



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Valdez Hernández Sayuri Suzette

Psicología y retos nutricionales

3ª Unidad

Elección de alimentos

Julibeth Martínez Guillén

Licenciatura en nutrición

3er Cuatrimestre

05/07/2025



INFLUENCIAS SENSORIALES EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Análisis sensorial

- Evaluación de propiedades organolépticas (sabor, olor, textura).
- Uso de los sentidos → herramienta humana, no tecnológica.
- Necesita condiciones controladas y catadores entrenados.
- Aplicado en control de calidad y aceptación del producto.

Preferencias innatas vs experiencia

- **Preferencias innatas:**
 - Bebés prefieren sabores dulces y salados (estudios de Desor y Denton).
- **Modificables por experiencia:**
 - Familiaridad altera preferencias (Rozin: influencia del grupo étnico y cultura).
 - Elección alimentaria es un fenómeno complejo y aprendido.

Factores que influyen en la elección alimentaria

- (Shepherd; Steptoe, Poallard y Wardle)
- Externos: tipo de alimento, contexto cultural y social.
 - Internos: personalidad, sentidos, emociones, cogniciones.
- Motivaciones principales:
- Atractivo sensorial
 - Salud
 - Costo
 - Comodidad
 - Regulación del estado de ánimo
 - Contenido natural
 - Ética y origen

Factores fisiológicos

- Hambre: respuesta a señales internas (baja glucosa, estómago vacío).
- Saciedad: plenitud, inhibe la ingesta.
- Controladas por el sistema nervioso central.
- Palatabilidad: placer al comer → más consumo si es sabroso.
- Respuesta hedónica: alimentos dulces y grasos = placer cerebral.

EXPERIENCIAS FISIOLÓGICAS

- **Aversión condicionada:** alimentos ligados a malestar (ej. mariscos).
- **Asociación sabor-saciedad:** memoria del alimento y su efecto.

Perspectiva psicobiológica y sociopsicológica

- Hambre = impulso para COMER
- Saciedad = motivación para dejar de comer
- Enfoque psicofisiológico: interacciones entre sentidos, conducta y fisiología.

Factores químicos y sensoriales

- Influencia del aspecto visual, olor, y sabor en la elección.
- Estudios: preferencia por sabores dulces, amargos, grasos.
- Resultados contradictorios: preferencias ≠ consumo real.

Influencia de psicofármacos

- Algunos medicamentos alteran el hambre/saciedad:
- Lúdicos: nicotina ↓ apetito, marihuana ↑ apetito, alcohol variable.
 - Antipsicóticos: clorpromazina y litio → ↑ peso.
 - Antidepresivos: tricíclicos ↑ deseo por dulces; ISRS ↓ peso.
 - Analgésicos: morfina, naloxona ↓ ingesta.
 - Supresores del apetito: anfetaminas, fenfloramina → ↓ hambre.

Neurotransmisores claves

- Serotonina: saciedad → detiene la comida.
- Catecolaminas: control entre comidas → desencadenan hambre.
- Péptidos: placer y recompensa al comer.

bibliografía

Universidad del Sureste. (2025). Antología: Influencias sensoriales en la elección de alimentos: experiencia vs preferencias innatas. UDS.