



PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES



ELECCIONES DE ALIMENTOS

Influencias sensoriales en la elección de alimentos

El "sabor" es uno de los factores que más influyen en conducta alimentaria. Es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce ingerir un alimento.

Preferencias innatas

Se consideran inclinaciones humanas innatas el gusto por lo dulce y el rechazo de lo amargo, presentes desde el nacimiento.

Experiencia

Las preferencias por sabores y aversiones por determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona, influenciadas por actitudes, creencias y expectativas.

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Los factores que influyen en las personas para seleccionar un alimento sobre otro son decisiones formadas por muchos factores interrelacionados.

El hambre

Es una sensación normal que le da ganas de comer. El cuerpo le dice al cerebro que el estómago está vacío. Esto hace que su estómago rija y le cause retortijones de hambre. A algunas personas, el hambre las hace sentirse aturdidas o de mal humor.

Saciedad

Es una sensación de estar satisfecho. Su estómago le dice al cerebro que está lleno. Normalmente, esta sensación hace que usted deje de comer y no vuelva a pensar en comida por varias horas.

Palatabilidad

Es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto.

Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

La función de los químicos

El primer 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

En segundo lugar, los alimentos tienen un olor que pueden influir en su selección y en tercero, la comida tiene un sabor.

Psicofármacos y sustancias neuroquímicas

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

Lúdicos

SE ha demostrado que la nicotina reduce la ingestión de la comida en animales, y hay estudios que señalan que este efecto es mayor con alimentos uy agradables

Antipsicóticos

Los fármacos antipsicóticos se administran a las personas que padecen alguna forma de psicosis, es especial esquizofrenia o trastorno bipolar.

Antidepresivos

Su acción consiste en aumentar la cantidad de serotonina, una sustancia natural del cerebro que ayuda a mantener el equilibrio mental.

Analgésicos

Son fármacos que se utilizan para aliviar el dolor y se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad.

Referencias bibliográficas

Anatología de psicología y retos
nutricionales de la universidad del
sureste paginas 58-70 edición 2024