



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:
NUTRICION

MATERIA:
PSICOLOGIA DE LOS ALIMENTOS

TEMA:
ENSAYO ELECCION DE ALIMENTOS

ALUMNO:
PUI RAMIREZ MANSENG

LUGAR:
TAPACHULA DE CORDOBA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS

07 DE JULIO DEL 2020

ENSAYO ELECCIONES DE ALIMENTOS

Introducción

Día a día como seres humanos tenemos que tomar diferentes elecciones, desde cómo nos vestiremos hoy, que zapatos me gustaría comprar, como te vas a peinar, en caso de si eres mujer si te maquillaras o no, a que escuela quieres ingresar etcétera, así podemos enumerar una gran lista de elecciones, pero una de las elecciones más importante que debemos de tomar a diario es ¿Qué me gustaría comer el día de hoy? ¿Qué es lo que debería de comer? ¿Qué tanto me hará daño dicho alimento? Si debo de consumir verduras, carnes entre otras cosas, pues bueno ese tipo de cosas nos cuestionamos a diario y dependiendo de eso es como nuestro cuerpo responde, así como el estado nutricional en el que nos encontramos, esto define que podamos o no tener obesidad ya que tomamos una mala decisión y decidimos consumir alimentos que no promueven la nutrición pero si la ganancia de peso podríamos a futuro tener obesidad y desarrollar enfermedades. Por ello es importante que elijamos con sabiduría que es bueno y que no es bueno para nuestro consumo diario en la dieta.

Desarrollo

Cada día tomamos elecciones y estas dependen de diferentes factores como el color, la forma, consistencia, etcétera; En el ámbito de la comida existe la influencia sensorial la cual nos ayuda a determinar que vamos a elegir para comer esta depende del sabor que nuestro alimento tenga, ya sea salado, dulce, amargo o ácido, nosotros tenderemos a elegir el que más nos guste, varios estudios han determinado que la población en general tiene mayor afinidad para los sabores dulces y salados incluso esta afinidad por dichos sabores no solo la adquirimos por el tiempo, si no esta es innata, ya que se ha visto que los bebés prefieren sabores dulces, pero no solo elegimos nuestros alimentos por los sabores, también hacemos una elección por medio del olor, es decir, si nosotros tuviéramos ahorita mismo un pastel de chocolate recién salido y alado tuviéramos un queso (queso azul) de un olor no tan agradable, y tuviéramos que elegir entre uno para consumir obviamente la gran mayoría de personas preferiríamos el pastel que huele rico, pero esta elección no solo sería por su olor sino también por el aspecto que tiene el pastel, incluso hay personas que no ingieren algunos alimentos por el tipo de consistencia que estos tienen.

La elección de los alimentos no solo es por las influencias sensoriales, si no también se realiza por las experiencias que hemos vivido a lo largo de la vida, está claro que si un día

comes algún embutido o mariscos y en seguida te causo algún malestar como dolor estomacal, diarrea o algo por el estilo, es obvio que la próxima vez que tengas la opción de consumirlo no lo harás por miedo a que pueda resultar en un mal desenlace o una historia igual a la anterior, así mismo a veces puede gustarnos un alimento demasiado pero si somos alérgicos a el no podemos consumirlo por indicaciones médicas, y así a diario vamos tomando elecciones de que podemos o no consumir y todo esto debido a la influencia fisiológica que tendrá nuestro cuerpo ante los diferentes alimentos y esta vamos a ir descubriendo con la experiencia y así vamos a ir obteniendo afinidad por algunos alimentos y por otros no.

Así mismo existe algo que se llama palatabilidad y esto se refiere al placer que la comida nos da al ingerirla, a veces nosotros comemos por necesidad porque tenemos hambre, pero sin embargo no siempre es por hambre sino también para satisfacer y darnos pequeños “placeres” porque nos gusta mucho un alimentos, y otras ocasiones es porque tenemos hambre este va de la mano con la saciedad es decir la sensación de que no tenemos hambre. Todo este mecanismo se encuentra controlado por el sistema nervioso central. La comida también tiene un efecto sobre la saciedad y el hambre ya que cuenta con una función química ya que puede que reduzca nuestra hambre, así mismo como ya lo había comentado el aspecto que tengan los alimentos influirá en si lo comemos, su olor también, y su consistencia.

Los fármacos también tienen una amplia influencia en la saciedad y el hambre, ya que se han clasificado en diferentes grupos según su función en el organismo, ya que hay algunos que pueden reducir la ingestión como es el caso de los lúdicos, otros fármacos pueden hacer que haya un aumento de peso como los antipsicóticos, algunos fármacos pueden hacer que consumas determinados alimentos que sean más dulces como los antidepresivos y así podemos ejemplificar más fármacos.

CONCLUSION

Como ya hemos analizado la elección de los alimentos es de vital importancia en la actualidad ya que de ella depende de nuestro bienestar, una mala elección podría llevarnos ala obesidad, en el caso de los diabéticos una mala elección sabiendo su enfermedad y podría llevarlos a una hiperglucemia con un mal desenlace, una persona con obesidad que ingiere alimentos en alto contenido de grasas, y carbohidratos solo deteriora el funcionamiento de su organismo y se daña día a día, por ellos es importante enfatizar este

tema y concientizar a nuestros pacientes antes de que ellos tomen una decisión de que comerán cada día, ya que una pequeña elección conlleva grandes responsabilidades y mas cuando hablamos de nuestro bienestar orgánico y fisiología, por ello antes de hacer una elección debemos de pensar antes en que nos va a beneficiar un alimento o en que nos va a perjudicar y si realmente necesitamos consumirlo, como es el caso de la sopa nissin sabemos que no nos trae beneficios solo placer, por el contrario nos trae problemas a nuestra salud, por ello de ahora en adelante cada que se nos antoje una sabrita antes de consumirla debemos de pensar si de verdad es necesario consumirla y el poco beneficio que trae a nosotros.