



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa.

Nombre del tema: Elección de alimentos.

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3

Lugar: Comitán de Domínguez Chiapas

Fecha: 07/ 2022

Elección de alimentos.

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

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

- Se realiza a través de los sentidos y es eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento
- Debe cumplir los requisitos mínimos de higiene, inocuidad y calidad del producto.

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos.

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos. Podemos decir que son respuestas del organismo ante determinadas necesidades.

Palatabilidad

- Podemos tomarlo como un ejemplo, es proporcional al placer que experimentamos al comer un alimento específico.
- Los alimentos dulces y ricos en grasas son muy atractivos y tras su consumo, producen una "respuesta hedónica".
- La cuales son transmitidas por el cerebro.

Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos.

Se considera que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer. La saciedad es lo opuesto del hambre. Las propiedades organolépticas son de gran influencia en la elección de alimentos.

- El estudio del hambre y de la saciedad es fundamental para comprender la elección de la comida.
- Los efectos de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo con sus clasificaciones clínicas: lúdicos, antipsicóticos, antidepresivos, analgésicos y supresores del apetito.

Fuentes de consulta.

Universidad del sureste. (2022). Antología de Psicología y retos nutricionales. Recuperado el 08/07/22, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>.