



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Alexa Paola Bermúdez Fernández

Tercer Parcial

Psicología y retos nutricionales

Julibeth Martínez Guillén

Nutrición

3er cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 05 de julio del 2024

Elección de alimentos



**Influencias sensoriales en la elección de alimentos:
Experiencia vs preferencias innatas**

¿Qué es?

El análisis sensorial se realiza a través de los sentidos. Es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento,

Innata

En el hombre ya que desde el momento que se prueba algún producto, se hace un juicio acerca de él, si le gusta o disgusta, y describe y reconoce sus características de sabor, olor, textura, etc.

Pruebas en recién nacidos

Utilizan las expresiones faciales y la conducta de succión como índices de preferencias, se ha demostrado que los bebés prefieren las sustancias de sabor dulce (Desor, Maller y Turner, 1973) y la sal (Denton, 1982) informa, no obstante que los niños de seis meses acostumbrados a beber agua edulcorada la consumían más que los bebés que no estaban habituados.

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Selección

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

Característica

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos.

Ejemplo

La palatabilidad es proporcional al placer que experimentamos al comer un alimento específico. Esta cualidad depende de las propiedades organolépticas del alimento como, por ejemplo, su sabor. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un atractivo innegable y, tras su consumo, producen sensaciones agradables conocidas como "respuesta hedónica".

Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

Definición

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. Describe también un estado más consciente que refleja un sentimiento o deseo de ingerir alimento

La función de los químicos

Las investigaciones indican que 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.

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

Antidepresivos

El tratamiento farmacológico de la depresión consistía en el uso de antidepresivos tricíclicos, y los estudios 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.

Bibliografía

- UDS. (s.f.). Antología de psicología y retos nutricionales. En UDS, *Antología de psicología y retos nutricionales* (págs. 62-70).