



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

TERCER CUATRIMESTRE

TECER PARCIAL

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

DOCENTE:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNA: CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

ELECCIÓN 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

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

El análisis sensorial se realiza a través de los sentidos es importante que los sentidos se encuentren bien desarrollados para emitir un resultado objetivo y no subjetivo.

Para llevar a cabo el análisis sensorial de los alimentos, es necesario que se den las condiciones adecuadas (tiempo, espacio, entorno) para que éstas no influyan de forma negativa en los resultados

Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

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

Se ha demostrado que en su mayoría reduce la ingestión de la comida en animales, y hay estudios que señalan que este efecto es mayor con alimentos

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Las necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección que hacemos de los alimentos. Para sobrevivir, el ser humano necesita energía y nutrientes y, por lo tanto, responderá ante las sensaciones de hambre y saciedad

El equilibrio entre el hambre, que estimula el apetito, y el consumo de alimentos, que satisface el apetito y produce la saciedad, está controlado por el sistema nervioso central

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

Bibliografía

- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>