



**Mi Universidad**

## **Eleccion de alimentos**

*Nombre del Alumno: Eddy Damian Cruz Castañeda*

*Nombre del tema: Eleccion de alimentos*

*Parcial: 03*

*Nombre de la Materia: Psicologia y retos nutricionales*

*Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición*

*Cuatrimestre: 03*

# 3.1. INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS: EXPERIENCIA VS PREFERENCIAS INNATAS

**PREFERENCIAS INNATAS AL SABOR (DULCE, AMARGO, UMAMI) EN NEONATOS Y NIÑOS PEQUEÑOS**

Desde el nacimiento, los humanos presentan una preferencia natural por sabores dulces y umami, relacionados con fuentes de energía y proteínas, respectivamente. En cambio, tienden a rechazar sabores amargos, lo cual se asocia con una respuesta evolutiva de protección frente a posibles toxinas.

- Los bebés prefieren sabores dulces y umami desde el nacimiento.
- El sabor amargo suele ser rechazado por su asociación con toxinas.
- Estas preferencias tienen bases evolutivas para la supervivencia.
- Influyen en las primeras elecciones alimentarias infantiles.

**CONDICIONAMIENTO DEL GUSTO: CÓMO LA EXPERIENCIA MOLDEA LAS PREFERENCIAS ALIMENTARIAS**

La exposición repetida a ciertos alimentos, especialmente durante la infancia, puede cambiar la percepción del sabor y generar aceptación o rechazo. Además, las experiencias emocionales asociadas a ciertos alimentos influyen en su preferencia futura.

- La exposición repetida a sabores modifica gustos innatos.
- Asociaciones emocionales positivas aumentan la aceptación.
- La infancia es una etapa clave para moldear preferencias.
- El rechazo inicial puede disminuir con experiencia.

**IMPACTO SINFLUENCIA DE LOS SENTIDOS (VISTA, OLFATO, TEXTURA) EN LA ACEPTACIÓN DE ALIMENTOS**

El color, el aroma y la textura de los alimentos afectan la percepción del sabor. Un alimento visualmente atractivo o con un olor familiar tiene mayor probabilidad de ser aceptado, mientras que cambios en la apariencia o consistencia pueden generar rechazo, incluso si el sabor es agradable.

- La apariencia visual afecta la percepción del sabor.
- El aroma anticipa y modifica la expectativa del gusto.
- La textura influye en la aceptación o rechazo.
- Cambios sensoriales pueden provocar aversión.

## 3.2. INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

### ESTADO DE HAMBRE Y SACIEDAD COMO REGULADORES DE LA ELECCIÓN ALIMENTARIA

El cuerpo regula el apetito a través de señales fisiológicas. La grelina se libera cuando el estómago está vacío e incrementa el deseo de comer. En cambio, la leptina y otras hormonas inducen saciedad cuando el cuerpo ha recibido suficiente energía, influyendo en cuánto y qué tipo de alimentos elegimos.

- La grelina aumenta el hambre antes de comer.
- La leptina induce la sensación de saciedad.
- Estas hormonas regulan cuánto y cuándo comemos.
- Influencian la preferencia por ciertos alimentos.

### DESEQUILIBRIOS METABÓLICOS Y SUS EFECTOS EN EL APETITO

Alteraciones en los niveles de glucosa o en la sensibilidad a la insulina pueden generar cambios en el apetito. Por ejemplo, una caída en el azúcar en sangre puede provocar un deseo urgente por alimentos ricos en carbohidratos o azúcares simples.

- Hipoglucemia provoca antojos de carbohidratos y azúcares.
- Resistencia a la insulina puede alterar el apetito.
- Cambios metabólicos modifican las elecciones alimentarias.
- Pueden generar comer en exceso o déficit.

### CICLO MENSTRUAL Y VARIACIONES HORMONALES EN EL DESEO DE ALIMENTOS ESPECÍFICOS

Durante el ciclo menstrual, los niveles hormonales fluctúan, especialmente estrógeno y progesterona. Esto puede generar cambios en el apetito, aumentando el deseo por alimentos ricos en grasas y azúcares, sobre todo en la fase premenstrual.

- Estrógeno y progesterona fluctúan durante el ciclo.
- Fase premenstrual aumenta antojos de grasas y azúcares.
- Cambios hormonales afectan el apetito y preferencia.
- Estas variaciones son comunes en mujeres.

### 3.3. APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLÓGICA S HACIA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

#### INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES Y EL ESTADO DE ÁNIMO EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

El estrés, la tristeza o la ansiedad pueden desencadenar el consumo emocional de alimentos, especialmente productos calóricos y reconfortantes. Estas respuestas no siempre obedecen a necesidades fisiológicas, sino a intentos de regular el estado emocional.

- **Estrés y ansiedad aumentan el consumo de alimentos calóricos.**
- **La tristeza puede reducir o aumentar el apetito.**
- **Comer puede ser una forma de regular emociones.**
- **Las emociones afectan las decisiones alimentarias.**

#### PRESIÓN SOCIAL Y NORMAS CULTURALES EN LA ELECCIÓN ALIMENTARIA

La cultura y el entorno social determinan qué alimentos se consideran aceptables o deseables. Las costumbres, festividades, e incluso modas alimenticias influyen en lo que una persona elige comer, muchas veces por aceptación social más que por necesidad biológica.

- **La cultura define qué alimentos son aceptables.**
- **La sociedad influye en hábitos y preferencias.**
- **Modas y tradiciones afectan la dieta diaria.**
- **La aceptación social puede motivar la elección.**

#### TEORÍA DE LA AUTORREGULACIÓN Y CONTROL DE IMPULSOS ALIMENTARIOS

La autorregulación implica la capacidad de controlar deseos inmediatos en función de metas a largo plazo. Las personas con mayor autorregulación tienden a elegir alimentos más saludables y resistir impulsos, especialmente en entornos con abundante comida poco nutritiva.

- **La autorregulación ayuda a resistir alimentos poco saludables.**
- **Control de impulsos mejora la calidad de la dieta.**
- **Factores psicológicos afectan la capacidad de control.**
- **La práctica y motivación fortalecen esta habilidad.**