



Nombre. Andrea Altuzar Villatoro

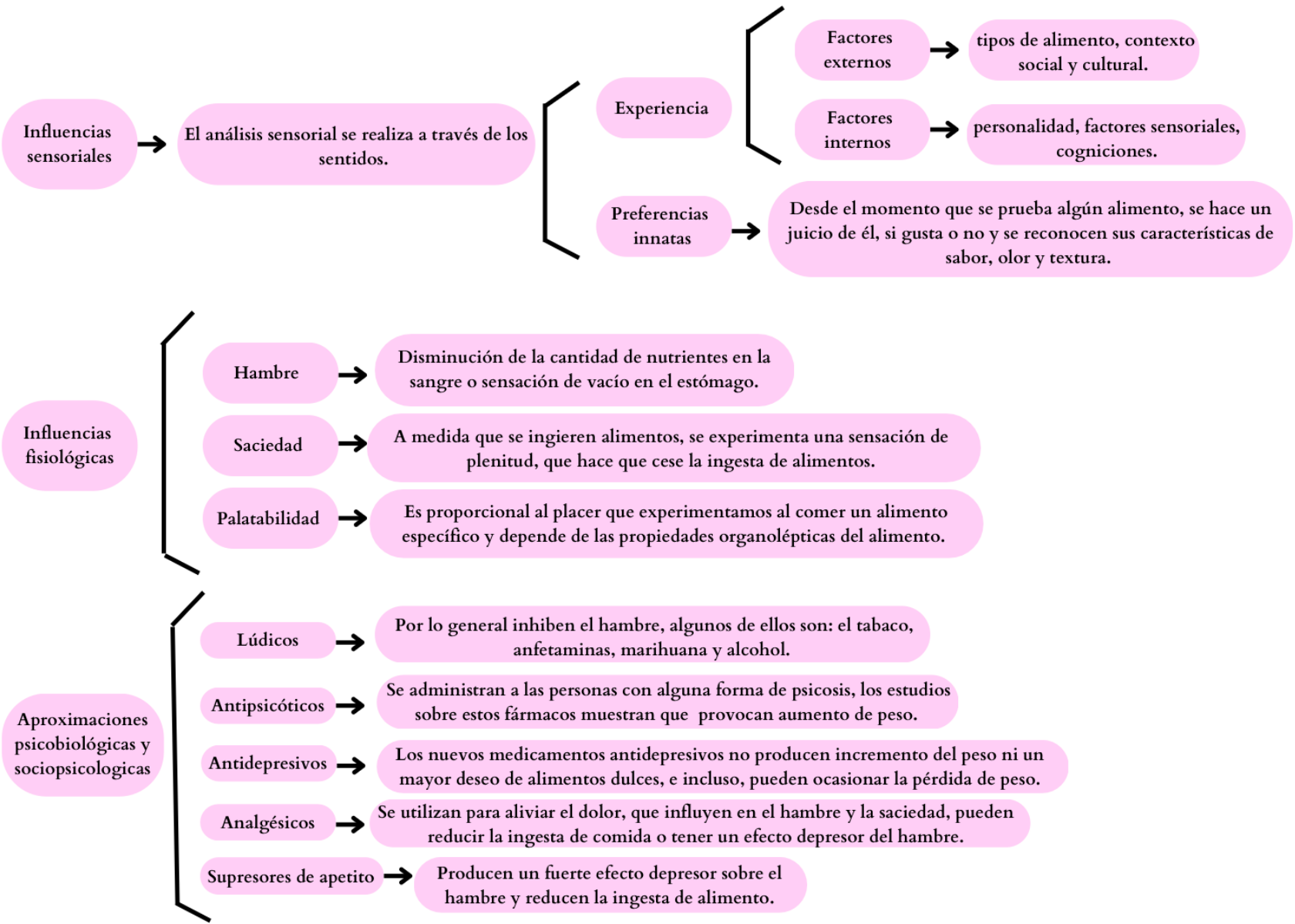
Grado y grupo. 3A

Número de lista. 1

Actividad. Cuadro sinóptico de elección de los alimentos

Fecha. 8 de julio del 222.

Elección de alimentos



Influencias sensoriales

El análisis sensorial se realiza a través de los sentidos.

Experiencia

Factores externos

tipos de alimento, contexto social y cultural.

Factores internos

personalidad, factores sensoriales, cogniciones.

Preferencias innatas

Desde el momento que se prueba algún alimento, se hace un juicio de él, si gusta o no y se reconocen sus características de sabor, olor y textura.

Influencias fisiológicas

Hambre

Disminución de la cantidad de nutrientes en la sangre o sensación de vacío en el estómago.

Saciedad

A medida que se ingieren alimentos, se experimenta una sensación de plenitud, que hace que cese la ingesta de alimentos.

Palatabilidad

Es proporcional al placer que experimentamos al comer un alimento específico y depende de las propiedades organolépticas del alimento.

Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas

Lúdicos

Por lo general inhiben el hambre, algunos de ellos son: el tabaco, anfetaminas, marihuana y alcohol.

Antipsicóticos

Se administran a las personas con alguna forma de psicosis, los estudios sobre estos fármacos muestran que provocan aumento de peso.

Antidepresivos

Los nuevos medicamentos antidepresivos no producen incremento del peso ni un mayor deseo de alimentos dulces, e incluso, pueden ocasionar la pérdida de peso.

Analgésicos

Se utilizan para aliviar el dolor, que influyen en el hambre y la saciedad, pueden reducir la ingesta de comida o tener un efecto depresor del hambre.

Supresores de apetito

Producen un fuerte efecto depresor sobre el hambre y reducen la ingesta de alimento.

Bibliografía

Universidad del sureste, Uds. Antología de psicología y retos nutricionales. Unidad 3. Recuperado el 7 de julio del 2022.