



Maestra;

3.1 INFLUENCIAS SENSORIALES: EXPERIENCIA VS. PREFERENCIAS INNATAS

INNATAS

- El ser humano tiene preferencias innatas por sabores como lo dulce (aceptado desde el nacimiento) y un rechazo a lo amargo, lo cual se asocia con mecanismos evolutivos de protección.

• LA EXPERIENCIA Y LA EXPOSICIÓN REPETIDA

- modifican nuestras preferencias. Por ejemplo, los bebés acostumbrados a sabores dulces artificiales tienden a preferirlos más tarde.

• EL ANÁLISIS SENSORIAL

- evalúa características organolépticas (olor, sabor, textura, apariencia) a través de los sentidos. Es útil para evaluar la aceptabilidad de los alimentos y garantizar calidad al consumidor

LA PALATABILIDAD

- (placer que da un alimento)
- está muy ligada al consumo: alimentos muy sabrosos (ricos en grasa o azúcar) se comen más, incluso sin hambre

3.2 INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS

NECESIDADES BIOLÓGICAS

• EL VOLUMEN DEL ALIMENTO Y SU DENSIDAD

FACTORES

EJEMPLO

- Las necesidades biológicas como el hambre y la saciedad están reguladas por el sistema nervioso central y neurotransmisores:
- Serotonina: relacionada con la saciedad.
- Catecolaminas: estimulan el apetito.
- Péptidos: refuerzan el placer al comer.

- energética influyen en la saciedad. Las proteínas sacian más que los carbohidratos, y las grasas menos

- como el estrés, los medicamentos, el ciclo menstrual o trastornos hormonales pueden alterar la sensación de hambre o apetito.

- una experiencia negativa con un alimento (como enfermarse tras consumir mariscos) puede crear aversiones alimentarias duraderas

3.3 APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLOGICAS

ELECCION DE ALIMENTOS

• LA EXPOSICIÓN SOCIAL Y CULTURAL

- Aspectos biológicos: hambre, saciedad, neurotransmisores.
- Aspectos psicológicos: emociones, estrés, estados de ánimo.
- Aspectos sociales y culturales: normas, religión, costumbres, entorno.

• 9 MOTIVACIONES PRINCIPALES

1. Atractivo sensorial.
2. Salud.
3. Comodidad.
4. Regulación del humor.
5. Contenido natural.
6. Preocupaciones éticas.
7. Precio.
8. Familiaridad.
9. Preferencias culturales y sociales

ESTADO EMOCIONAL

el estrés puede provocar comer en exceso o perder el apetito, y los antojos (por ejemplo, en fases premenstruales o estados depresivos) afectan la elección

Bibliografía:

Plataforma uds 3 cuatrimestre de la carrera de nutrición , materia de psicología y retos nutricionales