

Centro de Investigación  
Mente, Cerebro y  
Comportamiento

## Sobre-exposición y preferencias condicionadas: “Comer sin hambre”

29/10/2024

Los animales, en su hábitat natural, deben buscar y seleccionar de manera efectiva aquellos alimentos ricos en nutrientes, pero también evitar aquellos potencialmente tóxicos. Estas **preferencias alimentarias**, en su mayoría, se adquieren a través de la experiencia directa con los sabores presentes en los alimentos. El desarrollo de preferencias apetitivas se ha estudiado ampliamente a través del paradigma del condicionamiento de preferencias de sabor. Aquí se empareja un estímulo sávido inicialmente neutro (e.g., canela) con un sabor ya preferido (e.g., azúcar). Tras dicho procedimiento se observa un mayor consumo y preferencia por la clave de sabor previamente emparejada. Este fenómeno juega un papel determinante en la conducta alimentaria, afectando a la elección de alimentos, la cantidad ingerida o incluso el estado de saciedad percibido tras una comida.



Los mecanismos principales que dan lugar a las **preferencias condicionadas** se sustentan en asociaciones entre el sabor neutral y las propiedades nutricionales y/o sensoriales del sabor ya preferido; estas dos asociaciones se conocen como Sabor-Nutriente y Sabor-Sabor respectivamente. Dicho aprendizaje opera sesgando las preferencias hacia alimentos altamente hedónicos (e.g., sabor dulce del azúcar) y/o energéticos (e.g., componente calórico del azúcar). A pesar de ser altamente útil para animales en entornos naturales caracterizados por la escasez y supervivencia, en las sociedades humanas con omnipresencia de ambientes obesogénicos, con exposición masiva a bebidas o alimentos altamente hedónicos y calóricos, este mecanismo podría estar en la base de múltiples hábitos de ingesta negativos para la salud.

En la presente investigación se observó que la exposición constante y masiva a estímulos altamente hedónicos y calóricos da lugar a un nuevo aprendizaje distinto a los observados previamente en la literatura de las preferencias condicionadas. Este aprendizaje provoca conductas automáticas y rígidas, insensibles al cambio del valor de los alimentos expuestos. Los resultados resultan especialmente alarmantes al tratarse de conductas que se activan de manera independiente al estado fisiológico del organismo (hambre/saciedad), promoviendo la **ingesta excesiva de alimentos que generalmente son hipercalóricos**.

Referencia completa:

González A, Sánchez J & de Brugada I. The nature of training in flavor preference learning determines the underlying associative structure. Behav Processes. 2024 Aug;220:105074. doi: 10.1016/j.beproc.2024.105074.

Investigadoras de contacto:

Ana González Gómez: [@email](#)

Isabel de Brugada Sauras: [@email](#)