



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico.

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Elecciones de alimentos.

Parcial: 3er Parcial.

Nombre de la Materia: Psicología y Retos Nutricionales.

Nombre del profesor: LN. Julibeth Martínez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 3er Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

08 de julio de 2022, Comitán de Domínguez, Chiapas.

Elecciones de alimentos

Influencias sensoriales

Experiencia

La 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.

Preferencias innatas

Estudios demuestran que al nacer, presentamos de manera innata preferencia a los alimentos dulces (Desor, Maller y Turner, 1973) y la salados (Denton, 1982).

Influencias fisiológicas

Neonatos e infantes

Regulan la succión de la leche dependiendo de su requerimiento y/o densidad calórico que obtengan.

Adolescentes

Controlan mediante su apetito la ingesta alimentaria conforme su requerimiento energético, además de su ingesta lipídica según su requerimiento.

Mujeres embarazadas

O en etapa de lactancia, regulan su ingesta mediante su apetito, además pueden presentar déficits por lo que hay que asegurar el consumo de nutrientes.

Mujeres en etapas de climaterio

Regulan su ingesta lipídica según su requerimiento, debido a la supresión hormonal que presentan.

Adultos mayores

Hay dificultad de saborear lo que comen y beben por lo que no son capaces de controlar su ingesta calórica según sus necesidades y estado hipercatabólico en el que se encuentren.

Palatabilidad

Es proporcional al placer que experimentamos al comer un alimento específico; la influencia de la palatabilidad en el apetito y el consumo de alimentos en el hombre. El aumento de la palatabilidad conlleva un incremento en el consumo de alimentos.

Aproximaciones psicológicas y sociológicas

Hambre vs Siedad

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 (Blundell, Hill y Lawton, 1989). Se considera que la siedad es el polo opuesto del hambre: la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento.

Psicofármacos y sustancias neuroquímicas

El estudio de la influencia de los fármacos en la elección de la dieta constituye un medio para comprender la base neuroquímica del hambre y la siedad. 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

Elecciones de alimentos. (s. f.). [Libro electrónico]. En *Libro de Psicología y Retos Nutricionales UDS* (pp58-70.). Recuperado el 05 de julio de 2022 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>