

**¿CÓMO AFECTAN LOS SENTIDOS AL MOMENTO DE DEGUSTAR UN
ALIMENTO?**

MARIANA ARANGO RÍOS

Asesora: MELISA ARRIOLA

COLEGIO MARYMOUNT

MEDELLÍN

2014

TABLA DE CONTENIDOS

1	Objetivos	5
1.1	Objetivos generales.....	5
1.2	Objetivos específicos	5
2	Conceptos básicos	6
2.1	Sabor.....	6
2.2	Sentidos	6
3	La vista.....	8
4	El gusto	9
5	El olfato.....	13
6	El tacto	14
7	El oído.....	15
8	Factores que afectan los sentidos	17
8.1	La temperatura.....	17
8.2	La adaptación.....	17
8.3	El envejecimiento	17
9	La relación de la cultura, los sentidos y los alimentos.....	18
10	Conclusiones	20
11	Bibliografía.....	21

RESUMEN

Comer es todo un juego y los sentidos son sus jugadores principales. Son estos determinantes a la hora de degustar un alimento. La vista es la que primero interacciona en el juego. Con este sentido vemos si el color y la forma o el emplatado nos llaman la atención para que después el olfato defina otras variables. Aquí ya no sólo son los alimentos sino también la forma de cocción y los condimentos que complementan a la comida, quienes despiertan memorias. Luego es el gusto y el tacto al mismo tiempo los que entran en combinación con el olfato creando una estrategia de ataque hacia el placer.

La cultura le da identidad a la cocina, lo cual la deja desarrollarse poco o poco cumpliendo siempre los deseos de la sociedad. La comida a través de la cultura da a entender el pasado de un país y por las situaciones que este ha pasado.

Este trabajo le dio respuesta a la pregunta ¿Cómo afectan los sentidos al momento de degustar un alimento? Por medio de una investigación se buscó como el olfato, el gusto, el tacto y la vista alteran la percepción de los alimentos y que tanta importancia tienen.

Palabras Claves: sentidos, sensaciones, cultura, identidad.

INTRODUCCIÓN

La gastronomía no sólo trata de la comida en un restaurante sino que detrás de cada preparación, alimento, sabor y sensación hay un mundo de cosas que siempre están afectando los alimentos a la hora de servirlos y degustarlos, además crear conciencia de ésta y empezar a valorarla más. Por esto es importante resaltar que “elegimos unos alimentos u otros por el disfrute sensorial y emocional que estos despiertan en nosotros” (Rodríguez, 2013)

Los seres humanos nos movemos por la tierra a través del uso de los sentidos, dando así sentido a la vida misma. Por esto, ellos juegan un papel importante a la hora de degustar un alimento, desde su presentación misma. Los sentidos tienen una gran influencia a la hora de comer ya que si los alimentos tienen colores, olores o texturas que a las personas no les gusta entonces se dirá que el alimento es desagradable o que no es de su agrado; pero por el contrario si en el cerebro se crean buenos recuerdos con ciertos aromas y sabores, entonces es posible que en un futuro si se vuelve a comer ese mismo alimento con la misma preparación, este en conjunto con los sentidos va a ser capaz de hacer viajar a la persona en el tiempo hasta hacerlo recordar el mismo momento anterior en el que estaba comiendo ese alimento. Como todos sabemos, el ser humano cuenta con cinco sentidos que le permiten apreciar y entender el entorno que lo rodea. De un modo o el otro todos los sentidos afectan en la percepción de los alimentos.

Pero no solo los sentidos afectan los alimentos sino también la cultura y gracias a ella el concepto de gastronomía se puede ir apreciando cada vez más pero a la misma vez nos puede dar una nueva manera de ver la historia de un país ya que gracias a los alimentos que este usa en su cocina se pueden ver las influencias que ese país tuvo y como las fue adaptando a sus necesidades.

1 **Objetivos**

¿CÓMO AFECTAN LOS SENTIDOS AL MOMENTO DE DEGUSTAR UN ALIMENTO?

1.1 **Objetivos generales**

El objetivo de este proyecto es reconocer las funciones de los sentidos al momento de conocer y probar algún alimento nuevo y como estas decisiones afectan nuestros gustos.

1.2 **Objetivos específicos**

Para lograr el objetivo general, debo adentrarme en el tema con objetivos más específicos.

- Determinar como el gusto, el olfato, la vista y el tacto influyen al momento de elegir un plato a través de una revisión bibliográfica exhaustiva.
- Identificar como los sabores, despiertan sensaciones a través de los sentidos.
- Relacionar la alimentación con la cultura teniendo en cuenta los sentidos.

2 Conceptos básicos

Durante la investigación fue necesario definir los términos: sabor y sentidos para dar mayor claridad a la pregunta y así poder dar respuesta a la misma. Se encontraron varias definiciones para estos conceptos desde diferentes puntos de vista pero para tener una mayor exactitud, se tomó una definición técnica.

2.1 Sabor

Según Word Reference “el sabor es la propiedad de determinadas sustancias que se percibe a través del gusto” (Word Reference). Según la Real Academia Española “es la sensación que ciertos cuerpos producen en el órgano del gusto” (RAE) y según el diccionario Larousse es “la cualidad de una sustancia que se percibe por el sentido del gusto y una sensación producida en el sentido del gusto por los cuerpos que tienen esta propiedad” (Larousse).

Es importante tener claridad sobre el término de sabor ya que más adelante se hablará sobre el sentido del gusto y la importancia que este tiene en el organismo y el efecto que causa a la hora de consumir un alimento. Los sabores no son los únicos encargados de definir o dar cualidades a un alimento. Hay otros factores que también influyen.

2.2 Sentidos

Según Word Reference los sentidos son “cada una de las facultades que tienen el hombre y los animales para percibir las impresiones del mundo exterior” (Word Reference). El significado que nos provee La Real Academia Española es que los sentidos son “el proceso fisiológico de recepción y reconocimiento de sensaciones y estímulos que se produce a través de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, o la situación de su propio cuerpo” (RAE). El diccionario

Larousse dice que son “la facultad de las personas que permite la captación y transmisión de estímulos periféricos mediante determinados órganos corporales” (Larousse).

Es importante anotar para que sirven los sentidos en nuestro cuerpo, ya que gracias a ellos se puede percibir el entorno, reconocer las cosas y crear memorias. Comprendido que importancia tienen los sentidos en los seres humanos es primordial hablar como éstos se relacionan y el efecto que tienen en la gastronomía.

Los sentidos en la gastronomía son utilizados de diferentes maneras. Hoy en día se acostumbran las catas de los alimentos, porque a través de ella y nuestros sentidos hacen podamos definir el sabor de diferentes comidas y/o bebidas. Todos los alimentos generan diferentes sensaciones de acuerdo a las texturas, sabores y colores que tienen.

Todos los días se usan los sentidos como una herramienta de adaptación y subsistencia para mantenernos unidos a la realidad. Todos los sentidos están estrechamente relacionados con un mismo objetivo, la integración de estas sensaciones con información de nuestra memoria para poder entender el entorno y tomar decisiones. Por eso “si nuestra vista observa un objeto esférico, de color naranja y de piel rugosa, y nuestra nariz obtiene de él un olor frutal o cítrico, estas señales se integrarán con nuestra memoria y nos permitirán entender con rapidez: "es una naranja, es comida”. (Rodriguez, 2013)

3 La vista

La vista es un sentido que nos permite percibir la forma, distancia, posición, tamaño y color de todos los objetos y seres que nos rodean. El ojo es el órgano principal de la vista, su función consiste en recibir estímulos luminosos que se encuentran en el ambiente. (elpopular.pe, 2013) La visión se da cuando el ojo procesa la luz y el cerebro la interpreta. (A.D.A.M)

La vista es el primer sentido que cobra vida, cuando se tiene un alimento en frente. Los seres humanos tienen en cuenta los colores, los tamaños y las formas de los componentes del plato para así determinar si este es de su agrado o no. A través de este sentido también puedo evocar recuerdos que tenga en la memoria, haciendo haya un mayor disfrute del alimento.

“La vista es todo al final”, es este sentido el que dice que la comida fue bien preparada a la hora de emplatar. El color de las cosas da a entender que todo lo que está frente a los ojos está listo para servir; pero este también es la primer percepción que tiene un cliente tiene respecto a la comida, desde la primer instancia que se acerca el plato a la comida, el comensal ya se puede hacer una idea respecto a la comida, si le va a gustar o no (Londoño, 2014)

4 El gusto

El sentido del gusto, es el que nos permite percibir los sabores de los alimentos. Son la lengua, las papilas gustativas y la saliva las que nos permiten diferenciar éstos. En la lengua se pueden encontrar “aproximadamente 10.000 papilas gustativas que se regeneran cada 2 semanas” (Wikispaces) sin embargo se van a mencionar los tres tipos de papilas gustativas más conocidas, pues su función principal es ser receptores sensoriales.

Caliciformes:

Éstas son las de menor cantidad sin embargo son las más grandes e importantes, estas perciben el sabor amargo.

Fungiformes:

“Éstas tienen un aspecto de hongo y se encuentran por toda la boca, se estimulan más en la niñez y vejez ya que son las que identifican el sabor dulce” (Buenas Tareas)

Filiformes y foliadas:

Se encuentran por toda la lengua y son las papilas encargadas de percibir el sabor ácido y salado y además nos permiten identificar las temperaturas; este tipo de papila se desarrolla más comúnmente en la época de adultez.

Ver figura 1.



(google images)

Figura 1

En el sentido del gusto, existen 5 tipos de sabores. Estos actúan dando cualidades a los alimentos y haciendo se enriquezca la percepción de los mismos.

Dulce

Es el que indica la presencia de carbohidratos que sirve como fuente de energía. Este sabor lo detectan las papilas ubicadas en la parte delantera media de la lengua.

Salado

Es el que contiene cloruro de sodio y se encuentra en los laterales delanteros de la lengua.

Amargo

Este sabor hace referencia a los alimentos desagradables, tiene relación con lo venenoso y por eso se cree que lo detectamos como una fuente de protección. Lo podemos saborear en el medio de la parte de atrás de la lengua.

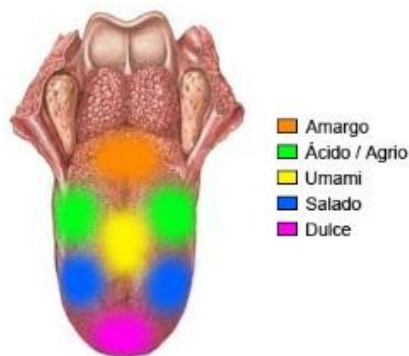
Acido/Agrio

Sirve como detector de los alimentos en mal estado pero muchas veces puede ser incorrecto como en el caso del café y ácido cítrico. Este sabor lo percibimos en los laterales traseros de la lengua.

Umami

El quinto sabor descubierto en 1908, un sabor salado o de delicias. El principal agente de sabor es el glutamato y refleja nuestra ingesta de proteínas. Este sabor lo podemos sentir en el medio de la lengua.

Ver figura 2



(google images)

Figura 2

El olfato y el gusto pueden trabajar de la mano. Estos nos hacen percibir alimentos como el del chocolate, la vainilla, la naranja, etc. pues se dice que las personas probamos la comida por la nariz antes que por la boca y esto ya favorece las papilas gustativas. Esta afirmación se puede comprobar ya que cuando se tiene un resfriado normalmente se dice que la comida no sabe a

nada siendo esto incorrecto ya que el resfriado solo afecta nuestro sentido del olfato y las funciones de la lengua siguen intactas, por lo tanto la comida sí sigue sabiendo solo que con sabores diferentes.

5 El olfato

Es el sentido que nos deja percibir olores y el órgano que se emplea es la nariz (Braun). Gracias a la evaporación de ciertas sustancias es que los olores llegan a nuestras narices. Como se dijo anteriormente el sentido del gusto y del olfato se encuentran estrechamente relacionados con la detección de los alimentos ya que por la boca también se crean corrientes de vientos que pueden traer partículas evaporadas de ciertas sustancias y así nos permite captar el sabor y olor de las cosas. Las sustancias químicas son consideradas estímulos y cuando estas llegan a ciertos órganos, estos crean una señal nerviosa que llegan al cerebro y allí se convierten en sensaciones. La lengua y la nariz tienen pequeños neurotransmisores que envían pequeños impulsos al cerebro para así poder crear los sabores y los olores.

Los sentidos del gusto y el olfato están estrechamente relacionados porque cuando una persona introduce un alimento y lo mastica, éste libera una sustancia química que sube a la nariz, las cuales activan los receptores olfativos. Los receptores olfativos son los encargados de enviar señales al cerebro para crear la sensación de sabor.

6 El tacto

El tacto es el sentido que nos sirve para sentir las cosas que tocamos. Con el tacto sabemos si un objeto es liso o rugoso, si está frío o caliente, si es blando o duro. Muchas personas piensan que el tacto se produce solamente con las manos, pero este pensamiento es erróneo ya que con la lengua también se puede obtener este sentido. Al momento de ingerir el alimento entra en contacto con la lengua y el paladar, se despiertan diferentes sensaciones que dan información respecto a la textura, temperatura y forma de cocción del alimento creando así memorias en nuestro cerebro.

Este sentido a veces puede ser opacado por los otros sentidos ya que las personas a medida que van saboreando los alimentos le dan menos importancia al tacto y se dejan guiar más por los olores y los sabores, dejando a un lado la textura que de pronto no es tan agradable.

7 El oído

Este sentido es el que nos permite una conexión con el resto del mundo a través de sonidos permitiendo luego, podamos comunicarnos. Estos funcionan como radares que captan sonidos mandándolos al cerebro, para luego ser registrados, almacenados y reconocidos (esmas).

El oído juega un papel importante en la identificación y reconocimiento de los alimentos, tanto en la cocina como en la mesa. Este funciona con asociaciones de algunos sonidos con experiencias pasadas por ejemplo al oír el sonido de la cebolla sofriéndose en la sartén, se puede evocar el sofrito de la abuela.

Hoy en día se han hecho varias investigaciones en donde se dice que los sonidos externos influyen a la hora de cocinar o incluso de degustar un alimento. No es lo mismo cocinar en la mañana cuando aún no se escucha el sonido del tráfico o incluso de los niños jugando en el parque, pues es en este momento de silencio donde puede haber brotes de inspiración causando una mejor cocción y por ende mejor sabor de los alimentos (Directo al paladar, 2012).

Los sonidos pueden modificar nuestra percepción del sabor, investigadores de la universidad de Oxford, a través de un grupo de estudio, han comprobado que al someter a las personas a diferentes tipos de músicas, hace se perciban diferentes sabores degustando el mismo elemento. Este grupo de estudio se le dio un dulce de caramelo, se le pidió que lo degustara y como música de fondo se escogió una canción que diera la sensación de acides. La segunda vez se le dio el mismo dulce de caramelo pero esta vez se varió la música por una melodía más dulce. En este momento el sentido del oído tuvo más poder que el del gusto haciendo creer a los participantes, que se les estaban dando diferentes tipos de dulces (Food Quality and Preference, 2012).

El sentido del oído también es definitivo a la hora de catar un alimento o una bebida: el ruido del descorche, la intensidad de las burbujas, producen sonidos de la naturaleza del caldo y también y de su correcto servicio y disfrute.

No solo el sentido del gusto nos lleva a recordar el pasado sino también el sentido del oído. Esto se puede evidenciar cuando al escuchar determinadas melodías, estas nos evocan sensaciones y recuerdos, un ejemplo de esto pueden ser canciones que nos recuerden asados, reuniones familiares, sin mencionar las canciones que los publicistas utilizan para convertir sus productos en lemas.

8 Factores que afectan los sentidos

Existen algunos factores que a medida del tiempo han demostrado que afectan los sentidos y por ende la apreciación de los alimentos.

8.1 La temperatura

La boca del ser humano puede identificar los sabores en un rango de temperatura y al alimento excederla, las papilas gustativas sólo mandan señales de estas siendo frías o calientes eliminando el sabor.

También influye la temperatura del lugar y su nivel sobre el mar y que tan cerca esté a él.

8.2 La adaptación

El ser humano tiene la capacidad de adaptarse fácilmente a ciertos sabores y olores y es por esto que al tener mucho tiempo un alimento en la boca cada vez se siente menos su sabor.

8.3 El envejecimiento

Al envejecer, la capacidad de regenerar las papilas gustativas se va perdiendo y con ello la capacidad de saborear ciertos alimentos y su intensidad.

Fue necesario hablar de estos factores porque a medida de la investigación y la experiencia personal, las personas se pueden dar cuenta que los sentidos se van alterando y muchas veces tiene que ver con nuestro alrededor. Por ejemplo, cuando se come el pescado en la costa a nivel de mar, este va a tener un sabor único que aunque sea cocinado por la misma persona en otra ciudad que no sea a nivel de mar su sabor cambiará.

9 La relación de la cultura, los sentidos y los alimentos

La alimentación no se reduce a ingredientes transformados ni algo puramente nutricional. En ésta interactúan la biología y las respuestas adaptativas desarrolladas en un lugar específico. Por esto la alimentación es algo social, cultural y que da identidad al ser.

La cultura tiene estrecha relación con los alimentos y por ende con los sentidos. El clima, la agricultura y nuestra herencia son factores que determinan que alimentos se consumen en los diferentes países. Allí es donde los sentidos tienen relación. Éstos nos pueden remitir al pasado ya que en la memoria se guardan ciertos sabores y olores que nos recuerdan épocas de nuestra vida, especialmente a los años de la infancia, las cuales con el paso del tiempo se van olvidando pero gracias a la comida y la interpretación de los sentidos, “las sensaciones se convierten en emociones” (Rodríguez, 2013) y nos ayudan a recordar el pasado. A su vez los sabores no sólo están allí despertándose al momento de ingerir un alimento, estos también hacen que cerebralmente, traigan recuerdos de sucesos o momentos vividos anteriormente e incluso de hechos familiares o sociales. Se podría decir entonces que la degustar algo, se puede tener recuerdos de un alimento cocinado por la abuela, algo que sabe a lo vivido históricamente entre otros.

Cuando una persona llega a un país nuevo, se puede dar cuenta de su historia por medio de la comida. Por ejemplo, cuando un extranjero llega a Colombia se puede dar cuenta de la influencia que la raza africana, europea por la colonización tuvo en nuestra cultura, gracias a los alimentos que utilizamos como la yuca, plátano, frijoles, maíz y papa. Nuestra cocina es una forma de contar todo lo que ha sucedido en el país a través de los años.

A través de la historia la cocina ha cambiado mucho, se empezó con los alimentos más primitivos que el hombre podía encontrar y fue evolucionando hasta llegar a usar la ciencia para crear los alimentos como lo fue la comida molecular o minimalistas pero ahora las personas están buscando nuevamente la comida más primitiva, las verduras más frescas que se sientan recién cortadas del campo, lo más orgánico, lo que tenga menos conservantes, colorantes y preservativos, comer lo más puro posible.

10 Conclusiones

Los sentidos de cierto modo u otro siempre le están dando a los alimentos rasgos diferentes para que todas las personas los puedan apreciar de una mejor forma.

Los sentidos trabajan conjuntamente para apreciar y degustar los alimentos. La alteración de alguno, no afecta el funcionamiento de otro. Cabe aclarar que el gusto y el olfato son los que se relacionan más y que gracias a estos, los aromas de los alimentos se pueden percibir. Si bien es cierto que los órganos de los sentidos son los encargados de captar la información que nos permite ver, escuchar, olfatear, saborear y tener sensibilidad táctil, es en el cerebro donde se producen todas las sensaciones.

Debido a la globalización todas las personas hemos tenido acceso a diferentes culturas, que ha llevado a conocer nuevos alimentos de los cuales no se tenía conocimiento, despertando nuevas sensaciones y a su vez memorias de nuestros antepasados.

11 Bibliografía

- A.D.A.M. (s.f.). *Medline Plus*. Obtenido de http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/8687.htm
- Braun, E. (s.f.). *Biblioteca Digital*. Obtenido de http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen2/ciencia3/073/htm/sec_9.htm
- Buenas Tareas*. (s.f.). Obtenido de Buenas Tareas: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Tipos-De-Papilas-Gustativas/2777660.html>
- Directo al paladar*. (20 de 05 de 2012). Obtenido de Directo al paladar, sabor de la vida: <http://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/el-oido-en-la-cocina-y-la-importancia-de-los-sonidos#comments>
- elpopular.pe. (23 de 05 de 2013). *elpopular.pe*. Obtenido de <http://www.elpopular.pe/series/escolar/2013-05-23-el-sentido-de-la-vista-y-las-partes-del-ojo>
- esmas. (s.f.). *Bien Contigo*. Obtenido de Bien Contigo: www.esmas.com/salud/home/conocetucuerpo/365003.html
- (30 de 08 de 2012). Food Quality and Preference. Obtenido de Sciende Direct: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950329311001807
- google images . (s.f.). *google.com*. Obtenido de https://www.google.com.co/search?q=papilas+gustativas&biw=1366&bih=667&source=lms&tbm=isch&sa=X&ei=D6VKVLGQGc3LgwS5-YCAAQ&sqi=2&ved=0CAYQ_AUoAQ#tbm=isch&q=papilas+gustativas&imgdii=_
- Larousse. (s.f.). *Larousse*. Obtenido de Larousse: <http://www.larousse.com.mx/Home/Diccionarios/sabor>
- Larousse. (s.f.). *Larousse*. Obtenido de Larousse: <http://www.larousse.com.mx/Home/Diccionarios/sentidos>
- Londoño, L. (04 de 11 de 2014). (M. Arango, Entrevistador)
- RAE. (s.f.). Obtenido de <http://lema.rae.es/drae/?val=sentidos>
- RAE. (s.f.). Obtenido de <http://lema.rae.es/drae/?val=sabor>
- Rodriguez, B. (19 de 02 de 2013). *Fundacion Eroski*. Obtenido de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2013/02/19/215811.php
- Wikispaces*. (s.f.). Obtenido de <https://botonesgustativos.wikispaces.com/Estructura,+localizaci%C3%B3n+y+funci%C3%B3n>

Word Reference. (s.f.). Obtenido de <http://www.wordreference.com/definicion/sentidos>

Word Reference . (s.f.). Obtenido de <http://www.wordreference.com/definicion/sabor>