

## De la exposición al gusto: cómo el entorno moldea las preferencias alimentarias

16/07/2026

### Noticias de investigación

Probablemente el sabor del café no fue amor a primera vista, pero quizás hoy en día es muy posible que ya te guste. Lo mismo ocurre con las verduras: seguramente, en la infancia, detestabas su sabor y apariencia, tan diferentes, por ejemplo, de los alimentos dulces que te solían encantar. Al igual que con el café, es probable que hoy en día esta preferencia se haya revertido y disfrutes de un buen plato de ensalada. Esto se debe a que nadie nace sabiendo cuáles son sus alimentos favoritos: la mayoría de las preferencias alimentarias se forman a través de la experiencia, en un proceso conocido como aprendizaje de preferencias gustativas.

**Este aprendizaje es fundamental para la conducta alimentaria**, ya que nos permite predecir qué alimentos nos proporcionarán nutrientes y cuáles podrían resultar perjudiciales para nuestro organismo. Surge a partir de experiencias tanto agradables como desagradables con la comida. Por ejemplo, casi todas las personas hemos experimentado alguna vez un dolor de estómago después de comer un alimento que antes nos gustaba. Tras esa experiencia, no es raro que durante un tiempo incluso perdamos las ganas de pensar en esta comida.



En sentido contrario, sabores o aromas inicialmente neutros pueden adquirir un valor positivo si se asocian con alimentos sabrosos o altamente energéticos. Así, el aroma a vainilla o canela puede evocarnos la sensación del sabor dulce, ya que normalmente está presente en postres o alimentos azucarados, aunque por sí solo no tenga esta propiedad sensorial.

**El aprendizaje de preferencias gustativas representa un tipo de condicionamiento Pavloviano**, en el que, por ejemplo, la canela funciona como estímulo condicionado y el sabor dulce como estímulo incondicionado. Así, tras repetidas ocasiones en las que consumimos canela, inicialmente un estímulo neutro, junto con el sabor dulce, que ya resulta agradable, acabamos desarrollando una preferencia positiva por la canela. Incluso es posible que empecemos a usarla como sustituto del azúcar en el café.

Este proceso resulta especialmente útil para los animales en condiciones de escasez y supervivencia, ya que dirige la ingesta hacia alimentos altamente nutritivos y energéticamente valiosos. A diferencia de los animales en la naturaleza y de nuestros/as ancestros/as, hoy en día tenemos una exposición constante y masiva a alimentos muy calóricos y sabrosos, lo que puede hacer que este mecanismo esté dando lugar a **hábitos alimentarios desadaptativos**.

Un estudio reciente realizado por las investigadoras del CIMCYC Ana González e Isabel de Brugada muestra, por segunda vez a través de una réplica y empleando ratas como sujetos experimentales, que **este tipo de exposición masiva puede alterar los mecanismos que subyacen a este aprendizaje de preferencias**, dando lugar a un consumo de alimentos rígido y automático. En este sentido, se observó que las preferencias adquiridas se fortalecen y pueden impulsar la ingesta incluso cuando estamos saciados.

Los resultados sugieren un posible mecanismo que podría contribuir al consumo excesivo de alimentos en las sociedades actuales. Vivimos en entornos obesogénicos donde abundan los alimentos altamente energéticos y sabrosos, y donde múltiples señales ambientales nos recuerdan constantemente su disponibilidad, en un contexto de vida cada vez más sedentaria. En este escenario, la aparición de comportamientos rígidos que se activan de forma automática, con independencia del estado de hambre de las personas, resulta especialmente problemática.

## Referencia

González Gómez, A., & Brugada Sauras, I. D. (2026). Habits in Pavlovian learning: Resistance to devaluation by sensory-specific satiety following extensive exposure to palatable tastes. *Psychonomic Bulletin & Review* 33, 65.  
<https://doi.org/10.3758/s13423-025-02835-x>

## **Contacto**

Isabel de Brugada

dbrugada@ugr.es