



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Estrella Morales Rodríguez

Nombre del tema: Cuadro Sinóptico

Parcial: Tercero

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercero

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 julio de 2025

INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCION DE ALIMENTOS: EXPERIENCIA VS REALIDAD

Análisis sensorial

- Es una valuación de propiedades organolépticas (sabor, olor, textura, etc) mediante los sentidos.
- Objetivo
- Requisitos
- Herramienta básica

- Encontrar la fórmula adecuada que le agrade al consumidor
- Control de calidad
- Aceptabilidad de un alimento
- El ser humano por su capacidad sensitiva.
- Condiciones adecuadas y controladas (tiempo, espacio, entorno).
- Catadores entrenados (para objetividad).
- Los sentidos deben encontrarse bien desarrollados

Preferencias innatas

Evidencias muestran de que los bebés recién nacidos prefieren de forma innata determinados alimentos.

- Los bebés prefieren las sustancias de sabor dulce (Desor, Maller y Turner, 1973)
- La sal (Denton, 1982)
- Modificaciones posteriores
- Las preferencias pueden modificarse por familiaridad.
- La cultura y experiencia moldean elecciones posteriores.

Influencias de experiencias y cultura

- Rozin
- Yudkin (1956)
- Shepherd
- Steptoe, Poallard y Wardle, (1995)

- Dice que no cabe duda de que el mejor predictor de las preferencias, hábitos y actitudes alimenticios de cualquier ser humano concreto sería la información acerca de su grupo étnico.
- Decía que la elección de la comida estaba incluida por factores físicos, factores sociales y factores psicológicos.
- Describía que los factores que influyen en las elecciones de comida son conocidas como:
 - Externos:
 - el tipo e alimento, contexto social y cultural
 - Internos:
 - personalidad, factores sensoriales, cogniciones
- Conceptualizaron los factores que influyen en la elección de un alimento como nueve motivaciones diferentes
 - El atractivo sensorial
 - Los costes de la salud
 - La comodidad de su adquisición
 - La regulación del humor
 - El contenido natural de la comida y de las preocupaciones éticas relativas a la manufactura y al país de origen.



INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Respuestas fisiológicas

Rechazo a alimentos asociados con malestar gastrointestinal.

Por ejemplo, la aversión a los mariscos puede desencadenarse tras un caso de molestias estomacales después de tomar mejillones.

EUFIC

Menciona que existe una gran variedad de factores que influyen en la elección de los alimentos.

• Características biológicas

- Determinan la selección de ciertos alimentos
- Hambre
- Saciedad
- Palatabilidad

Es el resultado de procesos fisiológicos complejos. Como respuesta a señales específicas (por ejemplo, la disminución de los nutrientes en la sangre o sensación de vacío en el estómago)

Sensación de plenitud, que hace que cese la ingesta de alimentos, ocasionando un estado de ausencia de hambre

Placer generado por propiedades sensoriales (sabor, olor, textura).

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

- Necesidades energéticas
- Respuestas a estímulos
- diversidad alimentaria

• Hambre y saciedad



APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS Y SOCIOPSICOLOGICAS HACIA LA ELECCION DE ALIMENTOS

Perspectiva psicofisiológica

- Enfoque
- conceptos clave

Examina las interacciones entre las cogniciones, la conducta y la fisiología del individuo en la elección de alimentos

- Hambre
- Saciedad

Es un estado que conlleva a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.

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

- Función de los químicos

Propiedades sensoriales que influyen sobre la elección de alimentos

- Primer lugar
- Segundo lugar
- Tercer lugar

Investigaciones demuestran que la iluminación y apariencia (grasa visible) afectan la selección.

Los alimentos tienen un olor que pueden influir en su selección

La comida tiene un sabor que influyen en su selección.

Psicofármacos y sustancias neuroquímicas.

Los fármacos en la elección de la dieta constituyen un medio para comprender la base neuroquímica del hambre y la saciedad (Blundell, Hill y Lawton, 1989).

- Lúdicos:
- Antipsicóticos:
- Antidepresivos:
- Analgésicos:
- Supresores del apetito.

- Nicotina
- Anfetamina
- Marihuana
- Alcohol

- Reduce la ingestión de la comida en animales, y hay estudios que señalan que este efecto es mayor con alimentos uy agradables
- Producen un impacto supresor espectacular tanto sobre el hambre subjetiva como sobre la ingesta de comida
- Incrementa el hambre y la ingesta de comida
- Tiene estudios contradictorios

Lo utilizan como estrategia para perder peso

Puede tener un débil efecto inhibitor o puede aumentar el apetito

Es administrado a las personas que padecen de psicosis, es especial esquizofrenia o trastorno bipolar.

El litio como la clorpromazina provocan aumento de peso.

La amitriptilina

Produce un pequeño efecto sobre el hambre y está asociada con el ansia por alimentos dulces y con el aumento de peso.

Inhibidores selectivos de la Reabsorción de Serotonina (ISRS)

No producen u incremento del peso, ni un mayor deseo de alimentos dulces, e incluso, pueden ocasionar la pérdida de peso

Se utilizan para aliviar el dolor y se ha demostrado que influyen en el hambre y la saciedad.

- La naloxona puede reducir la ingesta de comida.
- la morfina tiene un débil efecto depresor del hambre

Fenfluoramina y la dexfenfluoramina

Producen un fuerte efecto depresor sobre el hambre y reducen la ingesta de alimento (ha sido retirado del mercado).

Triptófano y la subtramina

Reduce la conducta alimentaria.

colecistoquinina (CCK)

Hormonas del intestino delgado inhiben la ingestión de alimentos (no existe como fármaco recetable).