

# ***Psicología***

***Julibeth Martinez Guillen***

***Rubi Elizabeth Pérez Jiménez***

***Nutrición***



***Mapa conceptual de***  
***Elección de alimentos***  
***Tercer cuatrimestre***

***Unidad Tres***

# Elección de Alimentos

## Influencias sensoriales en la elección de alimentos

El enfoque evolutivo de la elección de la comida destaca la importancia del aprendizaje y la experiencia, y se centra en el desarrollo de las preferencias alimenticias de la infancia.

teoría de "la sabiduría del cuerpo", que destacaba sus preferencias alimenticias innatas.

**Ejemplo:**  
información nutricional disponible en las etiquetas de los alimentos.  
El etiquetado nutricional de los alimentos representa potencialmente una valiosa herramienta para ayudar a los consumidores a tomar decisiones conscientes acerca de su dieta con el fin de mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas.

**Ejemplo:**  
El etiquetado de tipo Semáforo, respectivamente, el código de colores rojo, amarillo o verde.

## Influencias fisiológicas en la elección de alimento

El análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos

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.

**Ejemplo:**  
la regulación del humor, el contenido natural de la comida y de las preocupaciones éticas relativas a la manufacturas

**Ejemplo:**  
busca también la calidad e higiene del alimento para que tenga éxito en el mercado.

## Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas

respuestas fisiológicas a la ingesta de comida. tras padecer consecuencias gastrointestinales negativas (García, Hanks y Rusaniak, 1974) Por ejemplo, la aversión a los mariscos puede desencadenarse tras un caso de molestias estomacales después de tomar mejillones.

Emparejamiento de alimentos con la sensación de saciedad que sigue a su consumo

**Ejemplo:**  
Para sobrevivir, el ser humano necesita energía y nutrientes y, por lo tanto, responderá ante las sensaciones de hambre y saciedad

**Ejemplo:**  
la saciedad interviene en la regulación de la energía.