



Mi Universidad

Actividad de unidad

Nombre del Alumno: Alessandra Guillén Aguilar

Nombre del tema: ELECCION DE ALIMENTOS

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA EN LOS ALIMENTOS

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: III



ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Sensorial

Influye de manera decisiva en la elección de alimentos porque es el primer filtro que utiliza el ser humano para aceptar o rechazar lo que va a consumir.

Analisis sensorial

- Análisis sensorial: Evaluación de propiedades organolépticas (sabor, olor, textura).
- Herramienta útil en alimentos, fármacos, cosméticos.

Preferencias innatas vs. experiencia

- Desde el nacimiento se hacen juicios sensoriales.
- Experiencias previas influyen en el gusto.

- Importancia: Control de calidad, aceptación del consumidor.
- Instrumento de análisis: Ser humano (no máquinas).

FISIOLÓGICA

influye en la elección de alimentos porque está relacionada con las necesidades biológicas y respuestas del cuerpo que guían lo que comemos, cuándo y cuánto.

- Relación alimentos-respuestas fisiológicas
- Aversión tras efectos negativos (ej. mariscos y molestias).
- Emparejamiento con sensación de saciedad.
- Factores biológicos
- Apetito, palatabilidad, hambre y saciedad.

- Relación alimentos-respuestas fisiológicas
- Aversión tras efectos negativos (ej. mariscos y molestias).
- Emparejamiento con sensación de saciedad.
- Factores biológicos
- Apetito, palatabilidad, hambre y saciedad.

Psicobiológica y sociopsicológica

Influye porque integra emociones, pensamientos, entorno social y cultura en nuestras decisiones alimentarias.

- –Hambre y saciedad
- Hambre: impulso o deseo consciente de comer.
- Saciedad: señal de haber comido suficiente.
- –Enfoque psicofisiológico
- Interacción: cognición – conducta – fisiología.
- –Factores sensoriales
- Aspecto visual: luz, grasa visible.
- Olor y sabor: claves en preferencia.

- Sabores dulces, grasos y salados muy influyentes.
- Preferencias amargas relacionadas con ingesta energética.