

**Nombre de alumnos: Lourdes jazmín perez perez.**

**Nombre del profesor: Rodolfo batatz morales.**

**Nombre del trabajo: “super nota.”**

**Materia: “psicología y retos nutricionales.”**

**Grado: “3°er cuatrimestre.”**

**Grupo: “A”**

## Influencias sensoriales en la elección de alimentos.

Dependen de las propiedades sensoriales de los alimentos, como sabor, aroma, textura, y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Por eso, no es sorprendente que no solo se consuman los alimentos como fuente de nutrición, sino que también por placer que aportan.

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.

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.



## experiencia vs preferencias innatas.

Otra explicación radica en el caso de sujetos que poseen un sistema de detección de sabores muy sensible, conocidos como “catadores”. Está demostrado que estos “catadores” heredan más papilas gustativas que otras personas.

La palabra innata es un término que se emplea cuando se quiere dar cuenta que tal cualidad, actividad, actitud o comportamiento que ostenta alguien, ha nacido con él y que entonces no lo ha adquirido ni por educación ni como consecuencia de la experiencia.



## Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta).

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos. Como respuesta a señales específicas (por ejemplo, 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.

Varios estudios han investigado la influencia de la palatabilidad en el apetito y el consumo de alimentos en el hombre. El aumento de la palatabilidad conlleva un incremento en el consumo de alimentos; sin embargo, el efecto de la palatabilidad en el apetito tras el consumo no se conoce con exactitud.



## aproximaciones psicobiológicas

El hambre y la sociedad 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.

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.

Es más, sostiene que, aunque la preferencia es una medida vicaria útil de respuesta sensorial a una dieta, es probable que esté relacionada con otros muchos factores que no mantienen constantes ni se evalúan directamente.



## sociopsicológicas hacia la elección de alimento.

La psicofisiológica 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. Muchos de los fármacos antes mencionados influyen las sensaciones del hambre y de saciedad del individuo actuando sobre estas vías.

La vía de la serotonina interviene en las sensaciones de satisfacción de las comidas, provocando así que el individuo deje de comer; las catecolaminas influyen en la saciedad entre comidas, desencadenando, por tanto, el hambre y determinando los espacios entre la ingesta de alimentos, y los péptidos inciden, en general, en las propiedades de recompensa y de carácter hedónico de la comida

