



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Jerusalem Eunice Gómez Cruz

Nombre del tema: CUADRO SINOPTICO

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Lic. Julibeth Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3

Lugar y Fecha de elaboración: 05/07/2025

Influencias
sensoriales en la
elección de
alimentos

Experiencia vs
preferencias innatas

Análisis sensorial

Componentes del
análisis

Innato vs
Aprendido

Disciplina que evalúa las
propiedades organolépticas
de los alimentos.

Aspecto visual

Recién nacidos prefieren
dulce y salado

Las aprendidas se forman por
experiencia y familiaridad

Evalúa:
sabor, olor, textura, aspecto

Se basa en sentidos humanos
entrenados.

Afecta aceptación inicial
Iluminación y visibilidad de grasa influyen

Olor y sabor
Sabores dulces, salados y grasientos ->
Condicionan preferencia y cantidad

Cultura y entorno son
predictores fuertes

Influencias

Fisiológicas en la elección de Alimentos

Aversiones alimentarias



Asociadas a malestares digestivos previos.

Aprendizaje de saciedad



Desde la lactancia se regula ingesta calórica



Preferencia por sabores asociados a calorías

Regulación energética



Hambre y saciedad guiadas por SNC

Determinantes biológicos



Apetito
Palatabilidad
Necesidades energéticas básicas

Aproximaciones

Psicobiológicas y sociopsicológicas

Hacia la elección de alimentos

Enfoque psicobiológico

- ★ Hambre: motivación por privación
- ★ Saciedad: señal consciente tras ingesta
- ★ Sentidos influyen en dieta
- ★ Psicofármacos y neurotransmisores (dopamina, serotonina)
- ★ Estrés afecta conducta alimentaria
- ★ Asociadas a malestares digestivos previos.

Enfoque sociopsicológico

- ★ Factores sociales y culturales
- ★ Apoyo social y normas
- ★ Creencias individuales sobre salud
- ★ Aprendizaje, actitudes y expectativas