



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

ENSAYO: UNIDAD 3 DE LA ANTOLOGIA

LIC.NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA: VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

TERCER

CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, 07 DE JULIO DE 2020.

## INTRODUCCION

En este ensayo hablaremos un poquito de la importancia de los etiquetados como también de las influencias sensoriales, influencias fisiológicas en la elección de alimentos y de la función de los químicos

de hecho, comer no es solamente un acto instintivo, sino que entran en juego los cinco sentidos además de ciertos aspectos psicológicos como las expectativas, la memoria o las emociones. esto causa que cada vez se está prestando más importancia a la neurogastronomía, pues comer con el paladar es un acto del cerebro, y cada individuo tiene una interpretación única y subjetiva sobre los sabores. a veces consumimos alimentos sin saber sus beneficios .al igual que los químicos cuanto nos beneficia asi mismo cuanto nos perjudica

es frecuente que muchas personas reciban educación en alimentación y sepan qué comer y qué no comer, sin embargo, son incapaces de alimentarse de manera saludable pese a desearlo.

### Desarrollo

#### Etiquetado nutricional

uno de los principales motivos del etiquetado nutricional es el aumento de la prevalencia de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta, ya que puede tratarse de un instrumento eficaz para ayudar a los consumidores a elegir alimentos saludables.

para aprovechar al máximo el potencial de las etiquetas nutricionales y las declaraciones de propiedades saludables para mejorar la salud pública, es importante reconocer que el uso adecuado de las etiquetas requiere campañas de sensibilización y programas educativos para ayudar a los consumidores a comprenderlas y utilizarlas.

El Codex alimentarius recomiendan los siguientes tipos de etiquetado nutricional: declaración de nutrientes, valores de referencia de nutrientes, declaración cuantitativa de ingredientes.

El etiquetado nutricional es un instrumento importante que los productores alimentarios pueden utilizar para comunicar información esencial sobre la composición y el valor nutricional de sus productos.

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

el análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, así como de productos de la industria farmacéutica, cosméticos El análisis sensorial se realiza a través de los sentidos es muy importante que los sentidos se encuentren bien desarrollados

El análisis sensorial de los alimentos es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento, ya que cuando ese alimento se quiere comercializar, debe cumplir los requisitos mínimos de higiene, inocuidad y calidad del producto, para que éste sea aceptado por el consumidor, más aún cuando debe ser protegido por un nombre comercial los requisitos son mayores, ya que debe poseer las características que justifican su reputación como producto comercial.

La herramienta básica o principal para llevar a cabo el análisis sensorial son las personas

En general el análisis se realiza con el fin de encontrar la fórmula adecuada que le agrade al consumidor, buscando también la calidad e higiene del alimento para que tenga éxito en el mercado.

## Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos, cuando tenemos mucha hambre nos sentimos hasta de mal humor una vez consumido los alimentos nos quedamos tranquilos

la disminución de la cantidad de nutrientes en la sangre o sensación de vacío en el estómago), aparece la sensación de hambre y surge la necesidad de comer. A medida que se ingieren alimentos, se experimenta una sensación de plenitud, que hace que cese la ingesta de alimentos, ocasionando un estado de ausencia de hambre, denominado saciedad.

El equilibrio entre el hambre, que estimula el apetito, y el consumo de alimentos, que satisface el apetito y produce la saciedad, está controlado por el sistema nervioso central.

Las señales de saciedad influyen en la hora de la próxima comida, así como en la abundancia de la misma. Se dice que la saciedad interviene en la regulación de la energía.

las necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección que hacemos de los alimentos.

Para sobrevivir, el ser humano necesita energía y nutrientes y, por lo tanto, responderá ante las sensaciones de hambre y saciedad (satisfacción del apetito y ausencia de sensación de hambre entre dos ingestiones de alimentos). En general, las personas disponen de una amplia gama de productos alimentarios, tanto de origen animal como vegetal, de la que seleccionamos los alimentos que comemos.

Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un atractivo innegable y, tras su consumo, producen sensaciones agradables conocidas como "respuesta hedónica". Dichas sensaciones son transmitidas por el cerebro. Así, no es de extrañar que no se coma sólo para alimentarse, sino también por el placer que esto produce.

### Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicologicas 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

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 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

Las investigaciones indican que 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.

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

Las anfetaminas también están íntimamente relacionadas con la ingestión de alimentos. 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

### Antipsicóticos

Los fármacos 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:

la amitriptilina produce un pequeño efecto sobre el hambre y está asociada con el ansia por alimentos dulces y con el aumento de peso

### Analgesicos

Son fármacos que se utilizan para aliviar el dolor y se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad. uno de ellos la naloxona puede reducir la ingesta de comida y la morfina tiene un débil efecto depresor del hambre

### Supresores del apetito

la fenfloramina y la dexfenfloramina producen un fuerte efecto depresor sobre el hambre y reducen la ingesta de alimento , el triptófano y la subtramina también pueden reducir la conducta alimentaria. Además, se ha demostrado que ciertas hormonas del intestino delgado como la colecistoquinina inhiben la ingestación de alimentos aunque no existe como fármaco recetable. En consecuencia, los fármacos, cuya influencia en el hambre y en el aumento de peso se ha demostrado, dan una idea de la fisiología del hambre y de la saciedad, e ilustran hasta qué punto los neurotransmisores afectados por estos fármacos inciden en que el individuo deje de comer, empiece a comer y disfrute con la ingestión de alimentos.

## conclusión

El análisis sensorial de los alimentos es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento, ya que cuando ese alimento se quiere comercializar, debe cumplir los requisitos mínimos de higiene, inocuidad y calidad del producto, para que éste sea aceptado por el consumidor, más aún cuando debe ser protegido por un nombre comercial los requisitos son mayores, ya que debe poseer las características que justifican su reputación como producto comercial.

Los efectos de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo con sus clasificaciones clínicas: lúdicos, antipsicóticos, antidepresivos, analgésicos y supresores del apetito

algunos fármacos permiten a que se estimule el apetito y otros que reducen la ingestión de alimento y así nos permitirá a quitarnos el dolor, pero un comentario muy personal con respecto a los fármacos no estoy en contra de ellos al contrario a ayudado a muchas personas, pero consumir muchos fármacos te puedes dañar tus órganos principalmente el hígado.

## bibliografía

Y RETOS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ANTOLOGIA PSICOLOGIA NUTRICIONALES

Bibliografía básica y complementaria: <http://www.grupofinsi.com/blog.asp?vcblog=1177>  
<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-yalimentacion/> <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](https://www.ecured.cu/Investigaci%C3%B3n_Correlacional)  
<http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/LOS%20FACTORES%20DETERMIN>