



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramírez Soto

Nombre del tema : Elecciones de alimentos

Parcial : Tercero

Nombre de la Materia: Psicología y Retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercero



- **El sabor** no solo es gusto, sino también olor, textura y apariencia. Todos estos sentidos se combinan en la experiencia de comer.
- Los bebés tienen preferencias innatas: como gusto por lo dulce y rechazo a lo amargo.
 - La experiencia temprana con alimentos moldea nuestras preferencias futuras. Por ejemplo, si un niño asocia un alimento con una experiencia agradable, lo preferirá.
 - El análisis sensorial evalúa cómo las personas perciben los alimentos, y se usa como herramienta para asegurar calidad, aceptación y comercialización del producto

- Hambre y saciedad son respuestas fisiológicas controladas por el sistema nervioso central. El cuerpo responde al vacío estomacal o falta de nutrientes.
- Proteínas son los macronutrientes que generan mayor saciedad, seguidas por carbohidratos y, finalmente, grasas.
- La palatabilidad aumenta el consumo de alimentos. Alimentos dulces y grasos tienen una fuerte carga hedónica (placer al comer).
- También se forma aversión a ciertos alimentos si se asocian con experiencias negativas, como intoxicación

- La perspectiva psicobiológica estudia el vínculo entre cuerpo y mente al comer. Analiza cómo el hambre, saciedad y estado emocional afectan la elección de alimentos.
- El estrés puede hacer que algunas personas coman más y otras menos. Cambia la motivación, el apetito y la disponibilidad de tiempo para preparar comida.
- El estado de ánimo tiene un impacto directo. Por ejemplo, estados depresivos se asocian con "antojos", sobre todo en mujeres.
- Las influencias culturales marcan qué se come, cómo se prepara y qué se evita. Cambian con el tiempo y el entorno.
- El contexto social (familia, amigos, compañeros) tiene un peso importante en los hábitos alimentarios

referencias

UDS-2025, GUIA DE PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES, pag.59-70.