



Mi Universidad

Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

nombré del profesor: Martínez Guillén julibeth

Nombre de la materia: psicología y retos
nutricionales

Nombre de la licenciatura :nutrición.

3 cuatrimestre

UNIDAD III ELECCION DE ALIMENTOS

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

- COMIDA PICANTE EN CULTURAS ESPECÍFICAS-
PREFERENCIA POR ALIMENTOS PROCESADOS-
PREFERENCIA POR ALIMENTOS ENERGÉTICAMENTE DENSOS-
AVERSIONES ALIMENTICIAS INNATAS

Influencia basada en vivencias y exposiciones. previas Influencia basada en predisposiciones biológicas.

Culturales, familiares, personales, Genéticos, evolutivos.

LA EXPERIENCIA PUEDE REFORZAR O CAMBIAR LAS PREFERENCIAS INNATAS

Evoluciona con el tiempo y la exposición a diversos alimentos. Presente desde el nacimiento

- Cocina familiar- Marketing y publicidad- Viajes y nuevas culturas- Dulce preferido por los niños- Aversión a sabores amargos (protección contra venenos)

LAS PREFERENCIAS INNATAS PUEDEN INFLUIR EN LA ACEPTACIÓN DE NUEVAS EXPERIENCIAS

Educación- Entorno social- Experiencias pasadas- Biología- Necesidades nutricionales- Supervivencia

Varía según el entorno y la exposición Estable, pero puede influir en la aceptación inicial de alimentos

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos.

Hambre y Saciedad

Regulación por hormonas como la grelina (aumenta el hambre) y la leptina (promueve la saciedad).

Homeostasis Energética

Necesidad de mantener un balance energético adecuado: el cuerpo busca alimentos según el gasto energético.

Estados de Salud

Enfermedades crónicas, alergias y condiciones específicas pueden influir en la elección de alimentos.

Metabolismo

Tasa metabólica basal y la capacidad de metabolizar ciertos nutrientes afectan las preferencias alimenticias.

Estado Nutricional

Deficiencias de nutrientes específicos pueden inducir el deseo de consumir ciertos alimentos que los contengan.

Edad y Sexo

Diferentes necesidades nutricionales y variaciones hormonales según la edad y el sexo pueden influir en las preferencias alimentarias.

APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLÓGICAS HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

COMPRESIÓN DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS DESDE UNA PERSPECTIVA BIOLÓGICA-TRATAMIENTOS PERSONALIZADO

Estudio de cómo los factores biológicos y psicológicos influyen en la elección de alimentos. Estudio de cómo los factores sociales y psicológicos influyen en la elección de alimentos

Genética- Neurotransmisores- Hormonas- Sensaciones corporales- Cultura- Normas sociales- Influencia de pares- Marketing.

LAS PRINCIPALES DIFERENCIAS Y SIMILITUDES ENTRE LAS APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLÓGICAS HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS,

- Sistema de recompensa del cerebro- Regulación hormonal del hambre y saciedad- Modelado social y aprendizaje- Presión social- Publicidad y medios de comunicación.

Preferencia innata por sabores dulces- Aversión a sabores amargos- Preferencias alimenticias transmitidas culturalmente- Influencia de la familia y amigos

PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN Y EL CAMBIO SOCIAL

Estudios de gemelos- Investigación neurocientífica- Ensayos clínicos- Encuestas y estudios observacionales- Análisis de medios y contenido cultural

Modificación de la dieta basada en la biología individual- Terapias conductuales- Programas de educación nutricional- Campañas de sensibilización social