



**Nombre de la alumna: Hilary  
Ariadne Guillén Maldonado**

**Profesora: Julibeth Martinez  
Guillén**

**Tema: Elección de alimentos**



**Actividad: cuadro sinóptico**



# Elección de Alimentos

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

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.

**Factores que incluyen en la elección de Alimentos según Shepherd:**

- Atractivo sensorial.
- Los costes de la salud.
  - La comodidad de su adquisición.
  - La regulación del humor.
- El contenido natural de la comida y de las preocupaciones éticas relativas a la manufactura y al país de origen.

**Influencias fisiológicas en la elección de alimentos**

Algunos estudios han examinado también la relación entre los alimentos y las respuestas fisiológicas a la ingesta de comida.

**Procesos fisiológicos complejos:**

- Hambre
  - Aparece la sensación de hambre y surge la necesidad de comer.
- Saciedad
  - A medida que se ingieren alimentos, se experimenta una sensación de plenitud, que hace que cese la ingesta de alimentos, ocasionando un estado de ausencia de hambre.

**Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicología hacia la elección de alimentos**

**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.**

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

## Bibliografía:

UDS.2023.antologia de psicología y retos nutricionales.<https://plataformaeducativauds.com.mx/>