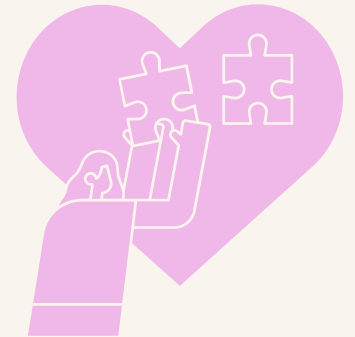


# **ACTIVIDAD 3, CUADRO SINOPTICO**



## **"ELECCIÓN DE ALIMENTOS"**

**ASIGNATURA: PSICOLOGIA Y  
RETOS NUTRICIONALES**



**PROFESORA: JUBILETH MARTINEZ GUILLEN**

**ALUMNA: JAZMIN BERNABE GALICIA**



**3ER. CUATRIMESTRE**

**06/07/23**

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

análisis sensorial: disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos

- °Es innata por el hombre
- °Se realiza a través de los sentidos
- °Eficaz para control de calidad y aceptabilidad de un alimento

El instrumento para realizar análisis sensorial son humanos

los catadores deben estar bien entrenados, desarrollar cada vez más todos sus sentidos para que los resultados sean objetivos y no subjetivos.

los bebés recién nacidos prefieren de forma innata determinados alimentos

- °utilizan las expresiones faciales y la conducta de succión como índices de preferencias
- °Prefieren sustancias dulces

Influencias fisiológicas  
en la elección de  
alimentos

## Hambre-saciedad

aparece la sensación de hambre y surge la necesidad de comer, la sensación de plenitud, que hace que cese la ingesta de alimentos, ocasionando un estado de ausencia de hambre, denominado saciedad

## Palatabilidad

proporcional al placer que experimentamos al comer un alimento específico, depende de las propiedades organolépticas del alimento

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

determinan la selección de ciertos alimentos y el papel del apetito, la palatabilidad y el gusto

**aproximaciones psicobiológicas  
y sociopsicologicas hacia la  
elección de  
alimentos**

**perspectiva psicofisiológica**

El hambre  
y la saciedad se han estudiado explícitamente,  
centrándose de un modo especial en la  
psicofisiológica de la ingestión de alimentos.

el sabor y el olor desempeñan un  
papel fundamental en la elección de la dieta y ha  
examinado, en concreto, la influencia de los  
sabores dulces, grasientos y salados

Psicofármacos y sustancias neuroquímicas  
Los efectos de los fármacos sobre el hambre pueden  
considerarse de acuerdo con sus clasificaciones  
clínicas

Ludicos,antipsicoticos,antidepresivos,  
analgesicos, supresores del apetito

# **BIBLIOGRAFIA**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2023.LIBRO DE PSICOLOGIA Y RETOS  
NUTRICIONALES.PDF**