



**Nombre de alumno: Yamileth
Natividad Zuñiga Argüello**

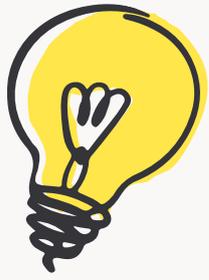
**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen**

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

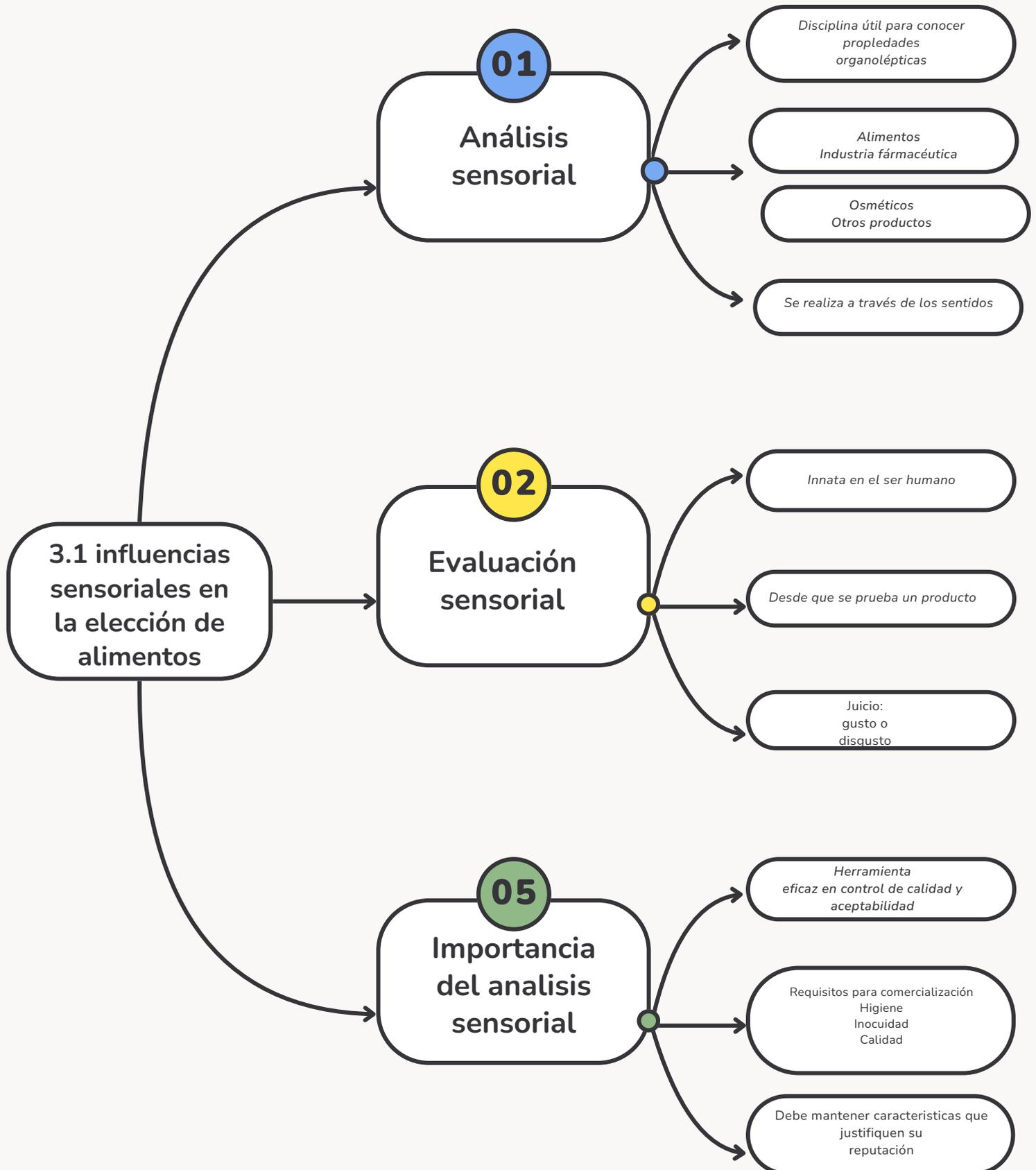
**Materia: Psicología y retos
nutricionales**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ro. Grupo: Nutrición



3.1 influencias sensoriales en la elección de alimentos



3.2 Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

HAMBRE Y SACIEDAD

Procesos fisiológicos complejos controlados por el sistema nervioso central

Hambre

Surge por , la disminución de la cantidad de nutrientes en la sangre o vacío estomacal
Genera la necesidad de comer

Saciedad

Ocurre al ingerir alimentos, estimula el apetito, la saciedad interviene en la regulación de la energía.

PALATABILIDAD (VALOR HEDÓNICO)

Propiedades organolépticas (sabor, textura, aroma)

Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un atractivo innegable y, tras su consumo, producen sensaciones agradables conocidas como "respuesta hedónica".

Comer no solo cubre necesidades fisiológicas, sino también por placer

INFLUENCIA DE LA PALATABILIDAD

Aumenta el consumo de alimentos por mayor placer

El efecto sobre el apetito tras comer no está del todo claro

La diversificación de alimentos aumenta la ingesta de alimentos y energía
Puede alterar a corto plazo el equilibrio energético.

3.3 APROXIMACIONES PSICBIOLÓGICAS Y SOCIOPSIKOLÓGICAS HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

SE CENTRA EN

en el hambre y la saciedad.

FUNCIÓN DE LOS QUÍMICOS

La comida puede reducir el hambre, pero también tiene varias propiedades sensoriales que influyen sobre la elección de alimentos.

OBJETIVO:

Comprender la base neuroquímica del hambre y saciedad (Blundell, Hill y Lawton, 1989)
Estudios en animales y humanos

HAMBRE

El estudio del hambre y de la saciedad es fundamental para comprender la elección de la comida, y se relaciona de manera implícita tanto en el enfoque evolutivo como en el cognitivo social de la comida que describimos antes

LOS ALIMENTOS TIENEN UN OLOR

pueden influir en su selección y en tercero, la comida tiene un sabor. Las investigaciones indican que el sabor y el olor desempeñan un papel fundamental en la elección de la dieta y ha examinado, en concreto, la influencia de los sabores dulces, grasientos y salados.

CLASIFICACIÓN DE EFECTOS SEGÚN TIPO DE FÁRMACO:

SACIEDAD

- Se considera que la saciedad es el polo opuesto del hambre: la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente aliment

INVESTIGACIONES

señalaron que la diversidad de resultados puede deberse al uso de medidas distintas tanto de atributos sensoriales como de la ingestión.

VENTAJAS

- Lúdicos, Antipsicóticos, Antidepresivos, Analgésicos, Supresores del apetito

AUTOR:UDS FECHA:2025 TITULO:PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES