



**ELECCION DE ALIMENTOS**

**ISELA NARVAEZ GARCIA**

**Psicología y retos nutricionales L.N.**

**Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario**

**Licenciatura en Nutrición**

**01 de julio de 202**

### INFLUENCIAS SENSORIALES

- Herramienta clave en la industria alimentaria, ya que permite evaluar y comprender las características organolépticas de los productos.
- Gusto, el olfato, la vista, el tacto y el oído

### INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS

- Constituyen los determinantes básicos de la elección que hacemos de los alimentos. Para sobrevivir, el ser humano necesita energía y nutrientes y, por lo tanto, responderá ante las sensaciones de hambre y saciedad (satisfacción del apetito y ausencia de sensación de hambre entre dos ingestiones de alimentos)

### APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS

- Se centra en el hambre y la saciedad, por lo general, se considera que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer

### SOCIOPSICOLÓGICAS HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

- afirma que el individuo y la sociedad están interrelacionados. Esto significa que un individuo se esfuerza por satisfacer las necesidades de la sociedad y la sociedad le ayuda a alcanzar sus objetivos. A través de esta interacción, se determina la personalidad de un individuo.

# ELECCION DE ALIMENTOS

### SUPRESORES DE APETITO

- Algunos fármacos se comercializan específicamente por su capacidad de reducir el apetito. Por ejemplo, se ha demostrado que la fenfluoramina y la dexfenfluoramina producen un fuerte efecto depresor sobre el hambre y reducen la ingesta de alimento, aunque, en la actualidad, han sido retirados del mercado.

### ANTIDEPRESIVOS

- el tratamiento farmacológico de la depresión consistía en el uso de antidepresivos tricíclicos, y los estudios han demostrado que la amitriptilina produce un pequeño efecto sobre el hambre y está asociada con el ansia por alimentos dulces y con el aumento de peso

# linkografía

- <https://aprendomania.com/que-es-la-teoria-sociopsicologica-definicion-y-significado/>
- [https://www.bing.com/search?pglt=41&q=influencias+sensoriales+en+eleccion+de+alimentos&cvid=599b928d919345cebde10c40818f8099&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCTEyNDU1ajBqMagCALACAA&FORM=ANNTA1&PC=HCTS](https://www.bing.com/search?pglt=41&q=influencias+sensoriales+en+eleccion+de+alimentos&cvid=599b928d919345cebde10c40818f8099&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCTEyNDU1ajBqMagCALACAA&FORM=ANNTA1&PC=HCTS)
- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>