

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA: MARCIA SOFÍA HERNÁNDEZ MORALES

L.N.: JULIBETH MARTINEZ GUILLÉN

ASIGNATURA: PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

TIPO DE TRABAJO: CUADRO SINÓPTICO

UNIDAD III

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.



ELECCIONES DE ALIMENTOS

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

INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLOGICAS HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

¿QUÉ ES?

Para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos se realiza la disciplina de análisis sensorial de los alimentos. Se usa para el control de calidad y la aceptación de los alimentos.

¿POR QUÉ ES INNATA?

Lo que la hace innata es la evaluación sensorial en el hombre, ya que desde que se prueba el alimento se hace juicio sobre él, reconociendo sus propiedades organolépticas como a qué es lo que sabe, su color, textura, olor; y ya sea dándole su aprobación o no.

REALIZACIÓN

Se realiza a través de los sentidos, reconociendo así las condiciones, requisitos y su herramienta básica.

HERRAMIENTA BÁSICA

En lugar de usar una máquina el ser humano es nuestro método de medición ya que es sensitivo y sensible. Así que nuestra herramienta básica son las personas.

REQUISITOS

Si se quiere cumplir un control de calidad con el alimento o se quiere comercializar debe de cumplir con éstos requisitos: higiene, inocuidad y calidad del producto.

CONDICIONES

Si se necesita llevar a cabo el análisis sensorial de un alimento éstas deben de ser las condiciones: tiempo, espacio, entorno adecuados.

FACTORES EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS

Las características biológicas determinan la elección de alimentos según Eufic- Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación, así como el petito, palatabilidad y el gusto.

NECESIDADES FISIOLÓGICAS

De igual manera, según Eufic, las necesidades fisiológicas son un determinante importante en la elección de alimentos como lo son la sensación de hambre y saciedad gracias a la necesidad de energía y nutrientes.

EQUILIBRIO DEL HAMBRE

La estimulación del apetito y el consumo de alimentos es el equilibrio del hambre, todo esto satisface el apetito y la saciedad ya que todo lo controla el sistema nervioso central. La saciedad es interviniente en la regulación de la energía y la presenciamos a horas próximas a nuestra hora de comer, ya sea desayuno, almuerzo o cena, incluyendo las colaciones.

PALATABILIDAD

La palatabilidad depende de las propiedades organolépticas de los alimentos para poder presenciarla y usarla. Se caracteriza como el placer que sentimos al ingerir alimentos y más si son altos en azúcares y/o grasas.

PERSPECTIVA PSICOFISIOLÓGICA

Esta perspectiva se centra en el hambre y la saciedad, describe o refleja el sentimiento de querer ingerir/ consumir un alimento.

FUNCIÓN DE LOS QUÍMICOS

La comida puede reducir el hambre, pero también tiene varias propiedades sensoriales que influyen sobre la elección de alimentos.

1ER. LUGAR

Estos presentan un aspecto externo, y la investigación demuestra que el grado de iluminación utilizado para exponerlos y un mal aspecto, sobre todo con gran cantidad de grasa a la vista, puede modificar su elección.

2DO. LUGAR

Los alimentos tienen un olor que pueden influir en su selección.

3ER. LUGAR

La comida presenta un sabor.

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.

EJEMPLOS

Los efectos de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo con sus clasificaciones clínicas: lúricos, antipsicóticos, antidepresivos, analgésicos y supresores del apetito.

BIBLIOGRAFÍA

- **Universidad del Sureste. 2024. Antología de Psicología y Retos Nutricionales. PDF.**

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>

