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

Revision #1
Created 2022-02-01 11:12:38 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:38 CET by Equipo CATEDU