx |
| Jorge Pich Solé<br><a href="mailto:jpich@uib.cat">jpich@uib.cat</a> | 11:30                        | 12:30      | Dimarts | 11/09/2017   | 28/02/2018 | A-208   |

## Contextualització

### AVISO EN RELACIÓN AL IDIOMA DE LA ASIGNATURA

Todo el material didáctico de esta asignatura, incluida esta Guía Docente, se ofrecerá en catalán y en español a través de Campus Extens. Aquí la guía se presenta únicamente en lengua catalana porque el programa informático no admite ambas versiones. A pesar de ello, el alumno deberá tener en cuenta que la mayor parte de la bibliografía necesaria para la evaluación está en inglés, por lo cual un conocimiento de dicho idioma al menos al nivel de cierta fluidez lectora resulta del todo recomendable.

### Sobre els continguts i l'estructura del curs

La Psicologia defineix l'alimentació com una motivació bàsica equiparable a la sexual, ambdues al servei de la supervivència i amb els seus corresponents trastorns abordats per la psicopatologia. Aquest enfocament tradicional s'ha vist ampliat per un creixent interès en contribuir a la promoció de la salut que ha orientat la psicologia de l'alimentació vers l'estudi dels factors determinants en la formació dels hàbits alimentaris actuals i a planificar intervencions per la seva modificació positiva. El temari d'aquesta assignatura reflecteix doncs aquest gir vers els aspectes no patològics de la conducta alimentària assumint que un millor coneixement del per què mengem allò que mengem contribuirà a orientar les actuacions destinades a promoure una dieta més moderada i equilibrada. En aquest context teòric i aplicat les tres primeres unitats didàctiques defineixen l'alimentació com un comportament que integra una resposta sensorial (percepció de les característiques organolèptiques dels aliments), hedonista (desig i plaer o aversió i repugnància que causen) i ideal (creences i valors sobre els mateixos). Aquestes dimensions es relacionaran posteriorment amb els determinants biològics (demanda de nutrients) i socials (prescripcions culturals) que influeixen en les decisions sobre allò que volem i/o devem menjar o evitar. Les tres darreres unitats didàctiques es dediquen respectivament a exposar les teories psicològiques sobre les eleccions alimentàries, les patologies del desig de menjar i les intervencions per millorar els hàbits alimentaris. La dieta és aquí plantejada com el resultat d'un llarg procés d'aprenentatge que integra components innats i apresos i que culmina en una negociació conscient de valors personals en l'elecció adulta dels aliments (salut, preu, plaer, imatge corporal, principis ideològics...). Es descriu també la seva evolució a través del cicle vital des de l'etapa infantil marcada per la neofòbia alimentària fins al paper de l'alimentació en el benestar físic i psíquic en la senectut. Seguidament es defineixen els trastorns del desig





## Guia docent

alimentari i l'obesitat i les seves causes, acabant el curs amb un tema que analitza els fonaments psicològics de les intervencions que actualment tenen per objectiu la promoció de bons hàbits alimentaris en la població general i també en grups específics de risc.

### Sobre el desenvolupament del curs

*Cronograma.* En iniciar el curs a Campus Extens es publicarà un cronograma amb les dates més significatives pel bon seguiment del curs. Accés al material docent. Cada una de les sis unitats didàctiques esmentades consta d'una guia de lectura preparada pel professor i del material bibliogràfic corresponent. Tots aquests documents aniran apareixent a Campus Extens a mesura que avanci el programa.

*Avaluació.* Al llarg del curs es faran tres proves amb cinc preguntes de desenvolupament cadascuna, una després de cada període destinat a preparar i fer consultes sobre les unitats didàctiques. Idioma. La major part de la bibliografia és en anglès, en tant que les guies de lectura estan redactades en català disposant de traducció castellana.

## Requisits

## Competències

### Específiques

- \* Conèixer els determinants psicològics del comportament alimentari normal i patològic..

### Genèriques

- \* Capacitat d'adaptar-se al sistema no presencial de la matèria mitjançant consultes regulars al professor sobre el contingut del temari..

### Bàsiques

- \* Podeu consultar les competències bàsiques que l'estudiant ha d'haver assolit en acabar el màster a l'adreça següent: [http://estudis.uib.cat/master/comp\\_basiques/](http://estudis.uib.cat/master/comp_basiques/)

## Continguts

### Continguts temàtics

#### UNITAT DIDÀCTICA I. L'alimentació com a objecte d'estudi

- Tema 1. Les dimensions biopsicosocials del comportament alimentari
- Tema 2. El concepte de "inter", "poli" i "trans" disciplinarietat en l'estudi de l'alimentació
- Tema 3. Nous camps d'estudi i àmbits d'aplicació de la psicologia de l'alimentació

#### UNITAT DIDÀCTICA II. Mecanismes de regulació del comportament alimentari

- Tema 4. Determinants biològics en algunes preferències i rol dels factors sensorials



## Guia docent

Tema 5. L'aprenentatge: aversió condicionada i familiaritat amb els aliments

Tema 6. La neofòbia alimentària

### UNITAT DIDÀCTICA III. Dimensions culturals de l'alimentació

Tema 7. Alimentació i cultura

Tema 8. Integració dels determinants biològics, socials i personals en la dieta

### UNITAT DIDÀCTICA IV. Teories psicològiques aplicades al comportament alimentari

Tema 9. Teories descriptives i explicatives de la conducta alimentària personal

Tema 10. L'alimentació en els períodes del cicle vital

### UNITAT DIDÀCTICA V. Trastorns relacionats amb la pulsio alimentària

Tema 11. Alimentació, emocions i compulsions

Tema 12. Causes i conseqüències de l'obesitat

Tema 13. Trastorns del desig: anorèxia i bulímia

### UNITAT DIDÀCTICA VI. La promoció de bons hàbits alimentaris

Tema 14. Aplicació del model de les etapes del canvi

Tema 15. Eixos de les Intervencions destinades a millorar els hàbits alimentaris de la població

## Metodologia docent

### Activitats de treball presencial

| Modalitat     | Nom | Tip. agr.      | Descripció   | Hores |
|---------------|-----|----------------|--|-------|
| Tutories ECTS |     | Grup petit (P) | Es poden concertar al llarg del curs aquelles tutories presencials que l'estudiant cregui convenients per facilitar l'aprenentatge dels continguts de l'assignatura. | 0     |

A començament del semestre hi haurà a disposició dels estudiants el cronograma de l'assignatura a través de la plataforma UIBdigital. Aquest cronograma inclourà almenys les dates en què es faran les proves d'avaluació contínua i les dates de lliurament dels treballs. A més, el professor o la professora informará els estudiants si el pla de treball de l'assignatura es durà a terme a través del cronograma o per una altra via, inclosa la plataforma Campus Extens.

### Activitats de treball no presencial

| Modalitat                           | Nom | Descripció   | Hores |
|-------------------------------------|-----|--|-------|
| Estudi i treball autònom individual |     | Estudi de les guies de lectura elaborades pel professor sobre cada tema així com de la bibliografia per ampliar-los.                                   | 150   |
| Estudi i treball autònom individual |     | Estudi de les guies de lectura elaborades pel professor sobre cada tema així com de la bibliografia per ampliar-los. Resposta i lliurament a través de |       |

## Guia docent

| Modalitat | Nom | Descripció  | Hores |
|-----------|-----|---|-------|
|           |     | Campus Extens dels tres controls corresponents a les unitats didàctiques del temari |       |

### Riscs específics i mesures de protecció

Les activitats d'aprenentatge d'aquesta assignatura no comporten riscos específics per a la seguretat i salut dels alumnes i, per tant, no cal adoptar mesures de protecció especials.

### Avaluació de l'aprenentatge dels estudiants

#### Estudi i treball autònom individual

|                      |  |
|----------------------|--|
| Modalitat            | Estudi i treball autònom individual  |
| Tècnica              | Proves de resposta llarga, de desenvolupament ( <b>no recuperable</b> )  |
| Descripció           | Estudi de les guies de lectura elaborades pel professor sobre cada tema així com de la bibliografia per ampliar-los. Resposta i lliurament a través de Campus Extens dels tres controls corresponents a les unitats didàctiques del temari |
| Criteris d'avaluació | Es realitzaran tres controls de cinc preguntes cadascun al llarg del curs, el primer dels quals correspondrà a les unitats didàctiques I i II, el segon a la III i IV i el darrer a la V i VI.   |

Percentatge de la qualificació final: 100% amb qualificació mínima 5

### Recursos, bibliografia i documentació complementària

A Campus Extens s'aniran incorporant les guies de lectura i la bibliografia corresponent d'acord amb el cronograma que es proposarà al començament de l'activitat acadèmica.

#### Bibliografia bàsica

- CAPALDI, E.D. (1996). Why we eat what we eat. The psychology of eating. Washington DC (USA): American Psychological Association
- CONNER, M. & ARMITAGE, C. J. (2002). The social psychology of food. Buckingham (UK): Open University Press
- LOGUE, A. W. (1986). The psychology of eating and drinking. An introduction. New York (USA): W. H. Freeman and Company
- OGDEN, J. (2003/2005). Psicología de la alimentación. Comportamientos saludables y trastornos alimentarios. Madrid: Ediciones Morata
- RODRÍGUEZ-SANTOS, F., ARANCETA, J. & SERRA, LI. (2008). Psicología y nutrición. Barcelona: Elsevier España SL
- SHEPERD, R. & RAATS, M. (2006). The psychology of food choice. Oxfordshire (UK): CABI

#### Bibliografia complementària

- Morin E (1999/2001). Annex 2. Inter-, poli-, trans-, disciplinarietat. Pp.- 141-156. A: E. Morin. Tenir el cap clar. Per organitzar els coneixements i aprendre a viure Barcelona: Edicions La Campana.
- Canals R, Pich J (1998). El desenvolupament del gust dels 0 als 6 anys. Infància 103, 37-41.

## Guia docent

Canals R, Thomàs M, Pich J (2006). "Psicología de la alimentación". A: M. Esteban & J. Ribas. Reflexiones en torno a la Psicología. 21-35. Girona: Publicacions de la Universitat de Girona

Pich J, Ballester Ll, Thomàs M, Canals R, Tur JA (2011). Assimilating and following through with nutritional recommendations by adolescents. Health Education Journal, 70(4), 435-445.

LOGUE (1986)

Cap. 5. Genetic contributions to food preferences 73-96 Cap. 6. Environmental contributions to food preferences 97-122

CAPALDI (1996)

Cap. 6. Duffy, V. B. & Bartoshuk, L. M. Sensory factors in feeding 145-172 Cap. 2.

Schafe, G. E. & Bernstein, I. L. Taste aversion learning 31-52 Cap. 5.

Birch, L. I. & Fisher, J. A. The role of experience in the development of children's eating behaviour 113-144 SHEPHERD & RAATS (2006)

Cap. 1. Sobal, J., Bisogni, C. A., Devine, C. M. & Jastran, M. (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. Pp. 1-18

Cap. 5. Pliner, P. & Salvy, S-J. Food neophobia in humans 75-92

Cap. 2. Rozin, P. The integration of biological, social, cultural and psychological influences on food choice 19-40

Cap. 6. Yeomans, M. R. The role of learning in the development of food preferences 93-112

Cap. 7. Gibson, E. L. Mood, emotions and food choice 113-140

Cap. 8. Higgs, S. Food, cravings and addictions 141-160

Cap. 13. Trew, K., Clark, C., McCartney, G., Barnett, J. & Muldoon, O. Adolescents, food choice and vegetarianism 247-262

Cap. 15. Lumbers, M. & Raats, M. Food choices in later life. 289-310

OGDEN (2003)

Cap. 4. El significado de la comida. 64-81

Cap. 5. El significado del tamaño 82-96

Cap. 6. Insatisfacción corporal 97-114

Cap. 7. Ponerse a régimen 115-145

Cap. 8. La obesidad 146-170

Cap. 10. Trastornos alimentarios 192-230

Cap. 11. Tratamiento de los trastornos alimentarios 231-249

CONNER & ARMITAGE (2002)

Cap. 2. Food choice 12-42

Cap. 3. Dietary change 43-73

Cap. 4. Weight control and disorders of eating 74-97

