



18 DE JULIO DEL 2021

INFLUENCIAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

ANÁLISIS SENSORIAL

Es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, por medio de los

SENTIDOS

Es importante que se encuentren bien desarrollados para emitir un resultado objetivo y no subjetivo.

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 siguientes requisitos:

HIGIENE

INOCUIDAD

CALIDAD

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

PERSONAS

Para que se lleve a cabo es necesario que se den las condiciones adecuadas:

TIEMPO

ESPACIO

ENTORNO

INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación existe una gran variedad de factores que influyen en la elección de los alimentos. Las características biológicas determinan la selección de:

CIERTOS ALIMENTOS Y APETITO

PALATABILIDAD

GUSTO

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de:

PROCESOS FISIOLÓGICOS COMPLEJOS

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.

APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSIKOLOGICAS

Se centra en

SACIEDAD

HAMBRE

Es la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento.

Es un estado que sigue a privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.

FUNCIÓN DE LOS QUÍMICOS

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

PSICOFÁRMACOS Y SUSTANCIAS NEUROQUÍMICAS

El estudio de la influencia de los fármacos en la elección de la dieta constituye un medio para comprender la base neuroquímica del hambre y la saciedad.