



Elección de alimentos

Enfoque biológico

Por Rosselin G. Ceballos Juárez y Ma. Victoria Domínguez García



La alimentación, además de ser una necesidad vital del ser humano, condiciona su estado de salud y nutrición; la elección de los alimentos adecuados es importante para mantenerlo saludable. Sin embargo, la selección e ingestión de estos no sólo se basa en el contenido nutricional, pues las personas consumen alimentos que les gustan o apetecen en un determinado momento.

Desde el punto de vista biológico, los seres humanos tenemos mecanismos para identificar diferentes sabores, es decir, “la suma de toda la estimulación sensorial (sabor, aroma, aspecto y textura) que se produce al comer” (EUFIC, 2003). Las sustancias químicas de los alimentos hacen contacto con los receptores gustativos ubicados en las células especializadas de la lengua y segregan neurotransmisores que son enviados hacia el cerebro, a un lugar llamado núcleo gustativo. Aquí es donde se distingue si los alimentos nos gustan o disgustan (Rubio Navarro et al., 2013).

Según el Consejo Europeo de Información Alimentaria (EUFIC, por sus siglas en inglés), preferimos los sabo-

Fotos: Rosselin Ceballos y Victoria Domínguez



res dulces y grasosos, y evitamos los amargos y secos; esto se debe a que los primeros nos producen una respuesta hedónica, debido a la palatabilidad, es decir, el agrado al paladar y la generación de sensaciones placenteras para el cerebro (Mela, 2001). Por ejemplo, en un estudio en la Ciudad de México se tuvo mayor preferencia hacia alimentos con alta densidad energética y poco valor nutricional como comidas rápidas (pizzas y papas fritas), lo cual representa un elevado riesgo para el desarrollo de sobrepeso u obesidad (Sánchez García *et al.*, 2014).

El sistema nervioso central es el encargado de equilibrar el hambre y la saciedad (Petit *et al.*, 2016), de ahí que el tipo y cantidad de la ingestión de comida intervienen directamente en la regulación de la energía. En este sentido, se incrementa el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares y grasas, debido a que ofrecen mayor saciedad de forma inmediata (EUFIC, 2003).

Es importante recalcar que el estado de salud suele influir en la elección de comida; por ejemplo, las personas enfermas o con algún tipo de

hipersensibilidad a ciertos alimentos tienden a excluirlos y ello limita su calidad de vida (Puente Fernández *et al.*, 2016).

Por lo anterior, es necesario crear estrategias que fomenten una alimentación saludable, como incluir un alimento de cada grupo en las comidas (frutas, verduras, cereales y alimentos de origen animal), evitar consumir alimentos procesados o industrializados, elegir agua natural en lugar de bebidas azucaradas; en resumen, comer lo más naturalmente posible, además de considerar factores biológicos, como las variaciones del apetito y la ingestión de determinados nutrimentos, así como culturales y geográficos. 

Referencias

- EUFIC (2003). "Los factores determinantes de la elección de alimentos" en *Reference Paper of the European Food Information Council*, pp. 1-7. <<https://lvm2016.wikispaces.com/file/view/eufic.pdf/610430569/eufic.pdf>>.
- Mela, D. J. (2001). "Determinants of food choice: relationships with obesity and weight control" en *Obesity research*, vol. 9, supl. 4 (noviembre), pp. 249S-255S. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11707550>>.
- Petit, O. *et al.* (2016). "Health and pleasure in consumers' dietary food choices: Individual differences in the brain's value system" en *PLoS ONE*, vol. 11, número 7, pp. 1-15. <<http://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0156333&type=printable>>.
- Puente Fernández, C. *et al.* (2016). "Self-reported prevalence and risk factors associated with food hypersensitivity in Mexican young adults" en *Annals of allergy, asthma & immunology: official publication of the American College of Allergy, Asthma & Immunology*. ACCAI, vol. 116, núm. 6, pp. 523-527. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27052816>>.
- Rubio Navarro, L. *et al.* (2013). "Desarrollo de la discriminación a los sabores" en *Revista eNeurología*, vol. 4, núm. 7. <[https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2013/7/LRubio/Rubio-Navarro4\(7\)280613.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2013/7/LRubio/Rubio-Navarro4(7)280613.pdf)>.



Rosselin G. Ceballos Juárez es licenciada en Nutrición por la Facultad de Medicina de la UAEM. Actualmente estudia la Maestría en Ciencias de la Salud en la Facultad de Medicina de esta misma institución.



Ma. Victoria Domínguez García es doctora en Ciencias por el Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM. Es profesora de tiempo completo en el Cicmed de la UAEM, SNI I y profesora de asignatura de Agentes Biológicos en la misma institución.