



**MAPA CONCEPTUAL DE LAS “INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS,  
PSICOBIOLOGÍA, SOCIOPSICOLÓGICAS PARA LA ELECCIÓN DE  
ALIMENTOS.”.**

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

psicología y retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

06 de julio de 2024

# ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Davis realizó estudios en niños en la consulta de un pediatra en EE. UU., examinando sus respuestas a una dieta autoseleccionada y revelando que eran capaces de seleccionar una dieta saludable.

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

El análisis sensorial es una disciplina útil para conocer las propiedades organolépticas de alimentos, productos de la industria farmacéutica y cosméticos mediante los sentidos. Está eficaz para controlar calidad y aceptabilidad de alimentos.

El análisis sensorial es el instrumento de medición en alimentos, utilizado por personas en condiciones adecuadas, y busca encontrar una fórmula adecuada para el consumo y el éxito en el mercado.

Las investigaciones muestran que los recién nacidos prefieren ciertos alimentos, como los dulces y la sal, más que sus padres. La selección de alimentos después del nacimiento es más compleja que simples preferencias, y en ella influyen factores como los físicos, sociales y psicológicos.

## 3.2 Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Los estudios han examinado la relación entre el consumo de alimentos y las respuestas fisiológicas. Factores como las características dietéticas, el apetito, la palatabilidad y el gusto influyen en la elección de alimentos. Las necesidades fisiológicas son los determinantes básicos de la selección de alimentos, ya que los humanos necesitan energía y nutrientes para sobrevivir.

Los sensaciones de hambre y saciedad son resultados de procesos fisiológicos complejos que resuelan señales específicas, como la disminución de nutrientes en la sangre o sensación de vacío en el estómago.

La palatabilidad, el valor hedónico de los alimentos, depende de las propiedades organicales del alimento y puede aumentar el consumo de alimentos y alterar el equilibrio energético.

## 3.3 aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

El hambre y la saciedad son estados que impulsan la privación de alimentos y el deseo de consumir alimento, esencialmente en la estudio de la ingestión de alimentos, y se han estudiado en el enfoque evolutivo y en el cognitivo social.

### La función de los químicos:

La comida puede reducir el hambre y tiene propiedades sensoriales que influyen sobre la elección de alimentos. Las medidas hedónicas en la bibliografía del ingesta de alimentos y sabores tienen un impacto en la elección, y la preferencia es una medida vicaria útil de respuesta sensorial, pero es probable que está relacionada con otros factores que no son constantes o se evalúan directamente.

### Psicofármacos y sustancias neuroquímicas.

El estudio de la influencia de los fármacos en la dieta es un medio para comprender la base neuroquímica del hambre y la saciedad, ya que son lúdicos, antipsicóticos, antidepresivos, analgésicos y supresores del apetito.

La nicotina: reduce la ingesta de alimentos, La ansiedad, la marihuana y el alcohol también afectan la ingesta de alimentos: algunos muestran un efecto inhibidor débil y otros aumentan el apetito.

Los medicamentos antipsicóticos: como el litio y la clorpromazina, se recetan a personas que padecen trastornos psiquiátricos como esquizofrenia o trastorno bipolar, que provocan aumento de peso.

Antidepresivos: El tratamiento farmacológico de la depresión utiliza antidepresivos tricíclicos, como la amitriptilina, que produce una pequeña efecto sobre el hambre y es asociada con ansia por alimentos dulces.

Analgésicos: Son fármacos que se utilizan para aliviar el dolor y se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad. Por ejemplo, la naloxona puede reducir la ingesta de comida.

## Linkografía

Universidad Del Sureste. Antología PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES. 3º cuatrimestre. Licenciatura en nutrición. Edición 2023.  
Comitán de Domínguez, Chiapas