

nutripro[®]

REVISTA SOBRE NUTRICIÓN DE NESTLÉ PROFESSIONAL

El sabor de
la Nutrición

Colores
y Alimentos

Alimentación
Consciente

A close-up photograph of a white ceramic bowl with a blue floral pattern, filled with a variety of ingredients including spiral-shaped noodles, sliced mushrooms, green leafy vegetables, and orange carrot slices. The bowl is placed on a matching saucer with a blue knife resting on it. In the background, a blurred yellow bowl is visible.

Placeres del
buen Comer y
Beber

nutrición

¿Qué aporta el sabor a la mesa?

Comida. Hablamos tanto sobre sus orígenes, seguridad alimenticia y sus contribuciones a nuestra salud que olvidamos a veces el placer que representa. Sentarse a comer es una forma de entregarse a sus cinco sentidos, y cuando se trata de nutrición, ese momento especial no puede pasar desapercibido.

Como lo menciona un artículo en el "American Dietetic Association": "en años recientes, muchos profesionales de la salud (incluyendo dietistas) se han enfocado en el bienestar y en la nutrición, ello frecuentemente dejando de lado el placer y el buen sabor".¹ Sin embargo, apelar a los sentidos juega un rol importante en asegurar que se disfrute la comida y que se ingieran los nutrientes requeridos de forma equilibrada.

No es de sorprenderse que se dejen ciertos alimentos debido a sabores poco agradables...y sabemos que la nutrición es tan buena como su sabor: cuando preguntamos a Consumidores si creen que los alimentos saludables tienen buen sabor, más de la mitad estarán convencidos de que la comida puede ser tanto saludable como sabrosa.

Sin embargo, en Japón, España, Holanda o Corea del Sur, la percepción es contraria, es decir, en dichos países, la mayoría de sus habitantes considerarán que la comida saludable y el buen sabor no son del todo compatibles².

Tomarse el tiempo de disfrutar los placeres del buen comer puede también contribuir a mejores hábitos de alimentación.

Ser una persona multitareas día tras día parece ser necesario para realizar y cumplir con todas nuestras responsabilidades: con un negocio que manejar, empleados que gerenciar y una vida personal que fomentar, no es sorprendente que exista una tendencia a buscar comer "corrido", mientras manejamos o colocamos los pedidos u órdenes de mañana.

Sin embargo, si sólo comemos para reabastecer nuestros cuerpos de energía, podemos estar dejando de lado todos los placeres de la comida. Podemos asimismo llegar a omitir las señales de nuestros cuerpos que nos indican que hemos comido demasiado.

Tenemos la suerte de vivir en una era que nos ofrece el acceso a una gran variedad de sabores...¿por qué no abrazarlos, integrarlos y disfrutar los placeres del buen comer?

El poder de la atención en la comida

Comer prestando atención es estar presente, en cada momento, para que cada sensación que sucede mientras comemos, como masticar, saborear o ingerir, se perciba total y conscientemente. Si alguna vez ejercitado la concentración profunda en cualquiera de sus formas (como meditación, relajación o ejercicios de respiración), estará familiarizado con la facilidad con la cual nuestras mentes se distraen. Lo mismo pasa cuando comemos: cuando uno busca concentrarse en "el comer", recuerde que no debe juzgarse cuando perciba que su mente ha empezado a vagar lejos de la experiencia del momento, en vez de ello, regrese al momento de atención profunda de ese sabor, mastique, muerda e ingiera.

¿SABÍA USTED?

Las personas empiezan su vida con aproximadamente 10,000 papilas gustativas. Estas transfieren información a una región del cerebro que procesa el placer, la memoria, la motivación, el reconocimiento y el deseo.



La Ciencia de los Sentidos

Sabor. A través del tiempo, hemos desarrollado percepciones complejas de sabores para ayudarnos a obtener los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Dulce

El sabor de la leche y fruta madura, ambas tremendas fuentes de energía y de nutrientes.

Ácido

El sabor "enmucante" de la comida ácida. Se logra frecuentemente reducir la sal en ciertos alimentos agregándoles ingredientes ácidos.

Amargo

El sentido del amargor puede a veces ser comparado con un aviso previo contra ciertas toxinas potenciales o frutas verdes.

Salado

El sabor de alimentos que pueden asegurar un balance adecuado de electrolitos (cruciales para mantener el cerebro y el corazón funcionando adecuadamente).

Umami

El sabor realzante de sabores proveniente de amino ácidos naturalmente encontrados en proteínas.

De acuerdo con "Nutrición y el Cerebro", publicada por la División Corporativa Bienestar de Nestlé, estas diferenciaciones existían mucho antes que los científicos les dieran nombre.

Al sentir las cinco modalidades de sabor, nuestro aparato sensorial funge como un laboratorio químico analítico, haciendo mediciones sobre el equilibrio de iones, toxicidad y valor nutricional.



¿SABÍA USTED?

Bebés pueden discernir sabores dentro del útero. El líquido amniótico que rodea al bebé en la matriz es saborizado por los alimentos y bebidas que consume la madre, y a partir de la semana 21 el niño(a) en desarrollo empieza a ingerir varios mililitros cada día.

La sorprendente influencia de otros sentidos

La forma en que experimentamos sabores puede ser impactada por olores, texturas, temperatura, colores y la apariencia de los alimentos. ¡Hasta la temperatura del comedor, su iluminación o la comodidad de su silla pueden jugar un papel importante en el placer al momento de comer! Considere estos interesantes hallazgos:

Sonido

Ruido excesivo puede elevar la presión sanguínea, incrementar el ritmo de la respiración, intensificar los efectos del alcohol, minimizar el apetito y dificultar el sueño—hasta cuando el ruido cesa.

El nivel de ruido en un restaurante promedio durante la hora punta es de 80 dB (algunos alcanzan hasta 110 dB), lo equivalente a una calle en construcción o a una podadora.^a

Olor

Mucho de lo que llamamos sabor es de hecho olor. Un tajo de manzana o un aro de cebolla pueden tener el mismo sabor si se tapa la nariz durante su ingesta.

El Premio Nobel del 2004 fue concedido a científicos que demostraron que el olor nos permite detectar las cualidades benéficas que le atribuimos al buen sabor y sazón.

Vista

Estudios de los años setentas demostraron que primero comemos con los ojos: cuando la comida tiene un atractivo visual, la disfrutamos más y absorbemos más sus nutrientes.

Preparar correctamente el ambiente en un salón-comedor es muy importante para proporcionar una experiencia culinaria óptima.

Abajo algunas estrategias a probar:

Verde, café y rojo son los más populares colores de alimentos. El rojo es frecuentemente usado en esquemas decorativos de restaurantes porque estimula el apetito.³

Diferentes niveles de iluminación pueden crear diferentes atmósferas: mientras que tonos de naranja y amarillo pueden crear ambientes cálidos, una iluminación tenue o de velas pueden crear una romántica.

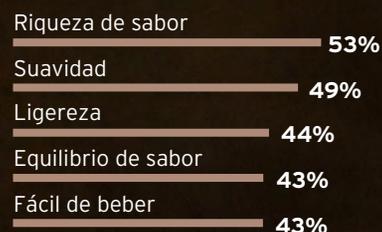


café

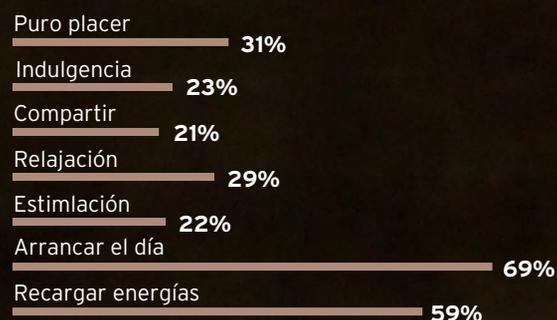


Ahora sirviendo
consumidores
más
demandantes

¿Qué esperan los
consumidores de su café?



¿Por qué la gente toma café
fuera del hogar?



Existe interés de los clientes sobre
nuevos tipos de café, compartido por:

70% tomadores de café negro

68% tomadores de cafés blanqueados⁴

¿SABÍA
USTED?

Los seres humanos nacen con todos los
sentidos necesarios para encontrar alimento en
el mundo que nos rodea.

El punto de vista del barista profesional

Cappuccino

Un cappuccino es una bebida de proporciones, que produce un balance armonioso entre un espresso, leche caliente y leche espumada. Un cappuccino tradicional es una bebida de cinco a seis onzas, servida en una taza mediana de porcelana.

La espuma debe ser cremosa, suave y sedosa con micro burbujas.

El balance de sabor debe combinar el dulzor de la leche con el espresso como bloque central. La bebida no debe ser demasiado láctea: el sabor distintivo del espresso debe prevalecer.

La palabra "cappuccino" proviene de "la capucha" que vestían los Franciscanos en los años 1500s.

El nombre de está orden piadosa fue posteriormente tomado prestado como nombre en inglés para una raza de monos con mechones claros en la cara y hombros.

En Italiano, "cappuccino" derivó a significar un café espresso mezclado y capeado con leche espumada o crema –una bebida cuyo color se asemeja al color de la capucha vestida por los frailes Capuchinos.



Latte Macchiato

"Latte Macchiato" es el nombre dado a una bebida a base de café y leche, literalmente traducida como "leche manchada". Debido al método de su preparación, la leche espumada es "manchada" al agregarle el café espresso.

Un latte macchiato puede prepararse simplemente espumando leche,virtiéndola en un vaso y agregándole un espresso. La leche espumada cuya consistencia se verá "seca" emanará brillo, y tendrá bajo ella leche líquida mezclada con el café espresso.

Alternativamente, puede también prepararse como una bebida de varias capas, integrando lentamente el espresso al vaso usando una pequeña jarra, vertiéndolo sobre el dorso de una cuchara produciendo así una capa entre la leche líquida mas densa del fondo del vaso y la ligera espuma encima. Un vaso es esencial para que las capas sean visibles.

El café puede extraerse en una taza o vaso estándar de espresso para ser rápidamente vertido sobre la leche, o en una jarrita para espresso, facilitando así el vertir y capeado de la bebida final.



El fundamento biológico del antojo

Investigadores han descubierto que el antojo por ciertos alimentos puede ser la forma en que nuestros cuerpos piden los nutrientes que necesitan.

Por ejemplo:

Ciertos alcaloides en el chocolate pueden estimular la producción de serotonina, conocida como exaltador del sentimiento de bienestar.

El antojo por alimentos salados de una mujer embarazada, como legumbres en escabeche o aceitunas, puede relacionarse con el requerimiento de su cuerpo por más minerales, en particular sodio.

Un antojo por fruta puede señalar bajos niveles de azúcar en la sangre o una necesidad por carbohidratos, cuya función primaria es la de proveer energía, particularmente para el cerebro y el sistema nervioso.

A través del mundo, comer juega un papel central en la sociedad. Aunque cada cultura trate el comer de forma diferente, todos valoramos el bienestar que aporta.

Los franceses, por ejemplo, nunca considerarían hacer otras cosas mientras comen.

En la obra "Las Mujeres Francesas No Engordan", el autor Mireille Guiliano sugiere que sentarse para comer atentamente es un factor clave en la capacidad que tienen las mujeres francesas en mantenerse delgadas. En el mundo de las comidas sobre la marcha, saborear alimentos atentamente incrementa la sensación de satisfacción, lo que ayuda a controlar excesos y medir porciones.

Los chinos creen firmemente que los alimentos pueden jugar un papel fundamental en la salud y vitalidad del cuerpo. Los ingredientes se describen como "cálidos," "frescos" o "neutrales" y dependiendo de la condición, alimentos de naturaleza opuesta son consumidos para regresar a un equilibrio del cuerpo. Se cree asimismo que comer ciertos alimentos juntos pueden ser perjudiciales al cuerpo, y que comer alimentos de estación tiene grandes beneficios ya que coinciden con la naturaleza. El dicho chino "Yi Shi Yang Sheng" quiere decir "comer bien custodia tu salud".

Para los latinos la familia lo es todo, y el hogar completo se sienta a la mesa a la hora de comer.

Para ello, varias generaciones pueden estar preparando la comida, y las recetas son así heredadas en las familias y nadie come hasta que todos estén presentes y sentados. Como dice un proverbio regional, "Chi mangia e non invita, possa strozzarsi con ogni mollica" (el que come solo y no invita a nadie, puede ahogarse con cada migaja).

Alimentos +



El arte del "kaiseki"

El tradicional almuerzo Japonés de varios tiempos conocido como kaiseki es una experiencia esencial que combina sabores, texturas y placeres con belleza.

Pequeñas múltiples porciones de alimentos exquisitamente preparados, escogidos para honrar las estaciones a través de ingredientes y platos distintos y especialmente seleccionados, construyen un almuerzo que se asemeja a la perfección.

Como lo escribió Vaughn Tan para la revista "The Atlantic" del año 2009 en su artículo "Comprendiendo Kaiseki", "al terminar el almuerzo, estaba satisfecho en su sentido más amplio: fantásticamente deliciosos alimentos, preparados con atención y cuidadosamente pensados, consumidos en compañía de gente con fuertes puntos de vista sobre la comida suelen darme esta sensación. Pero más allá de ello, la estructura subyacente del kaiseki es la parte que lo hace tan rico y placentero componer, preparar, y consumir."



El contrasentido Francés

La paradoja francesa yace en la creencia que, aunque el francés promedio come más grasas saturadas en forma de mantequilla y quesos que un Americano promedio, la incidencia de problemas coronarios es mucho menor...¿será el acompañamiento del vino tinto? ... Mientras que la ciencia en torno a esta contradicción sigue siendo cuestionada, el verdadero secreto puede girar en torno al comer con atención. Comer mas despacio, y con total conciencia de los alimentos como lo hacen los franceses, proporciona tiempo para saborear cada bocado.

Cultura

“La definición de Comida”

Esta serie documental de PBS.org explora nuestra relación con la comida, revelando nuestras diversas conexiones con nuestras identidades personales, culturales y de familia.

Como dice el chef Marcus Samuelsson, “La comida es enérgicamente simbólica y realmente compleja: a través de la comida expresamos amor; damos reconforte y esperanza; forjamos nuevas amistades y reforzamos viejos lazos. La comida nos permite reafirmar no sólo nuestra humanidad, sino nuestra alegría por estar vivos.”

Abajo unas cuantas diferencias culturales y semejanzas que revela este programa:

El cerdo es la carne que más se consume en el mundo. Cerdos salvajes, encontrados sobre todos los continentes, han sido domesticados desde la Edad de Piedra.

Una típica madre japonesa invierte casi una hora transformando cada tiempo de un almuerzo en una combinación de personajes animados, de salud, de flora y de fauna, que harán llamativos los platillos para la comida de su hijo.

La sal fue usada por los soldados romanos como moneda de trueque, dando pie a la palabra "salario".

El durián, deliciosa fruta de fuerte olor pútrido, ha sido prohibido en sistemas de transporte público en varios países del Sudeste Asiático.

Los Placeres de la Mesa



El filósofo griego Epicuro creía en que durante una vida, cada uno debía intentar acumular la mayor cantidad posible de placeres, con énfasis en los placeres de la mente y no los físicos, para alcanzar la felicidad. Para él, los acompañantes de una comida importaban más que la comida en sí. Su nombre es el origen del adjetivo epicúreo frecuentemente asociado con una búsqueda de placeres.

Una buena comida es más que sólo absorber alimentos en el cuerpo

Comer puede representar un acto de placer, un momento de relajación, y una forma de estimular nuestros sentidos, no sólo las papillas gustativas. Es asimismo una maravillosa forma de compartir tiempo con gente y disfrutar de su compañía. Metafóricamente, "romper el pan" significa compartir juntos, y una frase que ha frecuentemente sido asociada con la construcción de relaciones amistosas.

Un estudio reciente encontró que estudiantes de preparatoria que comparten regularmente sus comidas con otros estudiantes de orígenes distintos tenían mejores y más positivas percepciones sobre el clima cultural del campus, y que sus interacciones con otros en el comedor eran más constructivas y enriquecedoras que durante las clases o en los dormitorios.⁵

Como dice la renombrada chef y restaurantera Lidia Bastianich en su vídeo La comida es Amor, "...compartir comida establece profundas conexiones con otros. Creo que colectivamente, deberíamos estar sentados a la mesa con más frecuencia", dice, "empezando con las familias comiendo juntas, a los líderes comiéndose la comida de otros alrededor de la mesa y tal vez discutiendo sobre importantes asuntos en torno a un plato de pasta."

Charla de mesa: ¡comamos juntos!

Una nueva y popular iniciativa llamada "The Family Dinner Project" (thefamilydinnerproject.org) se enfoca en la idea que la comida debe ser amena, lo que permite conversaciones sobre temas que importan a las familias.

"En los últimos 15 años, investigadores han podido confirmar lo que madres y padres han sabido durante mucho tiempo: compartir una comida en familia es bueno para el alma, el cerebro, la salud y el equilibrio de todos los miembros de una familia. Estudios recientes asocian comidas recurrentes entre familias con comportamientos que incluyen menores incidencias en el consumo de sustancias adictivas, embarazos precoces o depresión, así como mejores resultados escolares y alta auto-estima.

Estudios también indican que conversaciones durante la cena son un potenciador del vocabulario, por encima de la lectura. Asimismo, las historias contadas alrededor de la mesa del desayunador o cocina ayudan a que nuestros hijos sean más resilientes. Lo mejor de todo es que comidas regulares entre familias reducen los riesgos de obesidad y de desorden alimentario en niños y adolescentes."

Lo que funciona para familias, funciona para cualquier grupo de gente –durante cualquier comida. El éxito global de Starbucks se debe en parte a su atmósfera convivial que anima la conversación.

Muchas culturas son reconocidas tanto por sus aspectos sociales en torno al vino o cócteles como por su comida, incluyendo los bares de tapas Españoles, la tendencia Italiana en reunirse para un aperitivo antes de cenar o los izakaya Japoneses, donde trabajadores de oficina se detienen por un trago con amigos o colegas antes de regresar a casa para cenar.

Queda claro que cenar fuera puede proveer todos los beneficios de una cena en casa –sin la distracción de la preparación del menú y la limpieza. Recordemos sin embargo de apagar nuestros celulares para poder disfrutar plenamente.

La Cena: una excusa para conversar

La magia que sucede durante las cenas en familia no se debe a la comida en sí, sino a las conversaciones que de allí nacen. Tres de cada cuatro jóvenes reportan que le hablan a sus padres sobre lo que pasa en sus vidas durante la cena y ocho de cada 10 madres o padres de familia concuerdan en que al tener cenas regulares con sus hijas(os) se enteran más y mejor sobre lo que sus jóvenes hijas(os) están viviendo.⁶



Cocinar por Placer

Principios de una sabrosa cocina

Los chefs, nutricionistas y diseñadores de menús de hoy tienen a su disposición una mareadora variedad de ingredientes y técnicas culinarias para extraer cada pedacito de placer de una comida. Y los clientes de hoy son suficientemente sofisticados para demandar y entender el valor de un sabroso almuerzo, preparado con habilidad y atención.

Las siguientes tendencias apuntan hacia la creciente importancia en hacer comidas más sabrosas. Mientras muchas comidas son naturalmente saludables, el foco se torna sobre el sazón y el placer de la experiencia, no sólo en la nutrición.

1. Mientras más valiente, mejor...

El picante, con sabores e ingredientes de alto impacto están volviéndose más comunes en menús de todo tipo, desde el uso de jengibre y wasabi, a chiles –no sólo los más comunes como el jalapeño y el chipotle, sino el guajillo y el habanero, o el serrano y el malagueta. Sabores “cálidos” están apareciendo en productos inesperados como postres de chocolate y cócteles.



2. Sabores en capas

Junto a ingredientes naturalmente sabrosos, chefs usan cada vez más preparaciones multi-capas para combinar sabores más complejos. En vez de simplemente rostizar un lomo de cerdo por ejemplo, lo untan con una pasta de especias, lo sellan a la parrilla y lo caramelizan al horno, antes de salsearlo y completarlo con guarniciones armoniosas. Esta complejidad hace que cada bocado tenga un sabor distinto al siguiente, evitando así que el paladar de los comensales se canse del sabor.

3. Calidad premium

Cortes Wagyu. Chocolates Cailler. Atún de calidad Sushi. Café de coffee-shops ... los alimentos premium son equivalentes de lujo y satisfacción, y le dan alas a la tendencia de menús mono-ingredientes. En muchos casos, un poco de algo delicioso –como caviar o algún queso raro– garantizan experiencias únicas y memorables.

4. Exploración de sabores Globales

¿Qué hay de nuevo en sabores étnicos? Sudamérica es la novedad, de churrascarías brasileñas a cevicherías peruanas. Sabores e ingredientes Hindúes –en particular perfumadas y complejas mezclas de especias– están siendo usadas para satisfacer curiosidad y apetito. Y ahora que cada niño come sushi, existe un creciente interés por descubrir platillos japoneses, de alimentos marinados y emparrillados al estilo robatayaki hasta unos tallarines tipo ramen.

5. Salado se encuentra con dulce

De salmón emparrillado servido en salsa cítrica de miel a un cerdo glaceado al maple, o a caramelos con sal de mar pasando por una "crème brûlée" de laurel, sabores dulces y salados se mezclan. Los cocineros están tomando ingredientes usados en postres, y los pasteleros tomando muestras de la estantería de especias, descubriendo nuevas sorprendentes combinaciones de sabores.

Textura, temperatura y sabor

Agregar variedad y textura o temperatura a los alimentos son una interesante forma de incrementar su atractivo. Piense en una clásica ensalada Nicoise con sus múltiples y contrastantes sabores y texturas –la salmuera de las aceitunas, lo salado de las anchoas, el crujiente del pepino, lo jugoso de los tomates y el suave sabor del atún.

O imagine una cremosa salsa de chocolate caliente sobre un helado de vainilla y la forma en que estos ingredientes se modifican mutuamente al fundirse el helado y endurecerse la salsa, combinado con un leve crujiente de nueces o avellanas caramelizadas

sobre una ligera almohada de suave crema batida.

Ninguno de estos populares e internacionales platillos serían iguales sin la rica experiencia en boca aportada por las texturas y diferencias en temperaturas que se descubren bocado a bocado.

Tan bien juntos

Hay un punto clave donde los placeres de la comida se unen al bienestar del buen comer.

Al asociar un chef que sabe complacer los sentidos con un nutricionista que sabe como abastecer los requerimientos del cuerpo, podemos poner juntos a dos mundos de pericia que generalmente se mantienen separados, dejando a cada uno la capacidad de complementar el complejo y mágico universo del otro.



Estos restaurantes han encontrado el punto clave entre nutrición y buen sazón

Seasons 52 (seasons52.com)

Descrito como "una experiencia de almuerzo fresco que celebra vivir bien", este restaurante/oenoteca ofrece un menú fresco estacional, preparado usando técnicas culinarias totalmente naturales, que además de ser sabrosas, resultan ser inferiores en calorías.

MIX (mix-world.com)

La cadena con un concepto de comida saludable mas grande de Hong Kong, promete "indulgencia saludable" con smoothies, jugos, sándwiches, ensaladas y otros sabrosos platillos.

Insalata Ricca (insalataricca.it)

Con foco en ensaladas y otras ofertas light, de ingredientes naturales, este destino en Roma es popular por su comida fresca y saludable.

True Food Kitchen (truefoodkitchen.com)

Con una cocina inspirada por recetas del mundo, TFK reta el paradigma americano de "coma esto, no coma aquello", ofreciendo un balance entre sabor, sazón, frescura, variedad, calidad y nutrición.



Fuentes

1. Taste: The Neglected Nutritional Factor. M A Hess October 1997, J Am Diet Assoc Vol. 97, Issue 10 Suppl 2, Pages S205-7.
2. Datamonitor Consumer Survey, 2009-11; vegetariantimes.com, 2011.
3. Color Psychology: Do Different Colors Affect Your Mood?
4. Nestle Professional market research, 2011.
5. Lowe, Maria R., Reginald A. Byron, et al. Food for Thought: Frequent Interracial Dining as a Predictor of Students' Campus Racial Climate Perceptions. Pending Publication to The Journal of Higher Education.
6. "The Importance of Family Dinners VI," September 2010, part of an ongoing study by The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University.

Más temas de lectura

- a. http://www.acoustics.com/ra_restaurantnoise.asp
- b. Monell Chemical Senses
http://www.monell.org/research/nutrition_and_appetite

Nutripro es una publicación de Nestlé Professional © 2015

Contacte nutripro.NP@MX.nestle.com para mayor información

Equipo editorial:
Patricia Siwajek & Tim Wolfe

Dirección creativa & traducción:
Christian Mur & Jimena Monroy

Editor: Karin Lannon

Fotografías: Nestlé Professional, Yolanda Gonzalez y Terry Johnston

Infórmese

Ediciones Nutripro

Este y Oeste reunidos

Postres

Sodio

Umami

La Cultura del Café

Dulces Bebidas

Próxima edición



Nestlé Professional México
Miguel de Cervantes Saavedra 301
Torre Sur, 11º piso
CP 11'520 México DF

<https://www.nestleprofessional.com/mexico>