



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez Guillen

Psicología y retos nutricionales

Cuadro sinóptico de toda la tercera unidad

Nutrición-A

3er cuatrimestre - 3er parcial

ELECCIONES DE ALIMENTOS

Se centra en el desarrollo de las preferencias alimenticias de la infancia

Davis (1928, 1939), pionero de esta investigación, realizó estudios de bebés y niños pequeños internados en una sala de pediatría en los Estados Unidos durante meses, dándoles una dieta autoseleccionada

Los resultados de este estudio generaron una teoría de "la sabiduría del cuerpo", que destacaba sus preferencias alimenticias innatas.

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

Es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, el análisis sensorial se realiza a través de los sentidos.

La herramienta básica o principal para llevar a cabo el análisis sensorial son las personas, ya que el ser humano es un ser sensitivo, sensible.

Yudkin, 1956) decía que la elección de la comida estaba incluida por factores físicos, factores sociales y factores psicológicos

Estudios demuestran que al nacer presentamos de manera innata, preferencia a ciertos alimentos como el salado-dulce

Se utilizan las expresiones faciales y la conducta de succión como índices de preferencias

| Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Optamos por eliminar o incrementar alimentos a la dieta según patologías presentadas

Con la finalidad de cubrir necesidades fisiológicas o evitar malestares.

Colitis

Disminución de productos lácteos, leguminosas y hortalizas

Gastritis

Disminución de irritantes

Cáncer/ VIH sida

Dieta a complacencia

Anemia

Aumento de hortalizas de hoja verde oscuro, leguminosa

ELECCIONES DE ALIMENTOS

Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

La perspectiva psicofisiológica 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.

Psicofármacos y sustancias neuroquímicas, los estudios de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo de sus clasificaciones clínicas

Anfetaminas

Reducen el hambre y apetito

Alcohol

Incrementa el apetito e inhibe el hambre

Marihuana

Incrementa el apetito y el hambre

Antidepresivos

Algunos producen un pequeño incremento del hambre

Analgésicos

Son fármacos que se utilizan para aliviar el dolor y algunos reducen el hambre

Bibliografía:

Psicología y retos nutricionales. (s. f.). Plataforma educativa Uds. Recuperado 9 de junio de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>