

Cuadro sinóptico



Nombre del Alumno : David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia : Psicología y Retos Nacionales

Nombre del Profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Tercer Cuatrimestre

ELECCION DE ALIMENTOS

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

El análisis sensorial es crucial para entender las propiedades de alimentos y otros productos mediante los sentidos humanos. Desde la evaluación inicial de un producto, se emite un juicio basado en características como sabor, olor y textura. Este análisis asegura calidad y aceptabilidad, siendo esencial para garantizar que los productos cumplan con estándares de higiene y calidad antes de su comercialización, especialmente cuando están protegidos por un nombre comercial. En contraste con las máquinas, las personas son la herramienta principal para realizar evaluaciones efectivas debido a su capacidad sensorial única.

Las propiedades sensoriales de los alimentos son las que nos dirigen hacia la elección de uno u otro alimento, sin olvidar que el aprendizaje y la experiencia previa también influyen en la elección de alimentos, como se desarrollará más adelante.

INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

aborda la relación entre los alimentos y las respuestas fisiológicas, como la adquisición de aversiones alimentarias tras experimentar malestares gastrointestinales. Además, se discute cómo los niños pueden ajustar su ingesta según la densidad calórica y el sabor de los alimentos. Según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (Eufic), factores biológicos como el apetito y la palatabilidad influyen en nuestras elecciones alimentarias, guiadas por necesidades fisiológicas como el hambre y la saciedad, reguladas por el sistema nervioso central y clave en la gestión del consumo de energía.

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes para sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta).

APROXIMACIONES PSICBIOLÓGICAS Y SOCIOPSIKOLÓGICAS HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

explora la perspectiva psicofisiológica sobre el hambre y la saciedad. Define el hambre como un impulso para comer tras la privación de alimentos, mientras que la saciedad representa la sensación de haber comido suficiente. Estos estados son fundamentales para entender las elecciones alimentarias y están influenciados por factores como la percepción sensorial de los alimentos y el efecto de psicofármacos y neuroquímicos. Se discuten estudios sobre cómo sustancias como la nicotina, anfetaminas, marihuana y alcohol afectan la ingestión de alimentos, así como el impacto de antipsicóticos y antidepresivos en el peso corporal y el apetito.

La psicología de la nutrición, por tanto, ocupa un papel importante para alcanzar nuestro bienestar físico y emocional, así como también para ayudarnos a identificar conductas alimenticias inadecuadas y reemplazarlas por otras más saludables.

Características

Los factores sensoriales incluyen el olfato, el tacto y la vista, que previo a la ingesta inducen el apetito como acto preparatorio, de tal manera que mantendrán cierta inhibición del apetito durante un determinado tiempo.

Las preferencias alimentarias están dadas por el gusto, una experiencia que puede ser positiva o negativa frente a los alimentos y que combina sabor, agrado y en ocasiones, costumbre.

Características

Los principales factores que influyen en la elección de los alimentos son biológicos (hambre, apetito y gusto), económicos (costo e ingresos), físicos (acceso y educación), sociales (cultura y familia), y psicológicos (estado de ánimo y estrés).

Características

La perspectiva psicofisiológica se centra en el hambre y la saciedad, por lo general, se considera que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.