



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

ENSAYO: INFLUENCIAS SENSORIALES EN UNA ELECCIÓN DE ALIMENTOS:
EXPERIENCIA VS PREFERENCIAS INNATAS, INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA
ELECCIÓN DE ALIMENTOS, APROXIMACIONES PSICBIOLÓGICAS Y
SOCIOPSICOLOGICAS HACIA LA ALECCIÓN DE ALIMENTOS.

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

07 DE JULIO 2020

Introducción

Abordaremos las influencias ante las que podemos enfrentarnos al momento de elegir nuestros alimentos, esto de acuerdo a las necesidades de cada persona. Ya sea por experiencia, preferencias innatas, fisiología o Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos. Éstas influyen de manera superior al identificar y elegir el alimento que debemos ingerir y de esa manera, nutrinos.

Desarrollo

Influencias sensoriales en la elección de alimentos: experiencia vs preferencias innatas.

La elección de los alimentos consta de las influencias sensoriales, estas son las características que podemos percibir a través de nuestros cinco sentidos. A través de éstos, podemos tener vínculo con los alimentos al momento de seleccionarlos. Ya sea por experiencia o preferencias innatas.

Al hablar de “experiencia”, nos referimos al hecho de haber consumido algún alimento del cual nos agradó su olor, sabor, textura o presentación del platillo. O puede haber la posibilidad de rechazar tales alimentos porque las propiedades sensoriales no fueron de nuestro total agrado.

El término “preferencias innatas”, hacemos referencia a la atracción que sentimos a los alimentos, desde que nacemos. En el caso de los bebés, aceptan el sabor de la leche materna, pues su gusto, no está acostumbrado a probar los sabores fuertes.

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Los alimentos también pueden ser elegidos por influencias fisiológicas. Es decir, hay alimentos que provocan beneficios a nuestro organismo. Como lo es el caso de los alimentos de contenidos proteínicos, vitamínicos, alimentos con fibra, etc. Éstos, son aceptables ante una elección. En cambio, hay alimentos que tratamos de eliminar de nuestra dieta, porque producen daño a nuestro organismo. Hay alimentos capaces de producir alergias, altos contenido de glucosa (hiperglucemia) o colesterol en sangre (hipercolesterolemia, entre muchas patologías más. El ser humano, tiene una amplia gama de selección de alimentos, ya sea de origen animal o vegetal. Esto, de acuerdo a su estado y preferencias fisiológicas.

Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

La perspectiva psicofisiológica se centra en el hambre y la saciedad, por lo general, se considera que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer. La saciedad es el polo opuesto del hambre: la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento. El estudio del hambre y de la saciedad es fundamental para comprender la elección de la comida, y se relaciona de manera implícita tanto en el enfoque evolutivo como en el cognitivo social de la comida. El hambre y la saciedad se han estudiado explícitamente, centrándose de un modo especial en la psicofisiológica de la ingestión de

alimentos. Este enfoque examina las interacciones entre las cogniciones, la conducta y la fisiología del individuo, y se considera en la relación con el efecto de los sentidos en la elección de la dieta, el impacto de los psicofármacos y de sustancias neuroquímicas sobre el hambre y la saciedad, el efecto de la comida sobre las cogniciones y la conducta y la relación entre el estrés y la ingesta de alimentos.

La función de los químicos:

La comida puede reducir el hambre, pero también tiene varias propiedades sensoriales que influyen sobre la elección de alimentos.

- El primer lugar, estos presentan un aspecto externo, y la investigación demuestra que el grado de iluminación utilizado para exponerlos y un mal aspecto.
- En segundo lugar, los alimentos tienen un olor que pueden influir en su selección.
- En tercer lugar, la comida tiene un sabor.

El sabor y el olor desempeñan un papel fundamental en la elección de la dieta y ha examinado, en concreto, la influencia de los sabores dulces, grasientos y salados.

Psicofármacos y sustancias neuroquímicas.

La influencia de los fármacos en la elección de la dieta constituye un medio para comprender la base neuroquímica del hambre y la saciedad. Los efectos de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo con sus clasificaciones clínicas: lúdicos, antipsicóticos, antidepresivos, analgésicos y supresores del apetito.

- **Lúdicos:** *La nicotina* reduce la ingestión de la comida en animales, y hay estudios que señalan que este efecto es mayor con alimentos muy agradables. Quienes se someten a dietas utilizan el consumo de tabaco como estrategia para perder peso y el abandono del tabaco se traduce en un incremento del consumo de calorías, sobre todo de alimentos dulces. *Las anfetaminas:* Están íntimamente relacionadas con la ingestión de alimentos. En particular se ha demostrado que producen un impacto supresor espectacular tanto sobre el hambre subjetiva como sobre la ingesta de comida. Otros fármacos lúdicos son la marihuana y el alcohol, que también influyen en la ingestión de alimentos. Se ha demostrado que la marihuana incrementa el hambre y la ingesta de comida. respecto al alcohol, las ideas son contradictorias, pues, mientras que algunos afirman que inhibe el apetito, otros indican que lo aumenta.
- **Antipsicóticos:** Se administran a las personas que padecen alguna forma de psicosis, es especial esquizofrenia o trastorno bipolar. Los estudios sobre estos fármacos muestran que tanto el litio como la clorpromazina provocan aumento de peso.
- **Antidepresivos:** En fechas más recientes, los médicos han comenzado a recetar un nuevo tipo de fármacos para los pacientes deprimidos, conociendo como inhibidores selectivos de la Reabsorción de Serotonina. Parece que estos antidepresivos no producen un incremento del peso ni un mayor deseo de alimentos dulces, e incluso, pueden ocasionar la pérdida de peso.
- **Analgésicos:** Son fármacos que se utilizan para aliviar el dolor y se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad. Por ejemplo, la naloxona puede reducir la ingesta de comida y la morfina tiene un débil efecto depresor del hambre.

- **Supresores del apetito:** Algunos fármacos se comercializan específicamente por su capacidad de reducir el apetito. Por ejemplo, se ha demostrado que la fenfloramina y la dexfenfloramina producen un fuerte efecto depresor sobre el hambre y reducen la ingesta de alimento.

La psicofisiología de la ingesta de alimentos destaca el papel de los tres neurotransmisores principales que influyen en el apetito y están situados en el sistema nervioso central o en el periférico. Son las catecolaminas, la serotonina y los péptidos.

Conclusión

La elección de los alimentos consta de los factores antes mencionados. De acuerdo a nuestros gustos o preferencias innatas o por experiencia. La influencia fisiológica abarca la elección por necesidades de los nutrientes que contienen ciertos alimentos, o el rechazo ante la afección por alguna composición propia del alimento. Finalmente, las aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas ante la elección de alimentos, abarca del hambre y saciedad y de como éstos, influyen de manera positiva o negativa en el apetito.

Bibliografía

<http://www.grupofinsi.com/blog.asp?vcblog=117>

<http://canalsalud.imq.es/alimentacion-y-salud/>

<https://psicologiaymente.com/nutricion/psicologia-nutricion-alimentacion-emocional>

<https://prezi.com/sxrqjebryect/la-relacion-entre-actitud-y-comportamiento/>

<https://sociologiadelsistemaalimentario.wordpress.com/category/3-creencias-religiosas-y-alimentacion/>

<https://www.psicologia-online.com/investigacion-empirica-y-experimental-en-psicologia-social618.html>

<https://www.psicologia-online.com/el-metodo-observacional-o-experimental-1980.html>

https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n_Correlacional

<http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/LOS%20FACTORES%20DETERMINANTES%20DE%20LA%20ELECCION%20DE%20ALIMENTOS.pdf>

<https://lamenteesmaravillosa.com/cual-es-el-vinculo-entre-emocion-y-alimentacion/>

<http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-anteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factoresdeterminantes-en-su-eleccion>

<http://spars.es/wp-content/uploads/2017/02/vol42-n1-3.pdf>

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/2004/08/24/13863.php>