

# UDS

Nombre del alumno: Pablo David Gomez Valdez

Nombre del prof: julibeth martinez

NUTRICION

3ER

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRIMENTALES

# ELECCION DE ALIMENTOS

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, así como de productos de la industria farmacéutica, cosméticos, etc., por medio de los sentidos.

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

la relación entre los alimentos y las respuestas fisiológicas a la ingesta de comida. Hay una amplia bibliografía que ilustra la adquisición de aversiones alimentarias tras padecer consecuencias gastrointestinales negativas (García, Hanksn y Rusianiak, 1974) Por ejemplo, la aversión a los mariscos puede desencadenarse tras un caso de molestias estomacales después de tomar mejillones.

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos. Como respuesta a señales específicas (por ejemplo, la disminución de la cantidad de nutrientes en la sangre o sensación de vacío en el estómago)

Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

La perspectiva psicofisiológica se centra en el hambre y la saciedad, por lo general, se considera que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer. Describe también un estado más consciente que refleja el un sentimiento o deseo de ingerir alimento

La comida puede reducir el hambre, pero también tiene varias propiedades sensoriales que influyen sobre la elección de alimentos. El primer lugar, estos presentan un aspecto externo, y la investigación demuestra que el grado de iluminación utilizado para exponerlos y un mal aspecto, sobre todo con gran cantidad de grasa a la vista, puede modificar su elección

FUENTE:

antologia psicologia y retos nutrimentales 3er