



**Nombre de alumno: Damaris
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: RODOLFO
BATAZ MORALES**

Nombre del trabajo: Supernotas

**Materia: PSICOLOGIA Y RETOS
NUTRICIONALES**

Grado: 3

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de julio de 2021.

ELECCIONES DE ALIMENTOS.

El enfoque evolutivo de la elección de la comida destaca la importancia del aprendizaje y la experiencia, y se centra en el desarrollo de las preferencias alimenticias de la infancia.

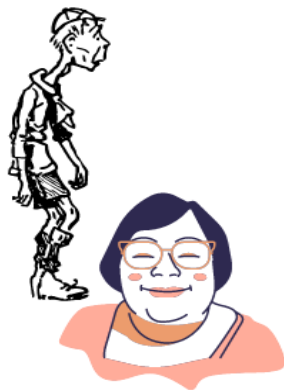


INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS



Experiencia vs preferencias innatas.

El análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos. La herramienta básica o principal para llevar a cabo el análisis sensorial son las personas, en lugar de utilizar una máquina, el instrumento de medición es el ser humano, ya que el ser humano es un ser sensitivo y sensible.



INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

En la elección de alimentos

Las características biológicas determinan la selección de ciertos alimentos y el papel del apetito, la palatabilidad y el gusto.

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos.



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.

La palatabilidad (valor hedónico de los alimentos) es proporcional al placer que experimentamos al comer un alimento específico. Esta cualidad depende de las propiedades organolépticas del alimento como, por ejemplo, su sabor.



APROXIMACIONES PSICBIOLÓGICAS Y SOCIOPSIOLÓGICAS HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS.

La función de los químicos:

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 comida puede reducir el hambre, pero también tiene varias propiedades sensoriales que influyen sobre la elección de alimentos. 1.- Presentan un aspecto externo 2.- Olor que pueden influir en su selección 3.- Sabor.



Psicofármacos y sustancias neuroquímicas

Lúdicos: La nicotina reduce la ingestión de la comida en animales.

Antipsicóticos: tanto el litio como la clorpromazina provocan aumento de peso.

Antidepresivos: Tricíclicos, la amitriptilina produce efecto sobre el hambre y está asociada con el ansia por alimentos dulces y el aumento de peso.

Analgésicos: Se utilizan para aliviar el dolor y se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad.

Supresores del apetito: la fenfloramina y la dexfenfloramina producen un fuerte efecto depresor sobre el hambre



Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/> (antología Psicología y Retos Nutricionales)