



**Nombre de alumno:** Brenda Margarita Hernández Díaz

**Nombre del profesor:** Prof. Rodolfo Batz

**Nombre del trabajo:** elecciones de alimentos

**Materia:** Psicología y retos nutricionales

**Grado:** tercer cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de julio de 2021.

# ELECCIONES DE ALIMENTOS

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

## El etiquetado nutricional

Es un instrumento importante que los productores alimentarios pueden utilizar para comunicar información esencial sobre la composición y el valor nutricional de sus productos



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ... unidades (..... g)		
Porciones por envase: ...		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	.....	.....
Proteínas (g)	.....	.....
Grasa total (g)	.....	.....
Hidratos de carbono disponibles (g)	.....	.....
Azúcares simples (g)	.....	.....
Sodio (mg)	.....	.....

representa potencialmente una valiosa herramienta para ayudar a los consumidores a tomar decisiones conscientes acerca de su dieta con el fin de mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas

## El análisis sensorial

Es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, así como de productos de la industria farmacéutica, cosméticos por medio de los sentidos.



Debe cumplir los requisitos mínimos de higiene, inocuidad y calidad del producto, para que éste sea aceptado por el consumidor

## Shaptherd

Describía que los factores que influyen en la elección de comida como externo o internos al individuo una investigación a gran escala sobre la elección de la comida conceptualizó los factores que influyen en ella motivaciones diferentes como el atractivo sensorial, los costes de la salud, la comodidad de su adquisición, la regulación del humor, el contenido natural de la comida y de las preocupaciones éticas



### REFERENCIAS

- UDS.2021.libro de psicología y restos nutricionales. Unidad 3.. Recuperado el 5 de junio 2021. [bq.facmed.unam.mx/revista-deeducacionbioquimica.html](http://bq.facmed.unam.mx/revista-deeducacionbioquimica.html)