

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Psicología y Retos Nutricionales

Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

3° Cuatrimestre

Ensayo

“Elección de alimentos”

Diego Riquelme Cano Aquino

422419026

Martes

07 de julio de 2020

Tapachula, Chiapas

Introducción

La elección de alimentos poder ser buena o mala dependiendo de como nosotros mismos hagamos esa elección, es cierto que la elección de un alimento puede por distintos factores, factores que nos puede proporcionar una buena o mala elección, pero también hay otros factores que nos ayudan a hacer un elección de un alimento, que solo hagamos un caso omiso de ese alimento que nos puede beneficiar o perjudicar, pero es inclusive más perjudicante ignorar un alimento, provocando ciertos trastornos de la conducta alimentaria, claro esta que ignorar la alimentación no es problema, también nuestra elección de los alimentos que consumimos es perjudicantes, como lo son la comidas chatarras, pero claro es una elección de alimentos que nosotros decidimos, por simple antojo, por saciarnos, pasar algún problema o inclusive como premio que hacer algo correcto. La elección de un alimento puede estar influenciado por distintos problemas, como una influencia sensorial, que este abarca las propiedades organolépticas que alimento. Influencias fisiológicas, influencias psicológicas y sociales a la hora de consumir un alimento. Es prioritario que se produzca un cambio alimentario en la población, resulta necesario comprender mejor qué factores determinantes afectan a la elección de alimentos.

Factores determinantes a la hora de elegir un alimento

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.

Tenemos como factores biológicos: hambre, apetito y sentido del gusto.

El hambre. Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad. En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central. El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidos pueden constituir una señal de saciedad importante.

El apetito. 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. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Por eso, no es sorprendente que no sólo se consuman los alimentos como fuente de nutrición, sino que también por el placer que aportan.

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. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos.*

Influencias sensoriales. Estos incluyen el olfato, el tacto y la vista, que previo a la ingesta inducen el apetito como acto preparatorio, de tal manera que mantendrán cierta inhibición del apetito durante un determinado tiempo. Las propiedades sensoriales de los alimentos son las que nos dirigen hacia la elección de uno u otro alimento, sin olvidar que el aprendizaje y la experiencia previa también influyen en la elección de alimentos, como se desarrollará más adelante. El sabor, el color, el aroma, la textura e incluso el sonido ejercen una gran influencia sobre el control de la ingesta cuando mejoran la palatabilidad y pueden ser un vehículo para promover un consumo excesivo.

Influencias fisiológicas. El aspecto del alimento, su color, su consistencia y su temperatura son percibidos por el sistema sensorial, que incluye la vista, el sentido del tacto, el de la temperatura y el del olor. Estas impresiones se reconcilian con la aceptación o rechazo de una persona. El aspecto puede proporcionar una pista sobre el jugo de una manzana o lo suave que es un filete. Estas propiedades, desde luego, son también valoradas en la boca y percibidas como diferencias de la textura.

Influencias psicológicas y sociales. Las influencias sociales y psicológicas abarcan la cultura y la religión: Los hábitos alimenticios quedan, en gran parte, determinados por medio de la cultura. Muchos son los hábitos que han existido durante siglos y que se han mantenido incorporados como parte de la herencia cultural. Familiares: tiene una influencia significativa en la aceptación de alimentos. Esto no es solo por el esfuerzo activo de los mayores para enseñar a los niños, sino porque los niños ven el mismo ritual diario en la preparación de alimentos e inconscientemente lo asimilan. Situaciones económicas: Las circunstancias económicas también ejercen una influencia considerable sobre las opciones de alimentos.

Conclusión

Existen multitud de factores que tienen influencia sobre la elección de alimentos y que proporcionan todo un conjunto de maneras de intervenir y de mejorar las elecciones de alimentos de la gente. Existe asimismo una serie de obstáculos a los cambios de alimentación y de estilo de vida, que varían en función de la fase de la vida y de cada individuo o grupo de individuos concreto. Como vimos son distintos tipos de factores e influencias que nos ayudan a determinar la elección de nuestro alimento, sea propio que lo requiera nuestro cuerpo o simplemente por que nuestro entorno que nos permite solo elegir un alimento, puede ser en casos donde son por tradiciones o porque pasamos un mal momento y nuestra via desahogarnos son los alimentos.