



**Nombre de alumno: GERARDO PAUL
RAMIREZ ARGUELLO**

**Nombre del profesor: JULIBETH MARTINEZ
GUILLEN**

Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO

**Materia: PSICOLOGIA Y RETOS
NUTRICIONALES**

Grado: 3ER CUATRIMETRES

Grupo: NUTRICION

eleccion de alimentos

INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

El análisis sensorial evalúa las propiedades organolépticas de alimentos y otros productos mediante los sentidos. Es una capacidad innata en el ser humano, pero requiere entrenamiento para obtener resultados objetivos.

El análisis sensorial depende del ser humano como principal instrumento de evaluación, ya que las máquinas no pueden replicar la percepción sensitiva.

La elección de alimentos es un proceso complejo influido por factores físicos, sociales y psicológicos. Shepherd distingue entre influencias externas (cultura, tipo de alimento) e internas (personalidad, sentidos, pensamientos).

INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS

Las experiencias fisiológicas negativas pueden generar aversiones alimentarias, y desde temprana edad los niños ajustan su ingesta según el valor calórico y la saciedad del alimento.

La elección de alimentos está guiada por necesidades fisiológicas como el hambre y la saciedad, reguladas por el sistema nervioso central. Estas sensaciones responden a señales internas y ayudan a controlar la energía y la cantidad de alimentos ingeridos.

La palatabilidad es el placer que produce un alimento y depende de su sabor y otras características sensoriales. Alimentos dulces y grasos aumentan el consumo por su alta respuesta hedónica.

APROXIMACIONES PSICOBIOLÓGICAS Y SOCIOPSICOLÓGICAS

La perspectiva psicofisiológica explica el hambre y la saciedad como procesos que motivan la elección de alimentos. Analiza la influencia de sentidos, emociones y sustancias químicas en la ingesta.

Los psicofármacos y sustancias neuroquímicas afectan el hambre y la saciedad, revelando su base química. Fármacos como la nicotina y las anfetaminas reducen el apetito, mientras que el alcohol y la marihuana lo aumentan. Antipsicóticos y antidepresivos pueden causar aumento de peso, aunque algunos ISRS no lo hacen e incluso lo reducen.

Los tres neurotransmisores clave en la regulación del apetito son catecolaminas, serotonina y péptidos, ubicados en el sistema nervioso central y periférico.