



**ALUMNO: ALONDRA BELÈN LÒPEZ  
MORALES**

**TEMA: ELECCIÓN DE ALIMENTOS**

**PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

**MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS  
NUTRICIONALES**

**UNIDAD: 3**

**CUATRIMESTRE: 3 FECHA: 04/07/25**

# ELECCION DE ALIMENTOS

## 3.1 INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

### Análisis sensorial

- Útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos
- Es innata en el hombre
- Se realiza a través de los sentidos
- Instrumento eficaz para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento

## 3.2 INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

- **Hambre y saciedad:** procesos fisiológicos complejos que regulan la ingesta de alimentos.
- Señales de hambre: disminución de nutrientes en la sangre, sensación de vacío en el estómago.
- **Saciedad:** sensación de plenitud que cesa la ingesta de alimentos.
- **Equilibrio:** controlado por el sistema nervioso central.
- **Palatabilidad:** valor hedónico de los alimentos que depende de propiedades organolépticas como el sabor.
- **Efecto de la palatabilidad:** aumenta el consumo de alimentos, pero se desconoce su efecto en el apetito a largo plazo.
- **Diversificación de la alimentación:** puede aumentar la ingesta de alimentos y energía, pero se desconocen sus efectos a largo plazo en la regulación energética.
- **Necesidades fisiológicas:** determinantes básicos de la elección de alimentos.
- **Energía y nutrientes:** esenciales para la supervivencia humana.
- **Hambre y saciedad:** sensaciones que regulan la ingesta de alimentos.
- **Selección de alimentos:** las personas eligen alimentos de una amplia gama de productos alimentarios de origen animal y vegetal.

## 3.3 Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

- Psicofármacos y sustancias neuroquímicas.  
Los efectos de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo con sus clasificaciones clínicas

Lúdico:

- Nicotina: Se ha demostrado que reduce la ingestión de la comida
- Anfetaminas: reducen el hambre y apetito. Físicamente más activo.
- Alcohol: Inhibe el hambre, incrementa el apetito
- Marihuana: Incrementa el apetito y el hambre/ Relajación, hipercatabolismo.

Los fármacos antipsicóticos se administran a las personas que padecen alguna forma de psicosis, es especial esquizofrenia o trastorno bipolar.  
Los estudios sobre estos fármacos muestran que provocan aumento de peso

antidepresivos: estudios 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

analgésicos: se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad

supresores del apetito: la fenfluramina y la dexfenfluramina producen un fuerte efecto depresor sobre el hambre y reducen la ingesta de alimento