



**NOMBRE DEL ALUMNO: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.**

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

**CURSO: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

**CARRERA: NUTRICIÓN**

**GRADO: TERCER CUATRIMESTRE**

# ELECCIONES DE ALIMENTOS.

## definición

El enfoque evolutivo de la elección de la comida destaca la importancia del aprendizaje y la experiencia, y se centra en el desarrollo de las preferencias alimenticias de la infancia.

El Reglamento determina que esta información alimentaria debe ser precisa, clara y fácil de comprensión para permitir que los consumidores, incluidos los que tienen necesidades dietéticas especiales, tomen sus decisiones con conocimiento de causa.

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

## definición

El análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, así como de productos de la industria farmacéutica, cosméticos, etc., por medio de los sentidos.

### Experiencia

Origen de las Preferencias

Desarrolladas a través del tiempo y la exposición repetida a sabores, texturas y aromas.

Flexibilidad

Pueden cambiar con nuevas experiencias y contextos alimentarios.

Adaptabilidad

Adaptación a nuevos alimentos basada en la familiaridad y disponibilidad.

Influencias Sociales y Culturales

Influenciadas por normas sociales y culturales, así como por interacciones con otras personas.

Emociones y Experiencias

Reacciones emocionales hacia alimentos basadas en experiencias personales.

### Preferencias Innatas

Origen de las Preferencias

Determinadas por predisposiciones genéticas y biológicas desde el nacimiento.

Flexibilidad

Generalmente estables a lo largo de la vida, influenciadas por factores biológicos y culturales.

Adaptabilidad

Inclinación hacia sabores básicos (dulce, salado, etc.) desde el nacimiento.

Influencias Sociales y Culturales

Respuestas automáticas a estímulos sensoriales específicos (colores, aromas) sin depender de influencias sociales.

Emociones y Experiencias

Preferencias estables a lo largo del tiempo, menos susceptibles a cambios basados en experiencias emocionales.

# ELECCIONES DE ALIMENTOS.

## Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

### definición

Interactúan de manera compleja para influir en cómo percibimos y elegimos nuestros alimentos, desde la satisfacción de las necesidades básicas de hambre y saciedad hasta las preferencias sensoriales y los impactos del estado emocional y el condicionamiento.

### factores

Hambre

Sensación física de necesidad de energía y nutrientes.

Saciedad

Sensación de plenitud después de comer que inhibe el deseo de consumir más alimentos.

Gusto y Paladar

Preferencias sensoriales hacia sabores específicos.

Apatía alimentaria

Disminución del interés por los alimentos debido a factores como el estrés o la enfermedad.

Metabolismo

Velocidad y eficiencia con la que el cuerpo convierte los alimentos en energía y nutrientes.

Necesidades nutricionales

Demandas específicas del cuerpo para vitaminas, minerales, proteínas, grasas, etc.

Estado emocional

Influencia del estado de ánimo en las elecciones alimentarias.

Condicionamiento

Respuestas aprendidas hacia ciertos alimentos basadas en experiencias previas.

# ELECCIONES DE ALIMENTOS.

## aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

### definición

muestran cómo tanto los aspectos internos del individuo (psicobiológicos) como los factores externos y sociales (sociopsicológicos) interactúan para determinar las elecciones alimentarias de una persona.

### Aproximaciones Psicobiológicas

#### Hambre y Saciedad

La regulación interna de las necesidades básicas de energía y nutrientes.

#### Preferencias Sensoriales y Biológicas:

La atracción hacia ciertos sabores, texturas y aromas debido a factores genéticos y experiencias pasadas.

#### Metabolismo y Nutrientes

Cómo el cuerpo procesa y utiliza diferentes tipos de alimentos.

#### Respuestas Emocionales

El impacto del estado emocional en las decisiones alimentarias.

#### Condicionamiento

Aprendizaje basado en experiencias pasadas y asociaciones con alimentos específicos.

### Aproximaciones Sociopsicológicas

#### Normas Sociales y Culturales

Expectativas y prácticas alimentarias dentro de una comunidad o sociedad.

#### Influencia de la Familia y los Pares

Modelos de comportamiento y preferencias transmitidas a través de la familia y grupos sociales.

#### Medios de Comunicación y Publicidad

Impacto de mensajes y representaciones alimentarias en los medios de comunicación.

#### Contextos Sociales

Influencia del entorno, como celebraciones, eventos sociales y rituales, en las elecciones alimentarias.

#### Educación y Conocimiento

Nivel de educación nutricional y conocimiento sobre alimentos y salud.

# Bibliografía

A large, stylized illustration of a human brain in profile, facing right. The brain is composed of various fruits and vegetables, symbolizing the connection between diet and brain health. The top of the brain is filled with green leafy vegetables like broccoli and spinach. The middle section features a variety of fruits including oranges, lemons, limes, tomatoes, and a melon. The bottom part of the brain is filled with purple grapes and blueberries. The brain's base is depicted with a network of purple and blue lines, representing neural connections.

[UDS.ANTOLOGIA PSCICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES.2023.PDF](#)

[EUFIC.2006.ELECCION DE ALIMENTOS 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)

[ELECCION DE ALIMENTOS.](#)

[https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/08/NPNU/unidad\\_01/descargables/NPNU\\_U1\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/08/NPNU/unidad_01/descargables/NPNU_U1_Contenido.pdf)