



UnADM

UNIVERSIDAD ABIERTA Y
A DISTANCIA DE MÉXICO

LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA

ASIGNATURA: Anatomía y Fisiología II

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD: Unidad 1. SISTEMA
NERVIOSO

ACTIVIDAD: “Autorreflexiones U1”

ASESORA: KARINA SANCHEZ LUNA

ESTUDIANTE: GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA: 18 de febrero de 2024



INTRODUCCIÓN

Los órganos sensoriales desempeñan un papel crucial en nuestra experiencia alimentaria al permitirnos percibir y evaluar las características de los alimentos que consumimos. Estos órganos incluyen la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído, aunque este último no es tan relevante en el proceso de alimentación como los demás. La vista nos permite evaluar la apariencia de los alimentos, su color, forma y presentación, lo que influye en nuestra percepción inicial de su calidad y frescura.

El olfato desempeña un papel fundamental al detectar los aromas de los alimentos, lo que influye en nuestra anticipación del sabor y la calidad nutricional.

El gusto, a través de las papilas gustativas en la lengua, nos permite percibir los sabores básicos: dulce, salado, amargo, ácido y umami. Esta información sensorial es fundamental para evaluar la palatabilidad y la calidad nutricional de los alimentos.

El tacto también es importante, ya que la textura y la consistencia de los alimentos influyen en nuestra percepción de su frescura y calidad.

En conjunto, estos órganos sensoriales trabajan en sinergia para proporcionarnos una experiencia completa y satisfactoria durante la alimentación, influyendo en nuestras preferencias, elecciones alimentarias y comportamientos relacionados con la comida.

**¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL
CUIDADO DE CADA UNO DE LOS SENTIDOS (VISTA,
OLFATO, GUSTO, TACTO Y OÍDO) Y ¿DE QUÉ
MANERA LO HACEN?**

VISTA

- Zanahorias: Son ricas en betacaroteno, que es convertido en vitamina A por el cuerpo, esencial para la salud ocular.
- Espinacas: Contienen luteína y zeaxantina, antioxidantes que ayudan a proteger los ojos contra el daño de la luz ultravioleta.





OLFATO

- Hierbas frescas (como el cilantro, el romero y la albahaca): Emiten aromas intensos que estimulan el sentido del olfato.
- Café recién molido: Su aroma fuerte y fresco puede despertar los sentidos olfativos.

GUSTO

- Frutas cítricas (naranjas, limones, limas): Su acidez y frescura estimulan las papilas gustativas.
- Chocolate negro: Ofrece una combinación de amargura y dulzura que satisface el paladar.



TACTO



- Verduras de hoja verde: Las verduras están repletas de vitaminas, minerales y antioxidantes que protegen las células de la piel y estimulan su crecimiento, lo que permitirá que la piel no se arrugue ni se dañe.
- Yogur: es rico en biotinas, que nutren la piel y refuerzan las uñas.



OIDO

- El brócoli, la col rizada, la acelga y la espinaca contienen folato (vitamina B9), que favorece la salud del oído interno.
- Los huevos tienen un alto contenido de vitamina D y se vinculan a una menor probabilidad de padecer problemas auditivos.

**¿CÓMO CADA UNO DE LOS SENTIDOS (VISTA,
OLFATO, GUSTO, TACTO Y OÍDO) PUEDEN
INTERVENIR EN LA ALIMENTACIÓN DE LAS
PERSONAS?**



VISTA

- La vista es el primer sentido que se activa al observar los alimentos, lo que puede influir en la elección y preferencia de alimentos.
- Los colores vibrantes y la presentación atractiva de los alimentos pueden aumentar el apetito y la anticipación del placer gastronómico.
- La apariencia de los alimentos también puede indicar su frescura, calidad y seguridad, lo que puede afectar las decisiones de compra y consumo.



OLFATO

- El olfato despierta el apetito al detectar los aromas de los alimentos, lo que puede influir en la anticipación del sabor y la satisfacción durante la comida.
- Los aromas pueden evocar recuerdos y emociones asociadas con ciertos alimentos, influyendo en las preferencias individuales y las elecciones alimentarias.
- El olfato también puede alertar sobre la presencia de alimentos en mal estado o en proceso de descomposición, contribuyendo a la seguridad alimentaria.



GUSTO

- El gusto permite percibir los sabores básicos (dulce, salado, amargo, ácido y umami) y disfrutar de la diversidad de sabores en los alimentos.
- Las preferencias individuales de sabor pueden influir en las elecciones alimentarias y en la satisfacción durante la comida.
- El gusto también puede estar relacionado con la identificación de la calidad y frescura de los alimentos, ya que los sabores intensos y equilibrados suelen asociarse con alimentos frescos y nutritivos.



TACTO



- El tacto proporciona información sobre la textura, consistencia y temperatura de los alimentos, lo que contribuye a la experiencia sensorial durante la comida.
- La textura de los alimentos puede influir en la satisfacción y el disfrute al comer, ya que algunas personas prefieren alimentos crujientes, suaves o cremosos.
- El tacto también puede estar relacionado con la sensación de saciedad y la percepción de la cantidad de alimentos consumidos.

OIDO

- Aunque menos relevante en comparación con otros sentidos, el sonido de los alimentos (como el crujido de las palomitas de maíz o el burbujeo de una bebida carbonatada) puede añadir un elemento de placer y satisfacción durante la alimentación.
- El oído también puede estar relacionado con el ambiente gastronómico, como la música ambiental en un restaurante, que puede influir en el disfrute y la experiencia general de la comida.



CONCLUSIÓN

Después de explorar los órganos sensoriales en relación con la alimentación y cómo influyen en nuestras experiencias culinarias, es evidente que estos desempeñan un papel fundamental en nuestra relación con la comida. A través de la vista, el olfato, el gusto, el tacto y, en menor medida, el oído, somos capaces de percibir, evaluar y disfrutar de los alimentos de manera completa.

Esta actividad nos ha permitido comprender cómo cada sentido contribuye a nuestra experiencia alimentaria de manera única. Desde la vista que nos atrae hacia un plato colorido y apetitoso, hasta el olfato que anticipa los sabores antes incluso de probarlos, cada sentido nos conecta de manera profunda con la comida.

En el ámbito de la asignatura, esta comprensión puede ser aplicada de diversas maneras. Por ejemplo, en la nutrición, entender cómo los sentidos influyen en nuestras elecciones alimentarias puede ayudar a diseñar dietas más atractivas y apetitosas. En gastronomía, el conocimiento de cómo los sabores, texturas y presentaciones afectan la percepción del consumidor es esencial para crear platos exitosos. Además, en áreas como la seguridad alimentaria, la capacidad de reconocer señales sensoriales de frescura o deterioro puede ser crucial para garantizar la calidad de los alimentos que consumimos.

En definitiva, al comprender la importancia de nuestros sentidos en la alimentación, podemos mejorar nuestra relación con la comida, tomar decisiones más informadas y disfrutar de una experiencia gastronómica más satisfactoria y enriquecedora.

REFERENCIAS

- Simon, N. (2023, febrero 1). *11 alimentos que protegen la salud de la audición*. AARP. <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2023/vitaminas-minerales-beneficiosos-perdida-auditiva.html>
- UNADM. (s/f). *Sistema nervioso*. Unadmexico.mx. Recuperado el 18 de febrero de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NAFI2/unidad_01/descargables/NAFI2_U1_Contentido.pdf
- García, I. M. (2023, marzo 2). Los 5 sentidos y su papel en la alimentación. *SiluteBalm*. <https://silutebalm.com/momentos-silute/5-sentidos-y-la-alimentacion/>
- Sport City. (2022, marzo 4). *Vitaminas y minerales para tus sentidos*. Sport City. <https://sportcity.com.mx/blog/vitaminas-y-minerales-para-tus-sentidos>
- Siete alimentos para cuidar la vista*. (2015, noviembre 13). Estetic. https://www.consalud.es/estetic/nutricion/siete-alimentos-para-cuidar-la-vista_22259_102.html
- Restrepo, C. (2023, junio 30). *Frutas para cuidar los cinco sentidos*. Portalfruticola.com. <https://www.portalfruticola.com/noticias/2023/06/30/frutas-para-cuidar-los-cinco-sentidos/>