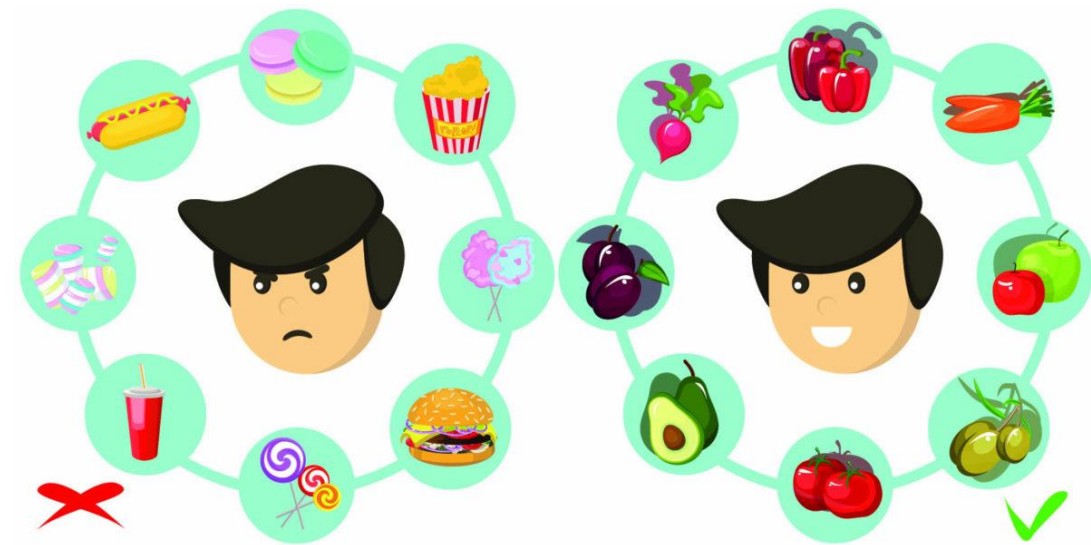


Psicología y Retos Nutricionales

Mapa Conceptual

UDS

Lic. En Nutrición



UNIDAD III
ELECCION DE ALIMENTOS

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

El análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos.

El análisis sensorial de los alimentos es un instrumento eficaz para el control de calidad

para llevar a cabo el análisis sensorial son las personas.

el análisis se realiza con el fin de encontrar la fórmula adecuada que le agrade al consumidor

La relación de la comida es el resultado de un complicado conjunto de procesos caracterizados.

3.2. Influencias fisiológicas en la elección de alimentos.

Algunos estudios han examinado también la relación entre los alimentos y las respuestas fisiológicas a la ingesta de comida.

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos.

La palatabilidad (valor hedónico de los alimentos) es proporcional al placer que experimentamos al comer un alimento específico.

Sin embargo, se desconocen los efectos sobre la regulación energética a largo plazo.

3.3. Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

La perspectiva psicofisiológica se centra en el hambre y la saciedad.

La función de los químicos:

La comida puede reducir el hambre, pero también tiene varias propiedades sensoriales que influyen sobre la elección de alimentos.

Psicofármacos y sustancias neuroquímicas.

- Lúricos
- Antipsicóticos
- Antidepresivos
- Analéscicos
- Supresores del apetito