



PASIÓN POR EDUCAR
Cuadro sinóptico.

Nombre de alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico de la unidad 3.

Tema: Elecciones de alimentos.

Materia: Psicología y retos nutricionales.

Grado: 3° Cuatrimestre.

Parcial: 3.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 06 de Julio de 2022.

ELECCIONES DE ALIMENTOS

INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS: EXPERIENCIA VS PREFERENCIAS INNATAS

ANÁLISIS SENSORIAL

DEFINICIÓN

Disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos.

— Es importante que los sentidos se encuentren bien desarrollados para emitir un resultado objetivo y no subjetivo.

— Es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento.

— La herramienta básica para llevarlo a cabo son las personas, en lugar de utilizar una máquina.

EVALUACIÓN SENSORIAL

DEFINICIÓN

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.

INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

EUFIC

— Según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación, existe una gran variedad de factores que influyen en la elección de los alimentos.

— Las características biológicas determinan la selección de ciertos alimentos y el papel del apetito, la palatabilidad y el gusto.

— Las necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección que hacemos de los alimentos.

ELECCIONES DE ALIMENTOS

APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLOGICAS HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

DE ALIMENTOS

PERSPECTIVA PSICOFISIOLÓGICA

Describe un estado más consciente que refleja el un sentimiento o deseo de ingerir alimentos principales.

Se centra en el hambre y la saciedad, se considera que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.

HAMBRE

Es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.

SACIEDAD

Es el polo opuesto del hambre: la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento.

PSICOFÁRMACOS Y SUSTANCIAS NEUROQUÍMICAS.

El estudio de la influencia de los fármacos en la elección de la dieta constituye un medio para comprender la base neuroquímica del hambre y la saciedad.

- **Lúdicos:** influyen en la ingestión de los alimentos.
- **Antipsicóticos:** se administran a las personas que padecen alguna forma de psicosis, es especial esquizofrenia o trastorno bipolar.
- **Antidepresivos:** la amitriptilina produce un pequeño efecto sobre el hambre y está asociada con el ansia por alimentos dulces y con el aumento de peso.
- **Analgésicos:** se utilizan para aliviar el dolor y se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad .
- **Supresores del apetito:** Se comercializan específicamente por su capacidad de reducir el apetito.

Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2022. Antología de Psicología y retos nutricionales. Unidad 3. Páginas 62 – 70.
Recuperado el 06 de Julio de 2022.