



Mi Universidad

CUADRO SINÓPTICO

Roberta Jocelyn Aguilar García

“ELECCIÓN DE ALIMENTOS”

Unidad III

PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES

Julibeth Martínez Guillén

Licenciatura en Nutrición

Tercer Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de Julio de 2025



INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCION DE ALIMENTOS: EXPERIENCIA VS PREFERENCIAS INNATAS.

ANÁLISIS SENSORIAL

Disciplina para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos.

EVALUACIÓN SENSORIAL

Es el momento que se prueba algún producto, se hace un juicio acerca de él

FUNCIÓN

Para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento, ya que cuando ese alimento se quiere comercializar

HERRAMIENTA PRINCIPAL

El ser humano es un ser sensitivo, sensible, dando resultados que se necesitan para realizar un evaluación efectiva.

FUNCIÓN

Describe y reconoce características de sabor, olor, textura, etc. o si te gusta o no el producto.



LOS SENTIDOS

Deben encontrarse bien desarrollados para emitir un resultado objetivo y no subjetivo.

OBJETIVO

encontrar la fórmula adecuada que le agrade al consumidor, buscando también la calidad e higiene del alimento.

RELACIÓN DE LA COMIDA

Resultado de un complicado conjunto de procesos caracterizados de muy diversas maneras.



INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Según Eufic

Las necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección que hacemos de los alimentos.

SENSACIONES DE HAMBRE Y SACIEDAD

Son el resultado de procesos fisiológicos complejos.

SEÑALES DE SACIEDAD

Influyen en la hora de la próxima comida, así como en la abundancia de la misma

SACIEDAD

Interviene en la regulación de la energía

PALATABILIDAD

Es proporcional al placer que experimentamos al comer un alimento específico.

SU AUMENTO

Conlleva un incremento en el consumo de alimentos

EN EL APETITO

Tras el consumo no se conoce con exactitud.

DIVERSIFICACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

Puede aumentar la ingesta de alimentos y energía y alterar a corto plazo el equilibrio energético.

RESPUESTA HEDÓNICA

Son sensaciones agradables que tras consumo de azúcares y grasas tienen un atractivo innegable.



APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLOGICAS HACIA LA ELECCION DE ALIMENTOS

PERSPECTIVA PSICOFISIOLOGICA

HAMBRE

Estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.

SACIEDAD

Perfección para dejar de comer y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento.

RELACION

En el enfoque evolutivo como en el cognitivo social de la comida describimos antes.

SU ESTUDIO

Centrándose de un modo especial en la psicofisiología de la ingestión de alimentos.

EXAMINA

Las interacciones entre los cogniciones o conducto y la fisiología del individuo.



PSICOFÁRMACOS Y SUSTANCIAS NEUROQUÍMICAS

LÚDICOS

La morfina incrementa el hambre y la ingesta de comida.

ANTIPSIKÓTICOS

El litio como la clonpromazina provocan aumento de peso.

ANTIDEPRESIVOS

Amfetamina está asociada con el gusto por alimentos dulces y con el aumento de peso.

ANALGÉSICOS

• Paracetamol puede reducir la ingesta de comida.
• Morfina tiene un efecto depresor del hambre.

SUPRESORES DEL APETITO

La sibutramina produce un fuerte efecto depresor sobre el hambre y reduce la ingesta de alimento.

PSICOFISIOLOGICA

Influyen en el apetito y están situados en el sistema nervioso central o en el periférico.

SEROTONINA

Provoca que el individuo deje de comer por las sensaciones de satisfacción.

CATECOLAMINAS

Influyen en la saciedad entre comidas.

FÁRMACOS

Hace que el individuo deje o empiece a comer y distiende con la ingestión de alimentos.





**APROXIMACIONES
PSICOBIOLOGICAS Y
SOCIOPSICOLOGICAS
HACIA LA
ELECCION DE
ALIMENTOS**

**PERSPECTIVA
PSICOFISIOLOGICA**

HAMBRE

Estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.

RELACION

En el enfoque evolutivo como en el cognitivo social de la comida que describimos antes.

SU ESTUDIO

Centrándose de un modo especial en la psicofisiológica de la ingestión de alimentos.

SACIEDAD

Motivación para dejar de comer, y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento.

EXAMINA

Las interacciones entre las cogniciones, la conducta y la fisiología del individuo





**PSICOFÁRMACOS
Y SUSTANCIAS
NEUROQUÍMICAS**

LÚDICOS

La marihuana incrementa el hambre y la ingesta de comida.

ANTIPSIKÓTICOS

El litio como la clorpromazina provocan aumento de peso.

ANTIDEPRESIVOS

Amitriptilina está asociada con el ansia por alimentos dulces y con el aumento de peso.

ANALGÉSICOS

- Naloxona puede reducir la ingesta de comida.
- Morfina tiene un débil efecto depresor del hambre

**SUPRESORES
DEL APETITO**

La dexfenfloramina produce un fuerte efecto depresor sobre el hambre y reducen la ingesta de alimento.





PSICOFISIOLÓGICA

Influyen en el apetito y están situados en el sistema nervioso central o n el periférico.

SEROTONINA

Provoca que el individuo deje de comer. por las sensaciones de satisfacción.

CATECOLAMINAS

Influyen en la saciedad entre comidas.

FÁRMACOS

Hace que el individuo deje o empiece a comer y disfrute con la ingestión de alimentos.



(UDS, 2025)

Referencias

UDS. (Julio de 2025). *Plataforma educativa UDS*. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>