

**Nombre del alumno: Olaguez Ramírez  
Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Bataz Morales  
Rodolfo**

**Nombre del trabajo: Supernota  
influencias en la elección de alimentos**

**Materia: Psicología y retos nutricionales**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 3° A**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de Julio de 2021.

# INFLUENCIAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

## INFLUENCIAS SENSORIALES



Recordar un sonido o cierta música puede influir en la elección de una comida o un restaurant



La vista es muy importante, porque los colores de los alimentos, su brillo, y su forma son esenciales a la hora de elegirlos



El olor de cada alimento es tan diferente que puede producir diferentes sensaciones que influyen a la hora de elegirlos. Alimentos con olores agradables y fuertes serán los principales elegidos

El sabor de los alimentos se queda guardado en nuestra memoria y por ende cuando elijamos vamos a optar por sabores que ya conocemos y nos traen ciertos recuerdos o placer



La textura de los alimentos es una forma de elección, ya que se escogen alimentos con texturas agradables y que se puedan agarrar fácilmente

## INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS

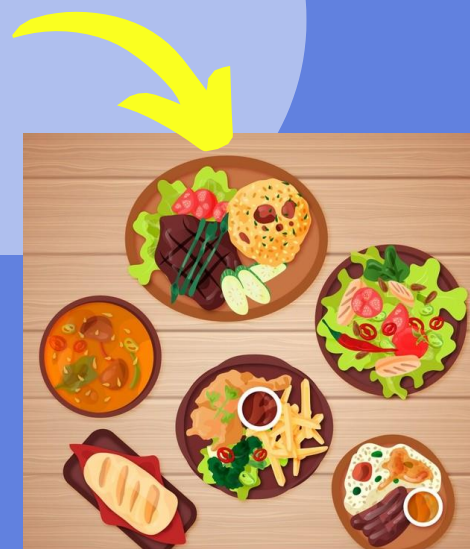
### EL HAMBRE Y LA SACIEDAD



La disminución de la cantidad de nutrientes en la sangre o sensación de vacío en el estómago provocan 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.

Estos dos procesos están controlados 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.

Por ello, cuando se tiene hambre la elección de comida será abundante y se tiende a elegir de muchos grupos alimenticios en un mismo plato, así como de comidas rápidas para saciar el hambre.



#### BIBLIOGRAFÍA

UDS. (Mayo-Agosto 2021). Psicología y retos nutricionales. México. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>

ELSEVIER (Noviembre 2017). Los centros nerviosos que regulan tu hambre y alimentación. Obtenido de <https://www.elsevier.com/es-es/connect/ciencia/los-centros-nerviosos-que-regulan-tu-hambre-y-alimentacion>