



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**JIMENA MALDONADO MARÍN.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN.**

**NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SONOPTICO.**

**MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

**GRADO: 3.**

**GRUPO: "A"**

**FECHA: 08 DE JULIO DEL 2023.**



# UNIDAD III: ELECCIONES DE ALIMENTOS.

## 3.1 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.

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.

## EL ANÁLISIS SENSORIAL SE REALIZA A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS.

Hay pruebas evidentes de que los bebés recién nacidos prefieren de forma innata determinados alimentos. Se ha demostrado que los bebés prefieren las sustancias de sabor dulce.

## 3.2 INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS.

Las características biológicas determinan la selección de ciertos alimentos y el papel del apetito, la palatabilidad y el gusto.

Las necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección que hacemos de los alimentos.

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.

El aumento de la palatabilidad conlleva un incremento en el consumo de alimentos; sin embargo, el efecto de la palatabilidad en el apetito tras el consumo no se conoce con exactitud.

# UNIDAD III: ELECCIONES DE ALIMENTOS.

## 3.3 APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLOGICAS HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS.

El primer lugar, estos presentan un aspecto externo, segundo lugar, los alimentos tienen un olor que pueden influir en su selección y en tercero, la comida tiene un sabor.

### LÚDICOS.

Se ha demostrado que la nicotina reduce la ingestión de la comida. Otros fármacos lúdicos son la marihuana y el alcohol, que también influyen en la ingestión de alimentos.

### ANALGÉSICOS.

Son fármacos que se utilizan para aliviar el dolor y se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad. La naloxona puede reducir la ingesta de comida.

El hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer. Se considera que la saciedad es el polo opuesto del hambre: la motivación para dejar de comer.

### 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 saciedad.

### ANTIPSIKÓTICOS.

Los fármacos antipsicóticos se administran a las personas que padecen alguna forma de psicosis, es especial esquizofrenia o trastorno bipolar. Pueden hacer subir de peso.

### SUPRESORES DEL APETITO.

Algunos fármacos se comercializan específicamente por su capacidad de reducir el apetito.

### LA FUNCIÓN DE LOS QUÍMICOS:

La comida puede reducir el hambre, pero también tiene varias propiedades sensoriales que influyen sobre la elección de alimentos.

Los efectos de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo con sus clasificaciones clínicas: lúdicos, antipsicóticos, antidepresivos, analgésicos y supresores del apetito.

### ANTIDEPRESIVOS.

Han demostrado que la amitriptilina produce un pequeño efecto sobre el hambre y está asociada con el ansia por alimentos dulces y con el aumento de peso.

Estos efectos fármacos son relevantes para comprender la psicofisiología del hambre y la saciedad, pues constituyen una ventada abierta a los procesos químicos y metabólicos.

# **BIBLIOGRAFIA.**

**UNIVERSIDAD DELSURESTE(2023). PSICOLOGÍA Y RETOS  
NUTRICIONALES. TERCER CUATRIMESTRE,  
COMITÁN DE DOMÍNGUEZ. (PÁGS.59-70)**