



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno : Heidi Lizbeth Méndez Hernández

Nombre del tema: Elecciones de los alimentos

Parcial : 3cer parcial

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutricion

Cuatrimestre: 3cero

ELECCIONES DE ALIMENTOS.

Experiencia vs preferencias innata Análisis sensorial: propiedades organolépticas de los alimentos Evaluación sensorial: juicio sobre el alimento (gusto, olor, textura, etc.)

Análisis sensorial: disciplina para conocer propiedades organolépticas
Evaluación sensorial: juicio sobre el alimento
Factores que Influyen: Experiencia vs preferencias innatas
Condiciones adecuadas para el análisis sensorial

- Análisis sensorial: propiedades organolépticas de los alimentos
- Evaluación sensorial: juicio sobre el alimento (gusto, olor, textura).
- Atractivo sensorial
- Costes de la salud
- Comodidad de su adquisición
- Regulación del humor
- Contenido natural de la comida
- Preocupaciones éticas relativas a la manufactura y al país de origen

- Preferencias Alimentarias
- Preferencias innatas en bebés (sabor dulce y salado)
- Influencia de la familiaridad y la cultura

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Sensaciones de hambre y saciedad
procesos fisiológicos complejos.
Control del sistema nervioso central

- Hambre y saciedad: procesos fisiológicos complejos
- Palatabilidad: valor hedónico de los alimentos
- Efecto de los sentidos en la elección de la dieta
- Propiedades organolépticas del alimento (sabor, textura, etc.)

Efectos en la Elección de Alimentos

- Aversiones alimentarias tras consecuencias
- gastrointestinales negativas
- Ajuste del consumo de alimentos según la densidad calórica y el sabor

aproximaciones psicobiológicas y sociopsicologicas hacia la elección de alimentos

Estudio del hambre y la saciedad.
Interacciones entre cogniciones, conducta y fisiología

Función de los Químicos

- Propiedades sensoriales de los alimentos (aspecto, olor, sabor)
- Influencia en la elección de alimentos
- Función de los químicos: olor, sabor y aspecto externo de los alimentos

psicofármacos y Sustancias Neuroquímicas

- Efectos en el hambre y la saciedad
- Clasificación de fármacos (lúdicos, antipsicóticos, antidepresivos, analgésicos, supresores del apetito)

Neurotransmisores

- Catecolaminas: saciedad entre comidas
- Serotonina: sensaciones de satisfacción de las comidas
- : propiedades de recompensa y carácter hedónico de la comida

Autor : UDS Fecha : 2025 Título: Antología de Psicología y retos nutricionales pág. 58-70"