



Cuadro comparativo

Brandon Trinidad Sánchez

Universidad del sureste

3er cuatrimestre

Nutrición

LN. Patricia Luna Del Rosario Gutiérrez

Tapachula Chiapas a 5 de julio del 2025

Elección de alimentos

INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Las influencias sensoriales son los estímulos que reciben nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y que afectan nuestras percepciones, emociones y decisiones sobre los alimentos. Puntos a tomar en cuenta:

1. Vista: Apariencia y color atractivos.
2. Oído: Sonidos al morder alimentos.
3. Olfato: Aromas que estimulan apetito.
4. Gusto: Sabores que determinan preferencias.
5. Tacto: Textura que influye elección.
6. Experiencia previa: Recuerdos afectan decisiones alimenticias.
7. Contexto social: Compañía y tradiciones influyen.
8. Estado emocional: Emociones determinan elecciones alimenticias.

EXPERIENCIAS VS PREFERENCIAS INNATAS

Experiencias

Las experiencias son las interacciones que tenemos con la comida a lo largo de nuestra vida, como los siguientes puntos:

- Pruebas y recuerdos: Interacciones pasadas con alimentos.
- Cultura y entorno social: Influencia de familia y tradiciones.
- Educación y conocimiento: Aprendizaje sobre nutrición y salud.

Preferencias Innatas

Las preferencias innatas son aquellas que están biológicamente programadas en nosotros desde el nacimiento. Estas incluyen:

- Sabores básicos: Atracción por dulce y salado.
- Reacciones fisiológicas: Aversiones naturales a ciertos sabores.
- Sensibilidad a texturas: Aversión a texturas específicas desde bebés.

INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS

Las influencias fisiológicas en la elección de alimentos se refieren a cómo nuestro cuerpo y sus funciones biológicas afectan lo que elegimos comer, como los siguientes puntos:

1. Necesidades nutricionales: Deficiencias influyen en elecciones.
2. Hormonas: Regulación del hambre y saciedad.
3. Metabolismo: Tasa metabólica afecta elecciones.
4. Sensaciones físicas: Estrés y fatiga alteran preferencias.
5. Salud general: Enfermedades modifican elecciones alimenticias.

APROXIMACIONES PSICOBIOLOGICAS

Las aproximaciones psicobiológicas en la elección de alimentos se centran en cómo los factores biológicos y psicológicos influyen en lo que comemos, puntos que debemos tomar en cuenta son:

1. Cognición: Percepción y memoria influyen elecciones.
2. Emociones: Sentimientos afectan elecciones alimenticias.
3. Biología: Preferencias innatas y reacciones.
4. Hormonas: Regulación del hambre y saciedad.
5. Metabolismo: Influye en necesidades nutricionales.

APROXIMACIONES SOCIOPSICOLOGICAS

Las aproximaciones sociopsicológicas en la elección de alimentos se enfocan en cómo los factores sociales y psicológicos influyen en lo que comemos, abarcando puntos como:

1. Normas culturales: Influencia de tradiciones alimenticias.
2. Presión social: Impacto de amigos y familia.
3. Publicidad: Marketing afecta preferencias alimenticias.
4. Entorno familiar: Hábitos aprendidos en casa.
5. Emociones: Sentimientos influyen decisiones alimenticias.

CONCLUSIÓN

La elección de alimentos es un proceso complejo influenciado por una combinación de factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Nuestras preferencias alimenticias no solo se basan en el sabor o la nutrición, sino que también están moldeadas por nuestras experiencias, emociones, identidades sociales y el entorno en el que vivimos.

Referencia bibliográfica:

Cruz, A. (s. f.). *Análisis sensorial para control de calidad de los alimentos*.

Incap. <https://www.incap.int/index.php/es/noticias/201-analisis-sensorial-para-control-de-calidad-de-los-alimentos>