



SUPERNOTA

“VALORACIÓN SENSORIAL EN LOS ALIMENTOS”

ALUMNO:
VICTOR ALFONSO ROBLES DIAZ

LICENCIATURA EN NUTRICION
3er. CUATRIMESTRE MAYO – AGOSTO 2025

ASESOR:
PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIÉRREZ

MATERIA:
PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

FECHA:
MIERCOLES 02 DE JULIO DEL 2025

Valoración sensorial DE LOS ALIMENTOS

Elección de Alimentos

La elección depende de factores como hambre, cultura, emociones, hábitos, salud y placer. No solo comemos por necesidad, sino también por lo que sentimos y pensamos.

Influencia Sensorial: Experiencias vs Preferencias Innatas

- **Innatas:** Desde bebés preferimos el dulce y rechazamos el amargo.
- **Aprendidas:** Con el tiempo, nuestras experiencias y cultura moldean nuestras preferencias.

Influencia Fisiológica

- **Hormonas:** Grelina (hambre) y leptina (saciedad).
- **Estado físico:** Deficiencias o enfermedades influyen en lo que comemos.
- **Necesidades del cuerpo:** El organismo puede "pedir" ciertos nutrientes.

Aproximaciones Psicobiológicas y Sociopsicológicas

- **Emociones:** El estrés, la tristeza o el placer cambian nuestras decisiones.
- **Cultura y sociedad:** Lo que se aprende en casa, la moda o lo que hacen otros influye en lo que comemos.
- **Memoria:** Las experiencias positivas o negativas con ciertos alimentos marcan futuras elecciones.

Retroalimentación

Después de comer, el cuerpo y la mente generan respuestas que refuerzan o evitan el consumo futuro. Si un alimento causa placer o malestar, esto influye en su futura aceptación o rechazo.

1



2



3



4



5



BIBLIOGRAFÍA

Drewnowski, A. (1997). Taste preferences and food intake. *Annual Review of Nutrition*, 17(1), 237–253.

<https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.17.1.237>

Rolls, E. T. (2005). Taste, olfactory and food texture processing in the brain and the control of food intake. *Physiology & Behavior*, 85(1), 45–56. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.04.012>

Shepherd, R. (2005). Influence of personal values on food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 64(1), 157–163.

<https://doi.org/10.1079/PNS2004417>

Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*, 19, 41–62. <https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.19.1.41>

Pérez, M. D., & Díaz, M. E. (2018). Factores que influyen en la elección de alimentos: una revisión actualizada. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(3), 256–263.

<https://doi.org/10.14306/renhyd.22.3.426>