



**Mi Universidad**

## **Cuadró sinóptico**

*Dafne Jaqueline Martínez Rodríguez*

*Elección de alimentos*

*III Parcial*

*Psicología y retos nutricionales*

*Julibeth Martínez Guillén*

*Licenciatura en nutrición*

*III Cuatrimestre*

# ELECCIÓN DE ALIMENTOS

## Influencias sensoriales en la elección de alimentos: experiencia vs preferencias innatas.

### Preferencias innatas

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.

El análisis sensorial de los alimentos es para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento, ya que cuando ese alimento se quiere comercializar, debe cumplir los requisitos mínimos de higiene, inocuidad y calidad del producto.

## Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos. Como respuesta a señales específicas, por ejemplo:

- Disminución de nutrientes en la sangre
- sensación de vacío en el estómago

## Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

La perspectiva psicofisiológica se centra en el hambre y la saciedad, por lo general, se considera que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.

- La función de los químicos
- Psicofármacos y sustancias neuroquímicas.

REFERENCIA: LIBRO DE ANTOLOGÍA (psicología y retos nutricionales) UDS, 2025