

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del tema: Elecciones de alimentos

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: LNU. Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercero

Fecha: 7 de julio del 2022

ELECCIONES DE ALIMENTOS

INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Según Eufic, 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.
- Para sobrevivir, el ser humano necesita energía y nutrientes y, por lo tanto, responderá ante las sensaciones de hambre y saciedad.
- Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos.
- La palatabilidad es proporcional al placer que experimentamos al comer un alimento específico.

Depende de las propiedades organolépticas del alimento

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

Análisis sensorial

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

- Se realiza a través de los sentidos.
- Es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento.
- El instrumento de medición es el ser humano, ya que el ser humano es un ser sensitivo, sensible.

El fin es encontrar la fórmula adecuada que le agrade al consumidor, y calidad e higiene del alimento.

Evaluación sensorial

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.

ELECCIONES DE ALIMENTOS

APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLOGICAS

HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Perspectiva psicofisiológica

Se encarga de explicar la conducta humana a partir de la relación entre los estímulos ambientales y las respuestas emocionales y fisiológicas.

Se centra en el hambre y la saciedad.

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

Saciedad: es la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento.

Psicofármacos y sustancias neuroquímicas

Los efectos de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo con sus clasificaciones clínicas:

- **Lúdicos:** la nicotina reduce la ingestión de la comida
- **Marihuana:** incrementa el hambre y la ingesta de comida
- **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:** la naloxona puede reducir la ingesta de comida y la morfina tiene un débil efecto depresor del hambre.
- **Supresores del apetito:** se comercializan específicamente por su capacidad de reducir el apetito.

Referencias:

Universidad del Sureste 2022. Antología de Psicología y retos nutricionales. Unidad 3. Páginas 62 – 70. Recuperado el 7 de Julio de 2022.