



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Carlos Ariel Perez Hernandez

Nombre del tema: Eleccion de alimentos

Parcial: 3

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutricion

Cuatrimestre: 3



ETAPAS DEL PROYECTO

INFLUENCIAS SENSORIALES

El análisis sensorial explora sabor, olor, textura y apariencia para anticipar la aceptabilidad de un alimento. El valor hedónico, o placer inmediato que aporta, refuerza su selección y consumo repetido.

INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS

Hambre y saciedad son mecanismos homeostáticos controlados por neurotransmisores y hormonas (grelina, leptina, CCK). La densidad calórica del alimento modula la saciedad post-ingesta y la cantidad consumida.

PERSPECTIVAS PSICBIOLÓGICAS Y SOCIOPSIOLÓGICAS

La elección alimentaria integra procesos cognitivos, emocionales y normas sociales, y está condicionada por el estrés, los roles personales y el contexto cultural.

FAMILIARIDAD CULTURAL

Moldeada por experiencias tempranas y prácticas sociales, determina nuestra disposición a consumir ciertos sabores.

VALOR HEDÓNICO

El placer generado refuerza la elección y promueve la repetición del consumo.

CONDICIONAMIENTO AVERSIVO

- Asociaciones negativas (náuseas, malestar) generan rechazo a alimentos que han causado malestar.

AJUSTE EMERGÉTICO

- La sensación de plenitud varía según la carga calórica, regulando cuánto comemos.

FACTORES EXTERNOS

Disponibilidad de productos, publicidad, entorno social y preocupaciones éticas guían nuestras decisiones.

FACTORES INTERNOS

Rasgos de personalidad, nivel de autocontrol y actitudes hacia la salud influyen en los hábitos de consumo.

EJEMPLO

Bebés muestran preferencia por sabores dulces y salados, modificable con la familiaridad

EJEMPLO

Tras malestares gastrointestinales, se desarrolla rechazo a alimentos dañinos como mecanismo protector

EJEMPLO

Nicotina y anfetaminas suprimen el hambre; marihuana lo estimula; antipsicóticos y algunos antidepresivos pueden aumentar el peso al alterar el balance energético.



(UDS)

Bibliografía

UDS. (s.f.). *ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES*.