7. Alimentación como hecho cultural. La educación del gusto

- Alimentación como hecho cultural. La educación del gusto
- Los valores que revela el color
- El sabor, un atributo muy complejo
- Gastronomía saludable
- Un laboratorio llamado "fogones"
- Disfrutar comiendo
- La universidad se interesa por la buena mesa
- Comer sin tele
- El Triunfo del Mediterráneo
- Conclusiones
- Para saber más...

Copyright 2026

Alimentación como hecho cultural. La educación del gusto

> **tip**
>
> ## Objetivo del capítulo
>
> Presentar la dimensión sensorial de la alimentación. Transmitir que, más allá del gusto y del olfato, los cinco sentidos tienen un papel global a la hora de preparar, consumir y disfrutar los alimentos. Y es muy importante educar el gusto en la escuela y en familia.

Alimentarse es, por definición, “dar a los seres orgánicos lo necesario para su conservación y crecimiento”, es decir, consiste en tomar algo comestible, introduciéndolo en la boca, masticándolo, tragándolo y, a través de este proceso, conseguir multitud de satisfacciones gustativas. Todo pasa por el aparato digestivo y nos proporciona la energía y los nutrientes necesarios para la vida, es decir “salud vs placer” unidos (Nutrición y Gastronomía), que deben ir de la mano, siempre comiendo un poco de todo con moderación y sentido común, dos ingredientes que hay que saber combinar siempre.

Comer bien resulta complejo pero, a la vez, extraordinariamente placentero, como una sucesión de aportaciones sensoriales, puesto que la comida nos entra no solo por la boca, sino también por los ojos, por la nariz y hasta por el tacto. A los aromas y texturas se unen también los colores, elemento de extraordinaria satisfacción en la mesa y alrededor del cual, los más pequeños inician su recorrido hacia la condición de “gourmets”. En este sentido, frutas y hortalizas disfrutan de una extraordinaria riqueza, muy apreciada por los niños en esos juegos con los que comienzan a aprender a comer. Y descubren que, en función del color, los alimentos tienen una serie de

Copyright 2026

propiedades.

> **tip**
>
> A ver qué tal resalta este tema

yes

Copyright 2026

Los valores que revela el color

De hecho, los **colores** de las **frutas y las verduras** nos pueden ayudar a comer sano, pues nos revelan importantes valores. Por ejemplo, el **verde** de las ensaladas es bueno para los huesos y los dientes y, en general, para que el cuerpo se defienda mejor de las enfermedades; y el **naranja** de la zanahoria y el melocotón, excelente para la vista y la piel. El blanco de, entre otros, la cebolla, el ajo, el nabo, el champiñón o el melón, es bueno para el corazón, mientras que el **rojo** de las cerezas, las fresas, la sandía, la granada o el tomate es también bueno para el corazón y para defenderse de las enfermedades. Finalmente, el **morado** de las uvas, las ciruelas, las berenjenas o la lombarda favorece tanto al cerebro como al corazón.

Y tan importante como el color es la **textura** de los alimentos, propiedad sensorial de todas las materias primas que es detectada por los sentidos del tacto, la vista y el oído y se manifiesta cuando el alimento sufre unas deformaciones.



Fuente: Pixabay

Copyright 2026

El sabor, un atributo muy complejo

Pero, por encima del todo, la gastronomía es **sabor**, un atributo muy complejo, ya que combina tres propiedades: **olor, aroma y gusto**. El sabor es lo que diferencia a un alimento de otro y no el gusto, ya que si se prueba un alimento con los ojos cerrados y la nariz tapada, solamente se podrá juzgar si es dulce, salado, amargo o ácido. En cambio, cuando se perciba el olor se podrá decir de qué alimento se trata.Tan importante es la lengua como la nariz. El sabor se ve influido por la textura y el color. Una característica del sabor está también relacionada con el tiempo, la persistencia, que es conocida también como dejo o regusto.El sabor “sui generis” de un alimento no puede ser definido ni clasificado totalmente. Sin embargo, es posible obtener un perfil del sabor del alimento.

Como los colores son los que mejor entran por los ojos, el sentido primordial de la infancia, lo mejor es recomendar a los niños que construyan sus ensaladas con muchos colores, como si fueran lienzo de Picasso, es decir, obras de arte abstracto. Pero también se pueden pintar todo tipo de paisajes lo más coloristas posibles.

Cada uno de los **cinco sentidos** (que son los medios con los que el ser humano percibe y detecta el mundo que le rodea) tiene diferentes atributos. Así, los de la **vista** son el color, la apariencia, la textura y la rugosidad; los del **olfato**, el olor, el aroma y el sabor; los del **oído**, la textura y la rugosidad; los del **gusto**, el propio gusto y el sabor; y los del **tacto**, la temperatura, el peso, la textura y la rugosidad.

https://www.youtube.com/embed/pIAWSwimu5M

Copyright 2026

Gastronomía saludable

Como sabemos que una de las preocupaciones es el miedo a engordar, es importante saber que la gastronomía es, por encima de todo, saludable y que, si se come de forma correcta, se conseguirá mantener un peso adecuado, componente clave de la calidad de vida. Resulta muy preocupante que el **sobrepeso y la obesidad** se hayan convertido en un **problema de una magnitud colosal**. De hecho, la población de niños y adolescentes con este problema se ha multiplicado en las dos últimas décadas en los países occidentales. Por ejemplo, en España uno de cada cinco niños y una de cada siete niñas de seis a diez años son obesos. Gran parte de ellos se convertirán en adolescentes obesos y, más adelante, en adultos obesos, con todas las terribles consecuencias que esto comporta tanto para la salud como para la propia economía nacional. Y estos niños son obesos porque nadie les ha educado el gusto porque realmente no han aprendido a disfrutar comiendo, sólo han descubierto una satisfacción nada culta y nada responsable.

Actualmente, las **satisfacciones culinarias** de parte de la población, especialmente los adolescentes, suelen limitarse, con excepciones, a la ingesta rápida y abundante de recetas elementales (platos de pasta, hamburguesas, etc, los más habituales en su dieta) y **nada relacionadas con la tradición cultural y alimentaria de nuestro país**, su ubicación y su despensa histórica. Además, esta dieta suele ser insuficiente por carecer de algunos nutrientes, como el calcio o el hierro y por la ausencia de variedad que limita la presencia de alimentos. Por eso, ninguna edad es mejor que la infancia para enfrentarse al gran problema de la obesidad.Estas pautas resultan especialmente criticables en España, de donde procede específicamente la Dieta Mediterránea, reconocida universalmente como saludable, gracias a la preeminencia de los pescados, las legumbres, verduras y aceite de oliva como grasa culinaria. Nunca más aplicable el viejo dicho de “en casa del herrero, cuchillo de palo”.

De cara a **preservar nuestra memoria gastronómica**, también me parece muy importante que nos impliquemos en la reivindicación de las cocinas populares y tradicionales, la necesidad de conservar los usos y costumbres de nuestros pueblos y de nuestras ciudades, el valor de la cocina sencilla, por encima de aquella ostentosa que es mucho más envoltorio que contenido, sobre todo si no se alimenta de los modos heredados a lo largo de generaciones y generaciones de cocineros que han sabido adaptarse a la materia prima y al medio.

Copyright 2026

Un laboratorio llamado "fogones"

Cocinar puede equivaler a **investigar en un laboratorio descubriendo los sabores y las mezclas** para conseguir que las pautas nutritivas mejoren. En el fondo, la gastronomía se aprende día a día, el gusto es un sentido que se cultiva básicamente, de una forma lúdica, a partir de la experimentación en un laboratorio que llamamos “fogones”.

Tradicionalmente, el mundo del placer y de los sentidos han estado condenados por la religión, en defensa de un espíritu que nadie ha sabido muy bien nunca en qué consistía. Pero todo ha ido cambiando y nos hemos dado cuenta de que la alimentación es uno de los ejes de la calidad de vida, tanto desde el punto de vista de la salud como de la cultura, de la estética, del comportamiento social y de la satisfacción. De hecho, el **placer gastronómico** no es tan solo sensorial, sino un factor de **equilibrio psíquico y emocional** en este mundo lleno de tensiones y de estrés. Siempre es un buen momento para empezar a descubrir las delicias de la buena mesa y, gradualmente, hasta los misterios de la armonía entre lo sólido y lo líquido, resultado de una labor realizada por varias generaciones de antepasados.

Copyright 2026

Disfrutar comiendo

La gastronomía está ejerciendo como una de las disciplinas más importantes para el hombre durante el siglo XXI. Ello se debe a su carácter esencial para la salud de las personas, su contribución a la estética y su influencia en el comportamiento social. Su gran mérito es hacer de la necesidad virtud, por lo que el **“deber comer”** está hoy más relacionado que nunca con el **“saber” hacerlo**. Sin embargo, se trata de una capacidad más difícil de lo que parece. La cocina (y todo lo que le rodea) es una gran fuente de placer, es decir, atesora muchos valores desde la perspectiva lúdica. Sin embargo, llama la atención especialmente que, durante los últimos años, el elemento nutricional haya ido ganando cada vez más peso y ningún planteamiento actual con aspiraciones de alcanzar el éxito puede soslayar dichos valores.

Frente a quienes mantuvieron en tiempos la premisa de que comer y beber (al menos, hacerlo fuera de toda medida) embrutecían y que alimentarse respondía a un mero impulso instintivo de supervivencia, hay que apostar por una **aproximación culta y saludable al universo gastronómico**, planteamiento esencial en torno al cual hemos construido el arte de la buena mesa. Comida y cocina son, para el hombre, hechos sociales puesto que, cuando está en compañía, come y bebe, mientras que cuando está solo, se alimenta.

Lisa y llanamente, comer mejor significa vivir mejor. Dicho de otra manera, somos, al fin y al cabo, lo que comemos. Nuestra alimentación marcará nuestra vida. Y comer bien resulta complejo, pero a la vez, sumamente placentero. Ya decía Brillat Savarin en su “Fisiología del gusto” que:

“El placer de comer es el único que, tomado con moderación, no va seguido de la fatiga”

El cocinero de nuestro tiempo ha de tener en cuenta las más elementales normas “sanitarias” en materia de alimentación, y prácticamente en todas sus preparaciones acostumbran a estar presentes las directrices que la ciencia aconseja para ser fiel a los principios más importantes que dicta la nutrición y que hoy, felizmente, han alcanzado un carácter casi universal.

Copyright 2026

La universidad se interesa por la buena mesa

Las personas que hemos luchado por la conveniencia de relacionar conceptos como la gastronomía y la nutrición por la Universidad, asistimos con alegría al creciente interés de esta última por todo lo relativo a la alimentación de los seres humanos. Como ejemplo, el Basque Culinary Center, la Fundación Alicia, la Cátedra Ferran Adrià de Cultura Gastronómica y Ciencias de la Alimentación de la Universidad Camilo José Cela de Madrid, o el Grado de Ciencias Culinarias y Gastronómicas de la Universidad de Barcelona.

Más allá de estas **importantes iniciativas académicas** (y de otras menos ambiciosas que también se podrían citar), lo importante es integrar en la sociedad de la comunicación la idea de que la gastronomía constituye uno de los pilares fundamentales de la cultura y la sanidad y, por ello, una persona estará más educada y preservará mejor su salud cuanto mejor desarrolle sus hábitos alimenticios, sobre todo si lo hace de forma variada y responsable.

Salud, educación y gastronomía son patas de una misma mesa, elementos inequívocamente interconectados. Podría decirse incluso que se complementan entre sí. Y por valorar los componentes alimentarios básicos desde el punto de vista de la salud no se pierde ni un ápice de la calidad culinaria, siempre que la cocina se practique de una forma imaginativa, respetando los sabores y aligerando las salsas.

Más allá de una necesidad vital, es decir, del “deber comer”, si “aprendemos a comer”, accederemos a muchos de los secretos de la calidad de vida, y descubriremos, de paso, que la buena mesa está llena de alicientes y resulta muy divertida, maravillosa para la sensibilidad infantil. Es un lugar para experimentar y para disfrutar, para enriquecernos todos, e incluso para crecer como seres humanos. Por eso, es muy conveniente acercarse a ella desde la más tierna infancia.

https://www.youtube.com/embed/dr1O3xQY8VA

Copyright 2026

Comer sin tele

Por eso, una pauta básica de educación del gusto, además de comer despacio y saborear los alimentos, regulando el apetito y la saciedad, es apagar la televisión a la hora de las comidas o cenas. Está comprobado que, cuando hay una tele encendida, las personas hablan menos que cuando está apagada. Incluso aunque nadie esté mirando el programa, las imágenes televisivas constituyen una distracción constante. **Comer es compartir, intercambiar opiniones y crear cultura de grupo**.

Por eso, **debe haber siempre los menores impedimentos posibles**. Peor resulta todavía comer tumbado en el sofá en compañía de la televisión, sin fijarse siquiera en lo que uno come, una actividad fuente de carencias alimentarias y, por lo tanto, de obesidad. Y en la misma línea, deberían quedar prohibidos todos los ordenadores, tabletas, “smartphones” y otro tipo de dispositivos móviles que invaden, desde hace algún tiempo nuestra acelerada vida, a la hora de sentarnos a la mesa.

En suma, a la hora de comer no basta con hacerlo bien desde el punto de vista saludable, sino que se trata también de **disfrutar** y de **compartir**, de vivir juntos uno de los grandes momentos del día. Éste es un argumento clave en la educación del gusto.Hay que comer en compañía, sobre todo en familia, en el hogar. Alrededor del fuego era el lugar donde se comía en las casas y la convivencia familiar se generó y se genera en torno a la alimentación, alrededor de la mesa.

Esta convivencia cotidiana entre padres e hijos a la hora de alimentarse, en las distintas comidas del día, ha sido siempre **fuente de cohesión social** y el lugar donde **se iniciaba el proceso de educación del gusto**, un recorrido fundamental de formación individual en el que está en juego la salud del futuro.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay

Copyright 2026

El Triunfo del Mediterráneo

Si a través de los fogones y de la buena mesa, un pueblo reproduce, de forma más o menos fiel, su propia historia, la **cocina mediterránea** representa siglos de lucha ingeniosa contra el deterioro de los alimentos. El triunfo de esta empresa se basaba en el planteamiento de una verdadera alquimia a partir de los ingredientes más simples. Así, en el mundo helénico, el pescado de mar era un alimento de pobres en contraste con el de río, mucho más apreciado. Uno de los grandes cocineros de Grecia, Hegis de Rodas, incorporó a las cocinas aristocráticas su particular forma de cocer, que desde entonces quedaría implantada para siempre. Esto fue un gran hallazgo para la Humanidad, ya que se trataba de un arte nada fácil; como decía un proverbio chino, “se debe gobernar el Reino como se cocería un pequeño pescado”.

La **cocina** sigue teniendo, no obstante, el mismo objetivo de siempre: **convertirse en la respuesta adecuada al producto**, verdadero rey de la mesa. Porque todo consiste en realizar una apuesta a favor de una gastronomía basada en las materias primas naturales de calidad, para así asegurar el sabor de los alimentos y la salud de los consumidores. Así estará siempre garantizado el máximo disfrute…y también el más saludable. En estos tiempos de aparente abundancia, tampoco conviene relajarse y echar las campanas al vuelo, porque los ciclos históricos nos recuerdan que, a periodos de desvelos y de riqueza, suceden otros de abandono y uniformidad en los fogones.

No obstante, la profesionalidad y brillantez de la última generación de cocineros, tanto en España como en el mundo, garantizan que no será fácil la vuelta a la banalidad gastronómica. El **comensal del siglo XXI** seguirá sentándose a la mesa y disfrutando de los mismos productos que sus antepasados, sometidos a nuevas preparaciones, pero siempre respetuosos con la materia prima local, material insustituible, hoy y siempre, en la cocina de verdad. Y con la ayuda de todos los expertos en alimentación y en nutrición, las cosas serán mucho más fáciles.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay

Copyright 2026

Conclusiones

Pero quizá, como síntesis de todo lo anterior, deberíamos comprender que, en los temas sensoriales, lo más importante es comprender que no basta con los conocimientos sino que son necesarias y mucho más decisivas las experiencias.De nada serviría aprender muchísimo sobre la música y los músicos, si no tuviéramos la oportunidad de escucharla. Como de nada serviría aprender mucho sobre pintura y sobre los pintores si no tuviéramos la oportunidad de ver y de admirar sus cuadros. O de teatro sin contemplar a los actores en el escenario.

Lo mismo ocurre con la gastronomía, con la alimentación, con la nutrición. Son importantes los conocimientos teóricos pero, también y todavía mucho más, la experiencia_, *la apasionante experiencia de* ***probar*****.**_ Decía el profesor Francisco Grande Covián que “la gente comerá lo que debe solo si le gusta”. Es decir, la inevitable relación entre salud y placer, fuente del hecho gastronómico en sí mismo.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay

Nuestras madres, abuelas y bisabuelas se pasaron gran parte de su vida intentando que sus hijos o nietos aprendieran a apreciar la calidad y el gusto de aquellos alimentos que debían comer, por razones saludables.De esa forma, durante muchas horas, muchos días, meses y años, se empeñaron en que disfrutáramos con las verduras, con las frutas, con el pescado, con aceites vegetales, es decir, con los productos más sanos y recomendables de nuestra despensa.En la actualidad, en nuestro entorno y por la evolución de las condiciones laborales sobre todo en el mundo urbano, la familia difícilmente puede cumplir ese papel de transmisor de experiencias. Y ya lo echamos muchísimos de menos porque en cada generación que va yéndose desaparece también una parte de su memoria culinaria.

Por ello, ha llegado el momento de que sea el **Sistema Educativo** el que asuma por completo esa función, es decir, que no solo transmita **conocimientos** sino también **experiencias y valores**. Y una de las principales experiencias es, sin duda, la de saber comer, en términos saludables y en términos lúdicos y placenteros.Cocineros como Martín Berasategui llevan tiempo demandando que una de las mejores formas de combatir los errores alimenticios en las escuelas es la incorporación, en todos los programas educativos, de una asignatura sobre Alimentación, Nutrición y Dietética. En la misma línea, Joan Roca, el mejor cocinero del mundo, está convencido de que todas las instituciones tienen que ayudar, intentando que en las escuelas se hable de nutrición y de alimentación y se enseñe a los niños a elaborar los platos para que después colaboren en las tareas alimentarías domésticas.

El planteamiento actual de la Real Academia de Gastronomía y de la Fundación Española de la Nutrición, en colaboración con el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, es tratar de trasladar a los niños (a los de edades comprendidas de 3 a 6 años y a los de entre 6 y 9 años) **no sólo los conocimientos necesarios** para que sepan lo que deben y les conviene comer **sino, también**, organizar, a través de los **Talleres del Gusto**, las **experiencias** precisas para que acaben disfrutando precisamente con aquello que necesitan para comer saludablemente y que, en términos generales, es precisamente aquello que necesitan para comer de la forma más placentera.

Copyright 2026

Para saber más...

- Real Academia de Gastronomía.
- “La cocina de la salud” Ferran Adrià, Valentín Fuster, Josep Corbella (Editorial Planeta).
- “Gastronomía saludable” Rafael Ansón y Gregorio Varela (Editorial Everest).
- “La pequeña ciencia de la salud” Valentín Fuster (Editorial Planeta).
- “Monstruos supersanos. Hábitos saludables para toda la vida”. Valentín Fuster (Editorial Planeta).
- "La cocina de la libertad". Rafael Ansón (Editorial La esfera de los libros).

Copyright 2026