



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas

Docente: Rodolfo Bataz

Licenciatura: Nutrición

Materia: Psicología y retos nutricionales

Grado y Grupo: 3-A

Universidad: UDS

Trabajo: Mapa Conceptual

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos.

Las investigaciones han examinado también el emparejamiento de alimentos con la sensación de saciedad que sigue a su consumo.

Algunos estudios han examinado también la relación entre los alimentos y las respuestas fisiológicas a la ingesta de comida.

Igualmente, los niños pueden ajustar su ingesta de comida de recuerdo con el sabor de los alimentos.

Existen una gran variedad de factores que influyen en la elección de los alimentos, las características biológicas determinan la selección de ciertos alimentos y el papel de apetito.

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos como respuesta a señales específicas.

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. Entre el equilibrio del 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.