



SUPER NOTA “VALORACIÓN SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS”

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

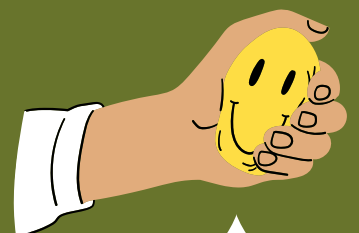
Psicología y Retos nutricionales

3er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

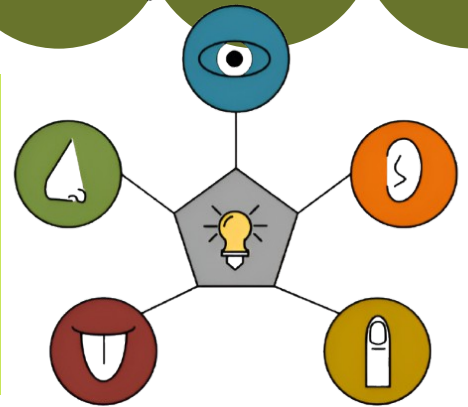
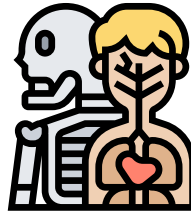
Tapachula, Chiapas a 05 de julio del 2025

VALORACIÓN SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS



¿Cómo elegimos los alimentos?

Está influenciada por una combinación de sentidos, necesidades fisiológicas, emociones, cultura y experiencias previas



El poder de los sentidos

1 Vista

La forma, color y presentación visual del alimento indican calidad y frescura



2 Olfato

El aroma estimula el apetito y puede determinar si un alimento resulta apetecible o no



3 Gusto

Dulce, salado, ácido, amargo y umami. Son claves para aceptar o rechazar alimentos.



4 Tacto

La textura influye en la saciedad y en la satisfacción de comer: crujiente, cremoso, viscoso, suave



5 Oído

El sonido al masticar o cortar también influye en el disfrute (crujidos, efervescencia, etc.)



Análisis sensorial

¿Qué tan atractivo es un alimento?



Es la evaluación de las características del alimento usando los cinco sentidos

Apariencia

Forma, color, brillo, tamaño

Aroma

Intensidad, tipo de olor

Sabor

Niveles de dulzor, acidez, sal

Textura

Firmeza, suavidad, viscosidad

Sonido

Crocancia, burbujeo



La calidad sensorial es la interacción entre el alimento y nuestras percepciones.

Influencias fisiológicas

Hambre y saciedad

Grelina: hormona del hambre

Leptina: hormona de la saciedad



Neurotransmisores y apetito

Actúan en el sistema nervioso central y periférico

- Catecolaminas
- Serotonina
- Péptidos

Necesidades nutricionales

Buscamos alimentos ricos en los nutrientes que el cuerpo necesita.



Actividad física

Aumenta el apetito y cambia nuestras elecciones alimentarias.



Palatabilidad

No solo comemos por necesidad, también por placer. alimentos dulces o grasosos son más atractivos por su sabor, textura y aroma.



Las necesidades biológicas del cuerpo también influyen en nuestras decisiones.

Emociones y psicología de la alimentación

Estrés

El cuerpo libera cortisol, que puede aumentar el apetito puede alterar la motivación, apetito y disponibilidad de comida



Alimentación emocional

Es comer por emociones, no por hambre
"alimentos de confort" → suele implicar alimentos calóricos



Estado de ánimo

Sentimientos como culpa, ansiedad o tristeza

Las mujeres tienden a reportar más antojos, especialmente en fases hormonales



Factores sociales y culturales

- Cultura: define qué, cómo y cuándo se debe comer.
- Familia: nuestras preferencias y relación con la comida desde pequeños.

Nuestro estado mental influye enormemente en lo que comemos.

Linkografía

1. Severiano Pérez, P. (2019). ¿Qué es y cómo se utiliza la evaluación sensorial? *Inter disciplina*, 7(19), 47. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2019.19.70287>
2. Cruz, A. (s/f). *Análisis sensorial para control de calidad de los alimentos*. Incap.int. <https://www.incap.int/index.php/es/noticias/201-analisis-sensorial-para-control-de-calidad-de-los-alimentos>
3. AMMFEN, Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición A. C. (s/f). *AMMFEN, Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición A.C.* Ammfen.mx. <https://www.ammfen.mx/biblioteca/noticias/350/aviso-de-privacidad.aspx>
4. Asociación Colombiana de Nutrición Clínica. (s/f). *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo. <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/170/425>
5. *Los factores determinantes de la elección de alimentos*. (s/f). Eufic.org. <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>
6. Rugerio, M. F. Z., & Izquierdo-Pulido, M. (2021, marzo 22). ¿Qué mecanismos regulan el apetito, el hambre y la saciedad? *The Conversation*. <http://theconversation.com/que-mecanismos-regulan-el-apetito-el-hambre-y-la-saciedad-153930>
7. Gomez, M. (2024, enero 11). Alimentación Sensorial: Colores, Aromas y Texturas. *Taliment*. <https://www.taliment.com/blog/exploracion-sensorial/>
8. Gomez, M. (2024, enero 11). Alimentación Sensorial: Colores, Aromas y Texturas. *Taliment*. <https://www.taliment.com/blog/exploracion-sensorial/>