

**NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

**NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SINÓPTICO**

**MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

**GRADO: 3°**

**GRUPO: NUTRICIÓN**

# ELECCIONES DE ALIMENTOS

Aproximaciones sociopsicológicas y psicobiológicas hacia la elección de alimentos

- **Hambre:** es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer
- **Saciedad:** la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido

Psicofármacos y sustancias neuroquímicas

Se clasifican:

- Lúdicos
- Antipsicóticos
- Antidepresivos
- Analgésicos
- Supresores del apetito

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

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

La saciedad interviene en la regulación de la energía

La palatabilidad es proporcional al placer que experimentamos al comer un alimento específico

Etapas de vida

- Neonatos o infantes
- Infantes y adolescentes
- Adolescentes
- Mujeres embarazadas
- Mujeres en etapa de climaterio

Algunas patologías

- Colitis
- Gastritis
- Cáncer/ VIH/SIDA
- Anemia

Influencias sensoriales en la elección de alimentos: experiencia vs preferencias innatas

Análisis sensorial

Es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos

Productos de la industria farmacéutica, cosméticos

La evaluación sensorial es innata en el hombre

Prueba algún producto

Disgusta, y describe y reconoce sus características

- Sabor
- Olor
- Textura

Análisis sensorial de los alimentos

Instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento

# Bibliografía

Universidad del Sureste, 2022. Antología de PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES. PDF. Pags. 59-70. Recuperado el 07 de julio de 2022.