



ELECCIÓN DE ALIMENTOS

DANIEL BERNABÉ MORALES MORALES

L. N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Psicología y retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

03 de Julio de 2024

ELECCIÓN DE ALIMENTOS

DETERMINANTES BIOLÓGICOS DE LA ELECCIÓN

EL HAMBRE Y LA SACIEDAD

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad .

En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el **sistema nervioso central**.

PALATABILIDAD

Es la cualidad de un alimento de ser grato al paladar. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto.

Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial, por eso no solo se consumen los alimentos como fuente de nutrición, sino que también por el placer que aportan

ASPECTOS SENSORIALES

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

Estos aspectos sensoriales influyen sobre las elecciones espontáneas de alimentos