



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Liliana Aguilar Díaz

Nombre del tema: Elección de alimentos

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Psicología en retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercero

Influencias sensoriales en la elección de alimentos: experiencia vs preferencias innatas.

Análisis Sensorial

Es una disciplina científica que utiliza los sentidos humanos (vista, olfato, gusto, tacto y oído) para evaluar las propiedades de productos, especialmente alimentos.

Se basa en los sentidos

- Sabor
- Olor
- Textura
- Vista

Características

- Evaluación innata del ser humano.
- Requiere condiciones adecuadas (tiempo, espacio, entorno).
- Necesita catadores entrenados → Resultados objetivos.

Funciones

- Control de calidad.
- Garantiza higiene, inocuidad y aceptación del producto.
- Es clave en productos comerciales (reputación y marca).

Preferencias Innatas vs Experiencia

Las preferencias innatas son tendencias biológicas con las que nacemos, y que no son aprendidas a través de la experiencia. Las preferencias por experiencia se refieren a las elecciones que hacen los individuos basadas en sus vivencias previas y aprendizajes.

Ejemplo:

Recién nacidos prefieren sabores dulces

Ejemplo:

Bebés habituados a agua edulcorada la prefieren más.

Factores que Influyen en la elección de alimentos

Según Yudkin (1956)

- Factores físicos.
- Factores sociales.
- Factores psicológicos.

Según Shepherd

- Factores externos: Tipo de alimento, contexto social y cultural.
- Factores internos: Personalidad, factores sensoriales y cogniciones.

Según Steptoe, Poallard y Wardle (1995)

- Atractivo sensorial.
- Costes.
- Salud.
- Comodidad.
- Regulación del humor.
- Contenido natural.
- Preocupaciones éticas.
- Manufactura.
- País de origen.

Influencias fisiológicas en la elección de alimentos

Respuestas fisiológicas a los alimentos

Aversiones alimentarias

rechazo o evitación de ciertos alimentos, pueden estar relacionadas con la composición corporal, la salud y la calidad de vida

Ejemplo:

rechazo a mariscos tras malestar estomacal.

Emparejamiento alimento-sensación

Es una técnica que combina alimentos basándose en sus componentes aromáticos y gustativos, buscando armonía entre sabores.

Necesidades fisiológicas

Constituyen los determinantes básicos de la elección que hacemos de los alimentos.

Respuestas fisiológicas clave:

- Hambre: Señales fisiológicas (vacío estomacal, bajos nutrientes).
- Saciedad: Sensación de plenitud y Regula el momento y cantidad de la próxima comida.

Regulación

- Controlada por el sistema nervioso central.
- Influye en la energía y apetito.

Palatabilidad (placer de comer)

Cuán agradable es un alimento para el paladar, influenciando la preferencia y el consumo por parte de un animal o persona. Se relaciona con el sabor, aroma y textura de un alimento, y puede ser un factor importante en la elección y la cantidad consumida

Factores que influyen:

- Propiedades organolépticas (sabor, textura, aroma).
- Alimentos dulces y grasos generan mayor placer ("respuesta hedónica").
- Procesado por el cerebro.

Consecuencias

- Mayor palatabilidad → mayor consumo.
- Diversidad en alimentos puede alterar balance energético a corto plazo.
- Efectos a largo plazo aún no claros.

Aproximaciones psicobiológicas y sociopsicológicas hacia la elección de alimentos

Perspectiva psicofisiológica

Se centra en el hambre y la saciedad, por lo general, se considera que el hambre es un estado que sigue a la privación de alimentos y refleja una motivación o impulso para comer.

Relación con enfoques

- Evolutivo
- Cognitivo-social

Interacción entre

- Cogniciones
- Conducta
- Fisiología

Influencias estudiadas

- Sentidos
- Psicofármacos
- Sustancias neuroquímicas
- Estrés

Función de los químicos sensoriales en la elección de alimentos

La comida puede reducir el hambre, pero también tiene varias propiedades sensoriales que influyen sobre la elección de alimentos. El primer lugar, estos presentan un aspecto externo

- Aspecto visual:
 - Iluminación y presentación afectan la elección
- Olor:
 - Influye en la selección
- Sabor:
 - Dulce, graso y salado: claves en la preferencia alimentaria

Estudios y hallazgos:

- Preferencia por sabores = posible relación con consumo
- Contradicciones en estudios (ej. dulce y salado)
- Diversidad de resultados = distintas metodologías
- Preferencia: medida vicaria útil, pero no absoluta

Influencia de psicofármacos y sustancias neuroquímicas

El estudio de la influencia de los fármacos en la elección de la dieta constituye un medio para comprender la base neuroquímica del hambre y la saciedad. la mayoría de estudios se ha hecho con animales en laboratorio, solo algunos lo has hecho con personas.

Clasificación de fármacos:

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