



CUADRO SINOPTICO

Nombre del alumno: **Sheyla Montserrat Gordillo Villatoro**

Nombre del tema: **Eleccion de Alimentos**

Parcial: **3°**

Nombre de materia: **Psicología y Retos Nutricionales**

Nombre del profesor: **Julibeth Martínez Guillen**

Nombre de la licenciatura: **Nutrición**

Cuatrimestre: **3°**

INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA

EXPERIENCIA VS PREFERENCIAS INNATAS



FACTORES SENSORIALES

Estímulos captados por los sentidos que afectan la elección y aceptación de los alimentos.

Los sentidos involucrados son:

- Vista, olfato, gusto, tacto y audición, como sabor, olor, textura, color y sonido del alimento.

PREFERENCIAS INNATAS

Inclinaciones naturales, biológicas y genéticas hacia ciertos sabores que guían la selección alimentaria desde el nacimiento.

Atracción por sabores dulces (energéticos) y rechazo a sabores amargos (posible toxicidad), como mecanismos de protección.

INFLUENCIA DE LA EXPERIENCIA

Cambios en las preferencias alimentarias causados por la repetida exposición.

Factores culturales y sociales:

- Las tradiciones, hábitos familiares y el entorno social moldean las elecciones y aceptación de alimentos nuevos o desconocidos.

EXPERIENCIA Y PREFERENCIAS INNATAS

Predisposiciones biológicas y las modificaciones aprendidas que determinan la elección alimentaria.

Plasticidad de las preferencias:

- Mientras las preferencias innatas son más estables, la experiencia puede modificar y ampliar los gustos a lo largo de la vida.

INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA

ELECCIÓN DE ALIMENTOS



HAMBRE Y SACIEDAD

Mecanismos internos que regulan cuándo iniciar y terminar la ingesta de alimentos.

- Hormonas como la **grelina** (estimula el hambre)
- La **leptina** (indica saciedad) controlan el apetito y la cantidad de comida consumida.

NECESIDADES ENERGÉTICAS Y NUTRICIONALES

Demanda del organismo por energía y nutrientes esenciales para su funcionamiento y mantenimiento.

El cuerpo ajusta la ingesta para equilibrar el gasto energético, aumentando o disminuyendo el apetito según las reservas corporales.

RESPUESTAS FISIOLÓGICAS

Cambios en el organismo durante y después de comer que afectan la elección y preferencia alimentaria.

La velocidad de digestión y la respuesta metabólica a distintos alimentos influyen en la sensación de satisfacción y preferencias futuras.

FACTORES BIOLÓGICOS Y GENÉTICOS

Componentes que afectan la percepción de sabores y las necesidades específicas.

Diferencias genéticas pueden explicar por qué algunas personas prefieren ciertos alimentos o tienen intolerancias alimentarias.



APROXIMACIONES

PSICOBIOLOGICAS Y SOCIO PSICOLÓGICAS



PSICO BIOLOGICA

Analiza cómo interactúan las funciones del cerebro y el cuerpo para influir en las elecciones alimentarias.

- Compuestos como la serotonina o la dopamina generan sensaciones de placer o alivio al comer, condicionando lo que se elige consumir.

IMPACTO EMOCIONAL

Las emociones pueden estimular o disminuir el deseo de comer y afectar qué alimentos se prefieren.

Situaciones como el estrés, la tristeza o el enojo pueden llevar a comer sin tener hambre real, buscando consuelo o distracción.

ENTORNO Y RELACIONES SOCIALES

Las decisiones sobre qué comer se ven afectadas por lo que ocurre en el contexto social, como la convivencia o las normas del grupo.

El comportamiento alimenticio tiende a imitarse dentro de grupos sociales, ajustándose a lo que comen amigos, familia o compañeros.

CULTURA EN LA ALIMENTACION

Cada sociedad establece reglas, valores y significados alrededor de los alimentos que condicionan su aceptación o rechazo.

Los alimentos se vinculan con la historia, las celebraciones o la pertenencia a una comunidad, más allá de su aporte nutritivo.



REFERENCIAS:

- **Dip, G. (2014). La alimentación: factores determinantes en su elección. Experticia, (1), 3 p. Universidad Nacional de Cuyo, Facultad de Ciencias Agrarias.**
- **Ochoa, C., & Muñoz Muñoz, G. (2014). Apetito y saciedad. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición**