

«Del gusto por la variedad gastronómica al gusto por los otros, no hay más que un paso» Claude Dantziger, Alimentación infantil, Ed. AUTREMENT.

Nuestra vida gustativa comienza antes de nuestro nacimiento: diez millones de células olfativas, y medio millón de receptores gustativos permiten al feto sentir dentro del líquido amniótico. Esta primera experiencia posteriormente pide ser enriquecida. A poco que se enseñe al niño a jugar con ese instrumento tan rico, podrá disfrutar plenamente de su registro sensorial, «no para hacer de él un sibarita de la buena mesa, sino para ser una persona abierta a todas las culturas».

Lo innato y lo adquirido

• **Innato** : es en el feto la **atracción** por el sabor azucarado. Los **reflejos gustativos** desencadenados en el lactante por los sabores se traducen en:

- succión ante lo dulce
- indiferencia ante lo salado
- mueca ante lo ácido
- repulsión ante lo amargo

• **Reacciones justificadas** : la reacción de **rechazo** del niño provocada por los alimentos de gusto fuerte se explica porque, en el plano gustativo y olfativo, éste es más sensible en comparación al adulto.

• **Irreversibilidades** : las etapas del comportamiento gustativo son un elemento fundador de la sociabilización del niño.

Al nacer, el gusto es un simple **reflejo** basado en lo aceptable y lo inaceptable. La expresión de las preferencias y los rechazos se apoya en el **descubrimiento** de un mundo repleto de obstáculos por el que conviene ser guiado con mimo.

Hacia los 4 años se vive la etapa de las **“neofobias”**: sólo se acepta lo que se reconoce.

Durante la adolescencia, los cambios físicos y psíquicos conllevan importantes **modificaciones** sensoriales y de comportamiento. Conviene no transformar éstas en bloqueos irreversibles mediante una actitud atenta y tolerante.

• **Adquisición por el aprendizaje** : el comportamiento gustativo del adulto es resultado del “viaje iniciático” que sus educadores le han ayudado a vivir durante su infancia y su adolescencia.

“Disfrutar del potencial sensorial es algo que se aprende”





¿Cómo funciona?

La percepción gustativa es un acto multisensorial que pone en acción el dúo gusto-olfato, así como las capacidades visuales, táctiles y auditivas.

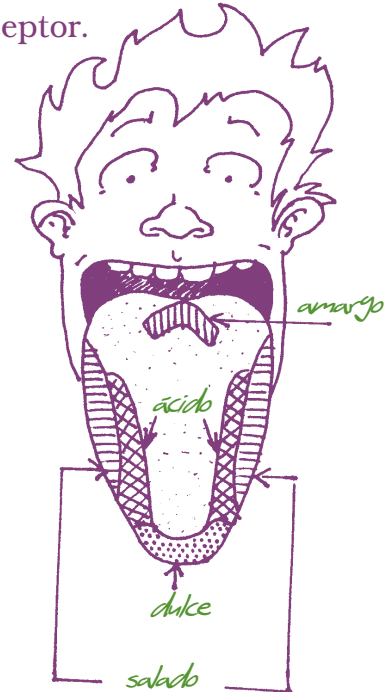
• La acción de degustar

Es la apreciación de los sabores: salado, dulce, ácido, amargo y sus complejas combinaciones.

La lengua constituye el principal órgano receptor.

Los adultos poseen unas 10.000 papilas gustativas agrupadas según su capacidad de percepción de los sabores (Insertar dibujo de niño con la lengua fuera y sobre la que se localizan las zonas de percepción de los sabores).

En el recién nacido las papilas tapizan toda la lengua, el interior de los carrillos y el paladar. Cada papila contiene una cincuentena de células específicas conectadas por una fibra nerviosa al cerebro.



¿Sabías que ...?

La vaca posee 25.000 papilas gustativas que le permiten apreciar todas las sutilezas de la hierba.

• La acción de olfatear

La olfacción es un componente fundamental del gusto.

El principal receptor olfativo, el bulbo olfativo, está situado en la base de las fosas nasales.

Las vías de acceso son dos: la nasal y la retronasal.

La vía nasal directa percibe los olores antes de la degustación. La simple respiración dirige el aire hacia la faringe; sólo las partículas aromáticas más volátiles alcanzan las células olfativas. Una inspiración más profunda dirige el aire y los olores hacia el bulbo olfativo a través de los cornetes, que actúan de filtro.

La vía retronasal percibe los aromas durante la deglución. La masticación libera las partículas aromáticas, las humidifica, y las recalienta, favoreciendo de este modo su tránsito hacia el bulbo olfativo. Esta percepción es tanto más lograda cuanto más prolongado sea el mantenimiento en boca del alimento.

• **El tacto bucal**

Permite detectar las sensaciones mecánicas, tales como la consistencia o la textura, y las sensaciones térmicas. Puede exacerbar o inhibir el resultado gustativo final.

Las sensaciones químicas: astringente, quemante, picante, metálico ... son detectadas por la lengua y las mucosas. Son sensaciones muy agresivas para el niño occidental, y por tanto, mal aceptadas.

• **Lo visual**

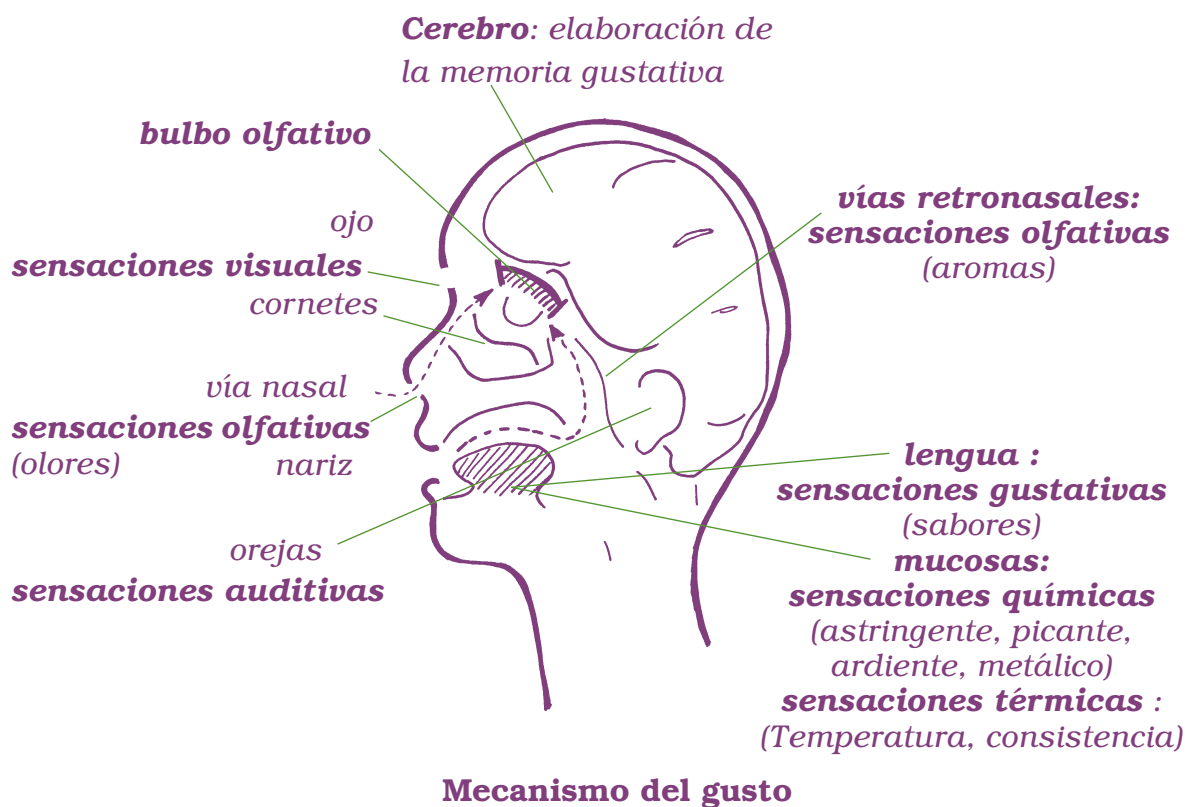
Ofrece una diversidad ilimitada de estímulos, sobre todo antes de la degustación, e influye fuertemente en las impresiones gustativas.

• **Lo auditivo**

Las sonoridades acompañan el ritual de la preparación de la comida y ofrecen una infinidad de estímulos en el curso de la degustación: lo que cruje, lo que se desquebraja, lo que currusquea... El ambiente sonoro también puede acentuar, atenuar o eliminar la impresión global.

El gusto es el compendio de esta sinfonía multisensorial.

Traducir en palabras todas esas sensaciones y emociones hará más viva cada experiencia, que evaluada, memorizada por el cerebro y coloreada por las emociones, enriquecerá la personalidad gustativa del individuo.



Las palabras para decirlo

Para “hacerse amigo” de un alimento hay que descubrirlo con todos los sentidos:

Antes de la degustación

MIRAR	Forma	Esférica, cilíndrica, aplastada, alargada, abombada, abollada, regular, irregular...
	Estado	Sólido, líquido, gaseoso, pastoso...
	Color	Azul, verde, amarillo, marrón, verde... claro, oscuro...
	Aspecto	Brillante, apagado, opaco, límpido, turbio, vetado, tachonado, marmóreo, unido...
TOCAR	Sensaciones táctiles	ver “palpar”
OLFATEAR	Olores	Fuerte, fino, delicado, floral, afrutado, mentolado, anisado, balsámico, rancio, agrio, acre, pútrido, terroso...

Durante la degustación

SABOREAR	Sabores	Azucarado, dulzón, salado, ácido, acidulado, agrio, verde, amargo...
	Aromas	Específicos de una especie, afrutado, floral, de trufa, débil, intenso, sencillo, complejo.
	Sensaciones químicas	Metálico, astringente, ardiente, picante...
PALPAR	Textura y consistencia	Duro, firme, compacto, granulado, rasposo, rugoso, arenoso, áspero...
	Temperatura	Helado, frío, escarchado, tibio, caliente, bien o mal adaptado...
JUZGAR UN CONJUNTO		Agradable, delicado, delicioso, excelente, refinado, rústico, refrescante, desagradable, execrable, asqueroso, repugnante, flojo, grasiento, pesado ...

Poner nombre a las sensaciones transforma las impresiones en expresiones y permite reforzar los lazos con el mundo así como el conocimiento de uno mismo.

