



**ELECCION DE ALIMENTOS**

**PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

**NUTRICION**

**UNIDAD 3**

**PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ**

**ALUMNA: SOFIA PEREYRA ORANTES**

**2 DE JULIO DE 2024**

# ELECCION DE ALIMENTOS

INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCION DE ALIMENTOS

INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCION DE ALIMENTOS

APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLOGICAS HACIA LA ELECCION DE ALIMENTOS

## SENTIDOS

Incluye

VISTA

TACTO

OLFATO

inducen el apetito como acto preparatorio

Somos capaces de percibir la naturaleza de la variedad de sustancias que componen los alimentos..

mantendrán cierta inhibición del apetito durante un determinado tiempo

Desde que se percibe el alimento hasta el momento de su ingesta, las señales sensitivas como el olor de los alimentos, su sabor, su textura o su apariencia, entre otras muchas cualidades.

HAMBRE

APETITO

SACIEDAD

Los seres humanos necesitan energía y nutrientes para sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad

SACIEDAD

Los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad

Las dietas ricas en energía tienen un gran efecto sobre la saciedad

Estos núcleos del hipotálamo también influyen en la secreción de algunas hormonas, de importancia para el equilibrio y el metabolismo energéticos, entre otras las hormonas tiroideas y suprarrenales, así como las de las células de los islotes pancreáticos

HAMBRE

Gana y necesidad de comer

El centro hipotalámico lateral de la alimentación emite los impulsos motores para la búsqueda de alimento.

ESTADO DE ANIMO

Cuando nos encontramos tristes o con ansiedad, es frecuente que se altere nuestro apetito, tanto con una disminución de este como, por el contrario, con un aumento y apetencia por alimentos muy dulces y grasos.

VIVIR ESTRESADO

Es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos.

ESTRES

Depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias

algunas personas comen más de lo normal, y otras menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés

diferencias en la motivación (reducción de la preocupación por el control del peso)

## BIBLIOGRAFIA

LOS FACTORES DETERMINANTES DE LA ELECCION DE ALIMENTOS. (S. F.). EUFIC.  
[HTTPS://WWW.EUFIC.ORG/ES/VIDA-SANA/ARTICULO/LOS-FACTORES-  
DETERMINANTES-DE-LA-ELECCION-DE-ALIMENTOS/](https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/)

ANDERSON A, ET AL. (2003). THE DEVELOPMENT OF AND EVALUATION OF A  
NOVEL SCHOOL BASED INTERVENTION TO INCREASE FRUIT AND VEGETABLE  
INTAKE IN CHILDREN (FIVE A DAY THE BASH STREET WAY), N09003. REPORT  
FOR THE FSA, LONDON.

LOS CENTROS NERVIOSOS QUE REGULAN TU HAMBRE Y ALIMENTACION. (2019,  
3 NOVIEMBRE). WWW.ELSEVIER.COM. [HTTPS://WWW.ELSEVIER.COM/ES-  
ES/CONNECT/LOS-CENTROS-NERVIOSOS-QUE-REGULAN-TU-HAMBRE-Y-  
ALIMENTACION](https://www.elsevier.com/es-es/connect/los-centros-nerviosos-que-regulan-tu-hambre-y-alimentacion)