

Porque la UNAM no se detiene...
Aprendamos sobre:

EL SENTIDO DEL GUSTO



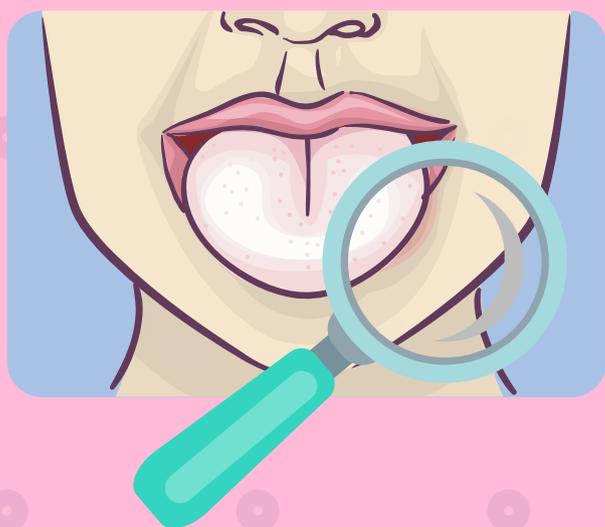
En tanto nos mantenemos seguros en casa haciendo frente a la pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición comparten con ustedes esta información sobre el sentido del gusto y su relación con la alimentación.





EL GUSTO

El gusto es el sentido que nos permite identificar los sabores de los alimentos y bebidas que consumimos, esto lo hace principalmente utilizando la lengua.



Si observas tu lengua, podrás notar pequeños puntitos llamados: *Papilas Gustativas*

Cuando comemos o bebemos algo, las sustancias químicas que se liberan de los alimentos se disuelven en la saliva y entran en contacto con las **papilas gustativas**, las cuales mandan una señal al cerebro para que identifiquemos su sabor y así reconocer lo que estamos comiendo.



Trata de recordar como distingues en la boca el sabor y la textura de:



morder una zanahoria

un frío helado





Estas sensaciones las diferenciamos gracias al sentido del gusto, ya que las papilas gustativas de la lengua no solo reconocen los sabores, son capaces también de distinguir las temperaturas y las texturas de las cosas que nos llevamos a la boca.



Con el sentido del gusto (y su mejor amigo el sentido del olfato) podemos percibir 5 sabores básicos, los cuales reconocemos con distintas partes de nuestra lengua:

Dulce

Salado

Ácido

Amargo

Umami



en la
punta



borde
inferior



bordes
medios



en el
fondo



parte
central





¿QUÉ ES EL SABOR Umami?



"Umami" es un vocablo japonés que significa "sabor y delicioso", este sabor identificado en 1908 en alimentos que contienen glutamato monosódico, provoca la salivación constante y una sensación aterciopelada que perdura en toda la boca estimulando la lengua, paladar y garganta. Ejemplo: Quesos, jitomate, mariscos y frutas maduras.

Los platillos que comemos generalmente son una mezcla de estos 5 sabores, lo cual genera un mayor estímulo de nuestro sentido del gusto y en el acto de ingerir alimentos.

El sentido del gusto es tan importante que comienza a desarrollarse desde antes de nacer, las papilas gustativas aparecen desde las 7 u 8 semanas de gestación y se activan a partir del tercer trimestre del embarazo, lo cual prepara al bebé para que al nacer disfrute mucho de la leche materna. (también de los sucedáneos de leche)



A través de la lactancia materna los bebés pueden percibir una gran variedad de sabores gracias a los alimentos que come mamá, lo cual tiene un efecto positivo para que al llegar a los 6 meses de edad reciban con más agrado los alimentos sólidos.



En los bebés podemos notar su capacidad de distinguir los sabores con las expresiones faciales que hacen por ejemplo:

- Con el dulce: relajan los músculos de la cara.
- Con el ácido como el limón: fruncen los labios.
- Con el amargo: abren la boca en forma de arco.

El sabor salado se desarrolla de forma diferente al dulce, ácido o amargo. Al nacer, los niños y las niñas son indiferentes o rechazan las soluciones saladas, a los 4 meses comienzan a preferir el sabor salado, un cambio que los puede preparar para aceptar los alimentos sólidos.



¿Hay algún alimento que en tu niñez no te gustaba y que ahora como adulto si disfrutas? Por ejemplo el café o algún alimento de sabor intenso.

Esto sucede por los cambios que se van dando a lo largo de la vida. Cuando nacemos contamos con alrededor de 10 mil papilas gustativas, las cuales se desarrollarán rápidamente durante los primeros años de vida, sin embargo con la edad se suelen ir perdiendo. Es decir los niños y las niñas son más sensibles a los sabores que los adultos, siendo que alrededor de los 60 años hasta las personas más sanas comienzan a percibir en menor grado los sabores y olores. Lo cual genera cambios en la aceptación y gusto por los alimentos.





EL SENTIDO DEL GUSTO Y LA NUTRICIÓN

El sentido del gusto es determinante para la elección y preferencia que tenemos por los alimentos. Por esta razón, los primeros años de vida son una gran ventana de oportunidad, ya que mientras más les mostremos la amplia variedad de sabores estaremos estimulando su sentido del gusto y a largo plazo tendrá efectos benéficos en la calidad de su alimentación.

Cuando los niños y las niñas son pequeños, en un principio pueden rechazar los alimentos debido a que están acostumbrados al sabor y consistencia de la leche materna o de los sucedáneos de leche materna (fórmula) por lo tanto ese rechazo inicial proviene del desconocimiento, del rechazo a la novedad y a lo que consideran alimento, no necesariamente porque no les guste el sabor.

Si los acostumbramos desde pequeños a diferentes sabores, texturas y temperaturas, será más fácil tener éxito en su alimentación en años posteriores enseñándoles a "comer de todo".

Para cuidar nuestro sentido del gusto, se recomienda fomentar el lavado de dientes diario, así como evitar el consumo frecuente de alimentos que irritan las papilas gustativas como las comidas muy calientes o muy picantes.



ACTIVIDAD SUGERIDA EN FAMILIA

¿ADIVINA QUÉ ES?

Aquí te dejamos la siguiente actividad sobre el sentido del gusto para realizar con los niños y niñas preescolares desde la seguridad de la casa. Invita a participar a los integrantes de la familia, tal vez descubran las diferencias según la edad.

Objetivo:

Desarrollar la capacidad gustativa, identificar distintos sabores de los alimentos.

Cubre los ojos de los participantes y dales a probar diferentes alimentos, elige al menos uno de cada sabor (salado, dulce, amargo, ácido, umami) por ejemplo: frutas, galletas saladas, pollo cocido, zanahoria cocida, frijoles machacados, salsa de tomate y su alimento o postre favorito. Puedes incluir líquidos como jugo de limón o naranja, leche, agua, yogurt.

Deberán adivinar qué alimento es, describiendo su textura, temperatura e identificar de qué sabor se trata.

