



Nombre del alumno: Silvia Itzel Calderón Pulido

Nombre del profesor: Rodolfo Bataz Morales

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Psicología y Retos Nutricionales

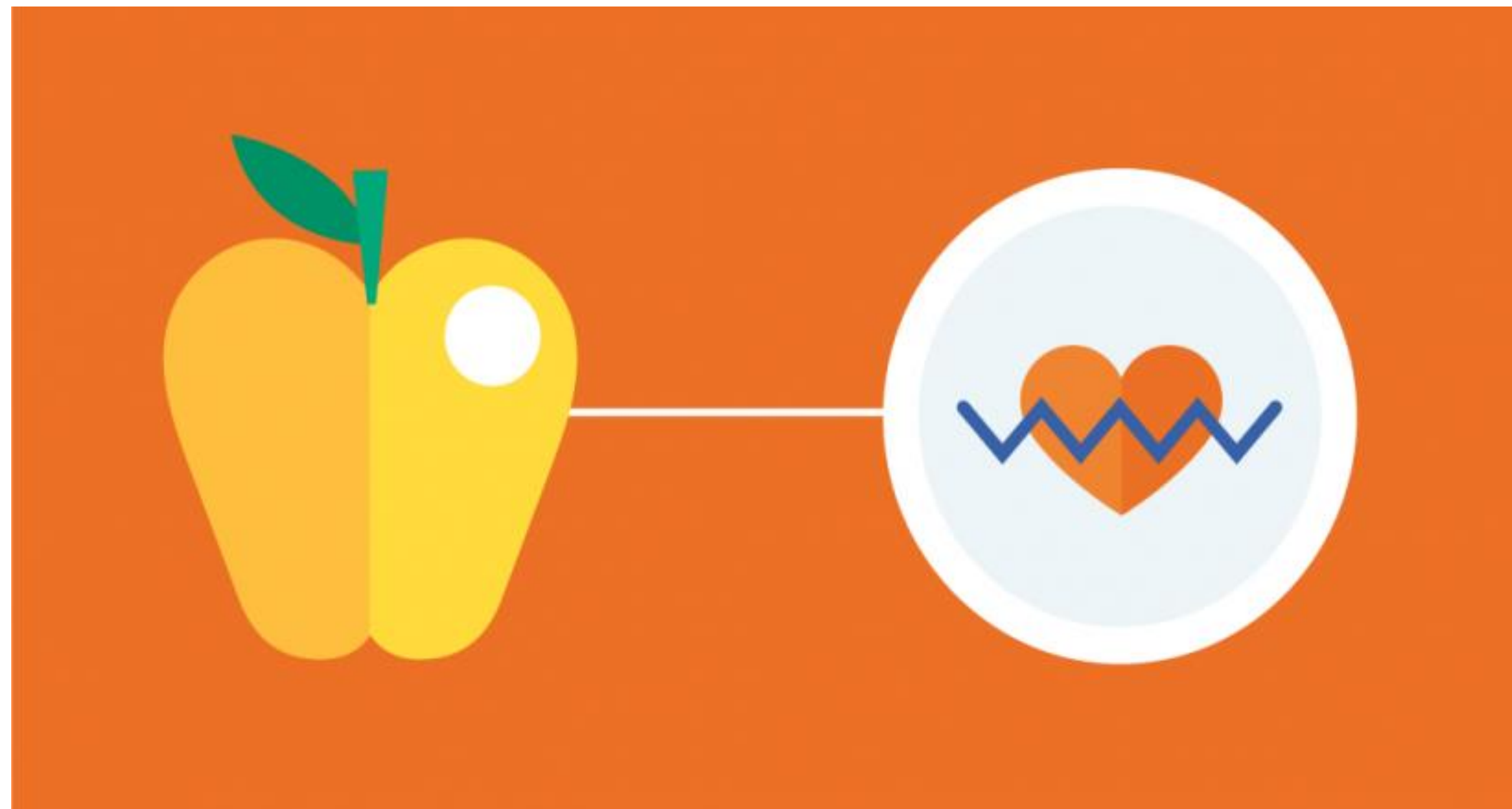
Grado: Tercer cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de Julio del
2021

3.1. Influencias sensoriales en la elección de alimentos: Experiencia vs preferencias innatas.

La evaluación sensorial es innata en el hombre ya que desde el momento que se prueba algún producto, se hace un juicio acerca de él, si le gusta o disgusta, y describe y reconoce sus características de sabor, olor, textura, etc. El análisis sensorial se realiza a través de los sentidos. Para este caso, es importante que los sentidos se encuentren bien desarrollados para emitir un resultado objetivo y no subjetivo.



3.2. Influencias fisiológicas en la elección de alimentos.

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. 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.



3.3. Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos:

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. Describe también un estado más consciente que refleja el un sentimiento o deseo de ingerir alimento (Blundell, Hill y Lawton, 1989). Se considera que la saciedad es el polo opuesto del hambre: la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento.



Bibliografía:

UDS.2021.Psicología y retos nutricionales. Utilizado el 09 de julio del 2021.PDF

[URL:https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf)