

Karla Sandoval

Geronimo

**Retos psicológicos
y nutricionales**



Grado 3ro

Nutricion

**JULIBETH MARTINEZ
GUILLEN**

**Comitan De
Dominguez Chiapas**

Influencias sensoriales en la elección de alimentos: experiencia vs preferencias innatas.

DEFINICIÓN
El análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, así como de productos de la industria farmacéutica, cosméticos, etc., por medio de los sentidos.

Características
La evaluación sensorial es innata en el hombre ya que desde el momento que se prueba algún producto, se hace un juicio acerca de él, si le gusta o disgusta, y describe y reconoce sus características de sabor, olor, textura, etc.

IMPORTANCIA
análisis sensorial de los alimentos es un instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento

La herramienta básica o principal para llevar a cabo el análisis sensorial son las personas, en lugar de utilizar una máquina, el instrumento de medición es el ser humano, ya que el ser humano es un ser sensitivo.

Para llevar a cabo el análisis sensorial de los alimentos, es necesario que se den las condiciones adecuadas (tiempo, espacio, entorno) para que éstas no influyan de forma negativa en los resultados.

debe cumplir los requisitos mínimos de higiene, inocuidad y calidad del producto, para que éste sea aceptado por el consumidor

los catadores deben estar bien entrenados, lo que significa que deben de desarrollar cada vez más todos sus sentidos para que los resultados sean objetivos y no subjetivos.

En general el análisis se realiza con el fin de encontrar la fórmula adecuada que le agrade al consumidor, buscando también la calidad e higiene del alimento para que tenga éxito en el mercado.

Hay pruebas evidentes de que los bebés recién nacidos prefieren de forma innata determinados alimentos. En estudios que utilizan las expresiones faciales y la conducta de succión como índices de preferencias, se ha demostrado que los bebés prefieren las sustancias de sabor dulce.

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Algunos estudios han examinado también la relación entre los alimentos y las respuestas fisiológicas a la ingesta de comida.

investigaciones han examinado también el emparejamiento de alimentos con la sensación de saciedad que sigue a su consumo.

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos. Como respuesta a señales específicas.

Hay una amplia bibliografía que ilustra la adquisición de aversiones alimentarias tras padecer consecuencias gastrointestinales negativas.

Las características biológicas determinan la selección de ciertos alimentos y el papel del apetito, la palatabilidad y el gusto.

A medida que consumimos alimentos, se experimenta una sensación de plenitud, que hace que la ingesta de alimentos a un estado de ausencia de hambre, denominado saciedad.

la aversión a los mariscos puede desencadenarse tras un caso de molestias estomacales

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).

El equilibrio entre el hambre, que estimula el apetito, y el consumo de alimentos, que satisface el apetito y produce la saciedad, está controlado por el sistema nervioso central.

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

señales de saciedad influyen en la hora de la próxima comida, así como en la abundancia de la misma.

sabemos que la saciedad interviene en la regulación de la energía que llegamos a tener durante todo el día.

La palatabilidad es muy importante a la hora de hablar del placer que experimentamos al comer un alimento específico.

todas estas cualidades dependen de las propiedades organolépticas del alimento desde la presentación hasta el sabor del alimento

Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un atractivo innegable y, tras su consumo, son productores de el generar placer de manera inmediata ya que liberamos ciertas hormonas

las sensaciones que sentimos de placer o felicidad al consumir los alimentos son transmitidas por el cerebro, esto nos da a entender que no solo comemos por comer si no que también por el placer que genera al hacerlo.

El aumento de la palatabilidad conlleva un incremento en el consumo de alimentos

el efecto de la palatabilidad en el apetito tras el consumo no se conoce con una cierta exactitud.

Esto nos quiere decir que la diversificación de la alimentación puede aumentar la ingesta de alimentos y energía y alterar a corto plazo el equilibrio energético.

**aproximaciones
psicobiológicas y
sociopsicológicas
hacia la elección
de alimentos**

La perspectiva psicofisiológica se centra en el hambre y la saciedad

consideramos que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.

Esta también lo describe a un estado más consciente que refleja el un sentimiento o deseo de ingerir alimento es por eso que no comemos solo por comer si no también nos genera placer al hacerlo

tendemos a considerar que la saciedad es el polo opuesto del hambre

Esto habla más de una fuerza de voluntad a hablar de la motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento.

El estudio del hambre y de la saciedad es importante para tener una mejor la elección de la comida y como nos relacionamos con ella

El hambre y la saciedad se han estudiado explícitamente, centrándose de un modo especial en la psicofisiológica de la ingestión de alimentos.

Este enfoque analiza interacciones entre las cogniciones, la conducta y la fisiología del individuo, se considera en la relación con el efecto de los sentidos en la elección de la dieta

el impacto de los psicofármacos y de sustancias neuroquímicas sobre el hambre y la saciedad, el efecto de la comida sobre las cogniciones y la conducta y la relación entre el estrés y la ingesta de alimentos.

**aproximaciones
psicobiológicas y
sociopsicológicas
hacia la elección
de alimentos**

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

Las investigaciones indican que el sabor y el olor desempeñan un papel fundamental en la elección de los alimentos.

hay relaciones entre la preferencia por los alimentos dulces son los más consumidos y suelen ser menos preferentes a la hora de consumirlos esto por sé de sabores amargos

Al ver el alimento en mal ángulo e iluminación o muy lleno de grasa hace que se eviten alimentos a la hora de elegirlos.

esto influye al ver si el alimento va a la influencia de los sabores dulces, grasientos y salados.

Los resultados puede deberse al uso de medidas distintas tanto de atributos sensoriales la hora de consumirlos.

los alimentos muchas veces tienen un olor que pueden influir en su selección y en tercero, la comida tiene un sabor.

El estudio ya ha demostrado que solemos elegir más los alimentos dulces debido a la sensación que genera al consumirlos.

la preferencia es una medida vicaria útil de respuesta sensorial a una dieta, es probable que esté relacionada con otros muchos factores que no mantienen constantes ni se evalúan directamente.

**aproximaciones
psicobiológicas y
sociopsicológicas
hacia la elección
de alimentos**

El estudio de la influencia de los fármacos en la elección de la dieta constituye un medio para comprender la base neuroquímica del hambre y la saciedad

La nicotina reduce la ingestión de la comida en animales, y hay estudios que señalan que este efecto es mayor con alimentos

Las anfetaminas también están intimamente relacionadas con la ingestión de alimentos.

mayor parte de estas investigaciones se han realizado con animales en laboratorio; solo algunas se han desarrollado con seres humanos.

quienes se someten a dietas utilizan el consumo de tabaco como estrategia para perder peso

se ha demostrado que producen un impacto supresor espectacular tanto sobre el hambre subjetivo como sobre la ingesta de comida

efectos de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo con sus clasificaciones clínicas: lúdicos, antipsicóticos, antidepresivos, analgésicos y supresores del apetito.

el abandono del tabaco se traduce en un incremento del consumo de calorías, sobre todo de alimentos dulces.

Otros fármacos lúdicos son la marihuana y el alcohol, que también influyen en la ingestión de alimentos. Se ha demostrado que la marihuana incrementa el hambre y la ingesta de comida

**aproximaciones
psicobiológicas y
sociopsicológicas
hacia la elección
de alimentos**

Los estudios sobre la relación entre el alcohol y la ingestión de comida son contradictorios.

algunos indican que tienen un débil efecto inhibitor, mientras que otros muestran que aumenta el apetito

se administran a las personas que padecen psicosis, esquizofrenia o trastorno bipolar.
Los estudios sobre estos fármacos muestran que tanto el litio como la clorpromazina provocan aumento de peso

antidepresivos, 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

antidepresivos no producen u incremento del peso ni un mayor deseo de alimentos dulces, e incluso, pueden ocasionar la pérdida de peso

Analgésicos: fármacos que se utilizados para aliviar dolor y se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad. la naloxona puede reducir la ingesta de comida

alimentos. Supresores del apetito: Algunos fármacos se comercializan específicamente por su capacidad de reducir el apetito.

destaca el papel de los tres neurotransmisores principales que influyen en el apetito y están situados en el sistema nervioso central o n el periférico.

fármacos, cuya influencia en el hambre y en el aumento de peso se ha demostrado, dan una idea de la fisiología del hambre y de la saciedad, e ilustran hasta qué punto los neurotransmisores.