

*Comunicación*

## **Gastronomía Bucal: *la boca como espacio*** *creador*

La belleza está en el ojo de quien mira ...  
como así también, en la boca de quien come.

**Reissig, Pedro**

[preissig@gmail.com](mailto:preissig@gmail.com)

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Arquitectura, Diseño y  
Urbanismo, Instituto de la Espacialidad Humana, Núcleo Diseño y  
Alimentos.

### **Palabras clave**

Alimento, Boca, Creación, Gastronomía,  
Empoderamiento.

### **Resumen**

La Gastronomía Bucal es un concepto original, nacido del interés por redescubrir y valorizar la boca gastronómica, con un espíritu de autoempoderamiento, en un mundo avasallado por estímulos y referencias externas. La Gastronomía Bucal puede definirse como "cocinar" adentro de la boca por medio de pasos deliberados y secuenciales. En este contexto, cocinar implica cualquier acción o proceso (además de masticar) que modifica el alimento puesto en boca. La GB ocurre cuando usamos la plena capacidad bucal para transformar al alimento de un estado a otro, e interactuar con él como una experiencia significativa en sí. Un acto creativo y creador, yendo más allá de la boca como receptáculo masticatorio y sensorial, que generalmente se hace de modo pasivo.

## Marco general

La Gastronomía Bucal se basa en tres principios básicos para una buena relación gastronómica: alimentos de calidad, poca cantidad, y conectarse con uno mismo y con la comida durante la experiencia de ingesta. Está pensada como una práctica personal en primera instancia, dado su carácter contemplativo y por el hecho de que la boca estará más ocupada en esa actividad, lo que dejaría menos espacio para la conversación. De todos modos, es muy apta para disfrutar en buena compañía, y también para crear situaciones sociales para compartir con otros comensales, sea como intervenciones en contextos gastronómicos tradicionales, talleres u otros modos de transferencias y compartencias.

Para pensar abordajes a las literalmente infinitas posibilidades de recetas en boca (llamado Bocatario en este trabajo), surgen, en primer lugar, las estrategias que hemos empleado, a partir de las cuales pueden surgir un continuum de “recetas”, en el sentido tradicional de la palabra. El modelo de exploración propuesto se basa en combinar distintos insumos con distintas acciones bucales; esto produce un sinnúmero de secuencias y duraciones diferentes de la interacción insumos/acciones, lo que resulta en la experiencia final. Puesto en clave matemática sería algo así: insumos + acciones bucales / variaciones tiempos y secuencias, repetida c/s variaciones,  $n$  veces = experiencia final (Reissig 2023).

En esta formulación simplificada se suman otras variables resultado de la interacción de dos o más insumos simultáneos en boca, como el concepto de emparejamientos (*pairings*), sean opuestos y/o complementarios. Cuando mezclamos dos o más insumos en boca se producen interacciones complejas entre los ingredientes y con la saliva, además de las transformaciones que ocurren en el tiempo, ya que va cambiando la temperatura, la textura, la humedad y otras variables que inciden en la experiencia organoléptica. Al entender mejor la relación entre las acciones, los tiempos y las secuencias de cada insumo, se van adquiriendo destrezas y confianza que permite emplear nuestras bocas como espacios plenos, creativos y productivos en lo alimentario.

Esta propuesta va más allá de disfrutar de la comida como experiencia sensorial. En este aspecto, se hace una distinción entre la interacción activa y la degustación pasiva. En el primer caso, existe un deseo y una participación deliberada y aprendida de la boca para descubrir su potencial creador, lo que, de otro modo, pasaría inadvertido. En el segundo caso, la degustación es un entrenamiento sensorial a través de las papilas gustativas de la boca y las terminaciones nerviosas de la nariz, lo que podemos entender como una actividad neuronal, tanto de los receptores como de los procesadores cerebrales. Dicho de otro modo, la GB es una veta experimental basada en la idea de redescubrir y revalorizar nuestras propias bocas como potenciales creadoras, accesible a todos y en todo momento, y encarada con espíritu de exploradores, optimistas y entusiastas en sus senderos gastronómicos.

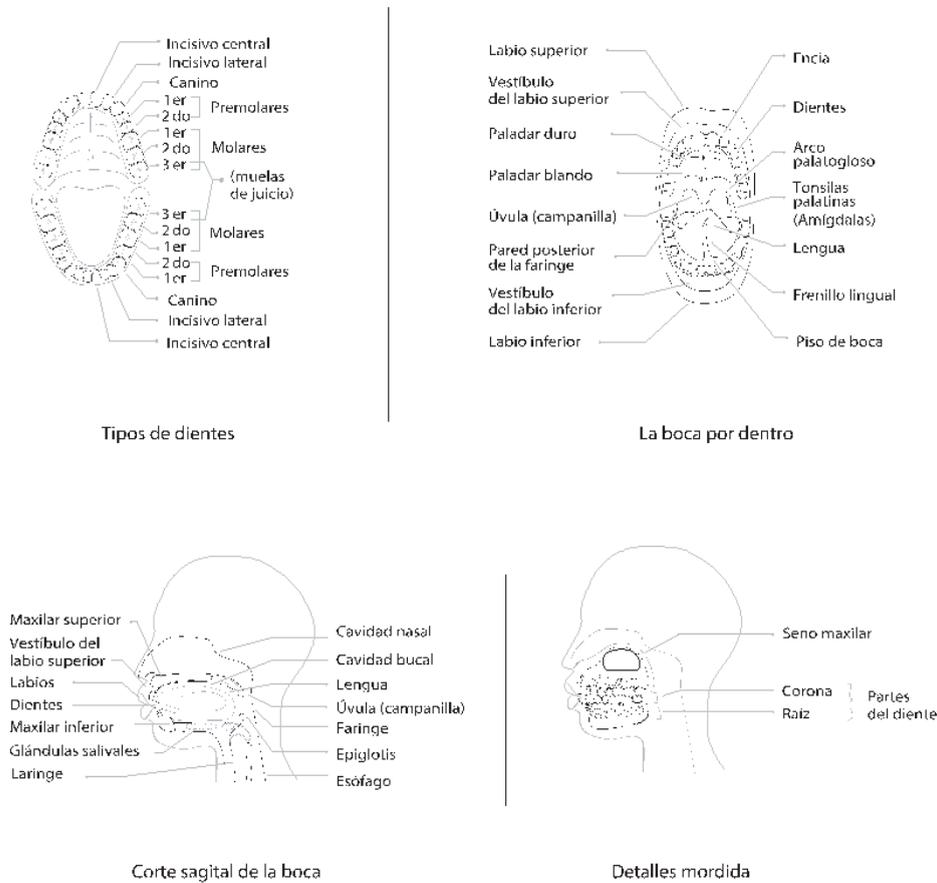
Cabe recordar que, desde tiempos remotos, las madres humanas premasticaban el alimento y luego se lo pasaban por boca a sus crías. De este modo, lograban triturar, humedecer y entibiar el alimento, además de asegurarse de que no tuviera agentes peligrosos. Algunos dicen que esto fue el comienzo del beso, pero no hay pruebas concretas: queda como una anécdota inspiracional. En el mismo espíritu, la predisposición en boca materna es una forma para algunos animales de alimentar a sus crías. Si bien, en el caso de la GB no se trata de reivindicar raíces históricas o fundamentar con argumentos evolutivos, a veces, conocer aspectos de la historia natural nos ayuda a darles más sentido a nuestras construcciones culturales, como es el caso de la gastronomía.

### Prácticas y procesos del comer

Comenzamos por revisar y considerar algunas realidades en relación con la comida y el comer, a veces tan obvias como olvidadas:

- Es un proceso de transformación química y biológica **tan increíble como concreto**, y por lo general no es algo sobre lo cual solemos reflexionar demasiado.
- Se trata de un suceso **muy íntimo y personal**: poner materia externa en nuestras bocas e ingerirla.
- Se trata de la materia prima de nuestra vida física, biológica y fisiológica como organismos vivos: es literalmente **vital** para nuestra existencia, crecimiento y continuidad.
- Forma parte de nuestros **instintos** a varios niveles, lo cual se manifiesta de diversas maneras, como el reflejo del hambre, la salivación y otras reacciones corporales.
- Tiene un **impacto directo sobre nuestra salud**, para bien o para mal, lo que implica consideraciones éticas y políticas a nivel personal y social.
- Es una parte **intrínseca de nuestras vidas cotidianas**, que implica el pensar, planear, concretar y disfrutar del comer.
- Implica **una multitud y diversidad** de actores, sectores, decisores, influenciadores, etc., a veces visibles, y muchas veces las inercias son tan fuertes que parecen inamovibles.
- Implica **ciclos de valor y transformación** de enormes dimensiones a nivel industrial, cultural y económico, tan grandes y complejas que son casi inconmensurables.
- Es organizador de **nuestra identidad individual y colectiva**, así como de las prácticas culturales derivadas.

Haciendo foco en la actividad de la boca en el comer, podríamos deleitarnos analizando su anatomía, fisonomía, funcionamiento, sensibilidades, capacidad de adaptación, y otros aspectos que pueden ser entendidos desde lo funcional, lo simbólico, la salud, el placer y otras miradas, ya que es amplísimo el abanico de lecturas que podemos hacer de ella. En la Figura 1 se muestra un análisis de partes y funciones de la boca.

**Figura 1: Anatomía simplificada de la boca**

## P. Reissig

Es notable que muchas personas no utilizan sus bocas simétricamente, sea para masticar, para hablar, para hacer muecas, etc. Más allá del hecho que a veces estas asimetrías son producto de situaciones o condiciones puntuales del cuerpo y su salud, en algunas culturas los lados izquierdo y derecho de la boca cumplen distintas funciones y sentidos, algo lógico sabiendo que el cerebro funciona así también. En este mismo sentido, sería interesante entender cómo ha cambiado la boca evolutivamente e históricamente, según su relación con el medio ambiente natural y cultural. El concepto de la *Boca Ancestral*, idea que el autor expandirá en otro momento, puede ser revelador para entender estos cambios, no solamente por la anatomía y estado de salud de las bocas en distintas épocas de la historia, sino también por el legado de sabidurías implícitas que estas conllevan.

Podemos también citar ejercicios y entrenamientos tomados de otras prácticas bucales, como fumar (soplado de anillos de humo), hacer globos de chicle, escupir atléticamente (gente *cool* o deportistas); y, por supuesto, de la larga historia de higiene bucal (buches, gárgaras, limpieza de dientes, encías, lengua, etc.). También podemos mirar la extensa lista de métodos e instrumentos para entrenar la boca para que cumpla funciones específicas, como cantar o tocar instrumentos de viento. A la luz de estas reflexiones, se

desprende la lógica de entrenar la boca en términos generales, lo que incluye cuestiones básicas, pero no siempre bien aprendidas, como morder, masticar y tragar, a las que se suma la exploración de los límites de nuestra propia inercia, o de las prácticas y costumbres que nos propone la vida.

Para poner en contexto el tema que estamos tratando (comer en sí), se propone un concepto que denominamos "ciclo gastronómico", que entiende el comer como un continuum que atraviesa distintas instancias en orden secuencial y reiterativo, que se enumeran a continuación.

a. **Decisión de comer:** Está basada en deseos y/o disparadores de expectativa, plan, costumbre, oportunidad, apetito, hambre, etc., y en la consiguiente toma de decisiones para activar el proceso de comer según distintas prácticas, como las siguientes:

- hacer comida casera: comprar, cosechar o disponer, y cocinar
- pedir y recibir un delivery
- comer afuera: ir a donde se sirve o se entrega

b. **Cocinar y/o comprar comida hecha:** Se trata de preparar la amplia gama de contenidos y el escenario para comer, que va desde lo meramente práctico hasta la puesta en escena total, que puede ser individual o social.

c. **El acto de comer:** Es la concreción de la ingesta, donde se junta lo mecánico/operativo con las costumbres y prácticas. Puede ser individual o social, con distintos grados de despliegue de su escenificación.

d. **Digestión:** Se trata del poscomer en su totalidad, caracterizado por la sensación de bienestar o simplemente de saciedad, acompañado a veces por una buena sobremesa, que luego da lugar a la transición que acompaña la digestión y, eventualmente, al proceso fisiológico que culmina con la evacuación corporal resultante.

Haciendo foco en la instancia c (el acto de comer), y tomando el caso de comer en la mesa, partimos desde que el plato (u otro soporte) está servido, hasta que se traga el alimento. A partir de ese momento de apropiación concreto "esta es mi porción", "esto es lo que voy a comer", etc., podemos distinguir, entre otras, las siguientes acciones secuenciales -*ver ilustraciones en publicación "Ergonomía Alimentaria"*- (Reissig 2022):

- **predisposición:** reacciones al posible examen visual, olfativo, sonoro, a la temperatura, etc.
- **aproximación:** concreción de cantidades, formas, tamaños y mezclas que se montan en la interfaz (manos, tenedor u otros utensilios).
- **apropiación:** introducción en boca de la porción bocado, en el caso de los sólidos, o porción sorbo, en el caso de los líquidos.

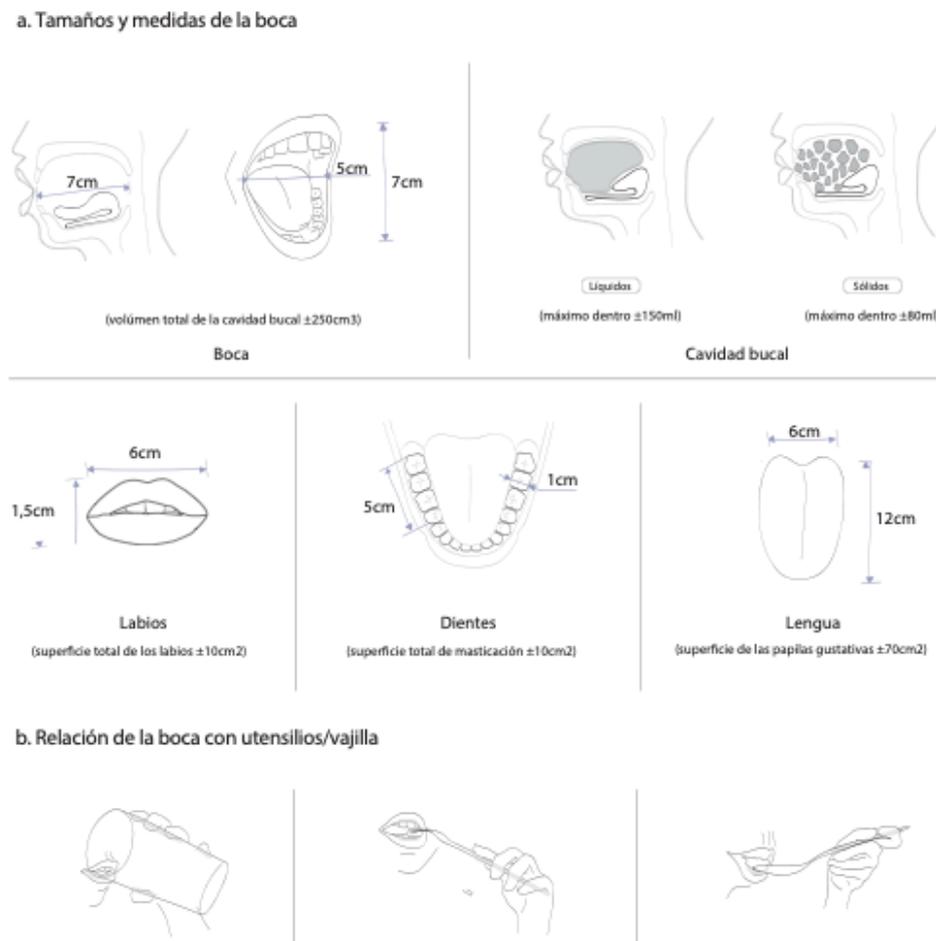
- **masticación (sólidos):** a veces con consignas como “x masticaciones por lado”, o intuitivamente, para triturar la comida junto a la saliva y crear el bolo alimenticio
- **tragación:** idealmente, con fluidez y suavidad.

Enmarcar el comer dentro del ciclo gastronómico completo permite distinguir y operar sobre sus distintas instancias de modo sistémico, entendiendo el continuum completo. Es en este contexto que se comprende el potencial del disfrute, que comienza con la expectativa y el deseo, se forja con el contacto visual, y quizás olfativo y sonoro, pero se hace efectivo recién en la boca misma. La completud del proceso (experiencia) se determina, de manera positiva o negativa, al rato o al día siguiente, con la sensación energética y metabólica del cuerpo, además de los efluvios testigos y otros resultados de lo antedicho.

Antes y después del acto de comer en sí, la ingesta propiamente dicho, podemos hablar de una coreografía del comer, compuesta por un amplio repertorio de acciones (algunas necesariamente secuenciales) involucradas en el proceso completo. Previo al proceso de la ingesta, están el contexto y la predisposición y ánimo del comensal o los comensales. Después de la ingesta, también está el contexto, pero transformado, y la disposición convertida en *posdisposición*, condiciones que determinarán si hay o no sobremesa, y cuándo se da por terminada la instancia en la que se finaliza la “comida”.

Existen tantas maneras y costumbres de comer como personas, las más de las veces contextualizadas por las distintas épocas, culturas y lugares. Tradicionalmente, se hablaba de la “etiqueta del comer”, y más recientemente de las “buenas prácticas”, en donde también están las excepciones y interrupciones, que a veces se van adaptando y adoptando. Cuestiones referidas al propio cuerpo de quien come, incluyendo la ubicación, postura, los gestos, la velocidad, los ruidos, etc., han sido documentadas en diversas publicaciones. En esta investigación, se ponen sobre la mesa para ir abriendo el juego y para poder revisar algunas de ellas para ver si nos ayudan a ampliar el repertorio de GB y su consiguiente impacto en nuestra relación alimentaria.

Hay una diversidad de factores y criterios que informan y regulan las prácticas del comer, incluyendo aquellos guiados por el sentido común (funcionalidad o practicidad) y/o los usos y costumbres acordes a contextos y situaciones. Las formas de comer tan variadas, que dependen de cada persona, incluyen aspectos como cuánto y qué se pone en cada bocado (solo un tipo de comida o varias a la vez), si se come primero una cosa y luego otra o es en simultáneo, a qué velocidad se come, cómo se interactúa con las bebidas, si se hacen ruidos directos o indirectos (por ejemplo, gruñidos, sorbos, onomatopeyas), si se mastica mucho o poco, con la boca cerrada o abierta, etc. Los modales también son muy variados según la cultura, la edad, el género, etc., y ejercen mucha influencia sobre nuestros hábitos alimentarios y gastronómicos. En la Figura 2 se ve un análisis esquemático de la ergonomía bucal, basado en medidas promedias.

**Figura 2: Aproximaciones de referencia a la ergonomía bucal**

P. Reissig

En la boca (y en colaboración con las fosas nasales, donde comienza el sistema olfatorio) y los oídos, se perciben distintos tipos de sensaciones, que pueden identificarse juntos o separados, e incluyen los siguientes (Chen y Engelen 2012):

- crocantez
- dureza
- esponjosidad
- forma
- gomosidad
- humedad
- masticabilidad
- pegajosidad
- peso
- sabor/gusto

- sonoridad
- tamaño
- temperatura
- textura superficial
- ...

Cuando mezclamos dos o más insumos en nuestra boca, ocurren interacciones complejas entre ellos, además de las transformaciones que se dan en el tiempo inherentes a cualquier ingrediente: van cambiando la temperatura, la textura, la humedad y otras variables que inciden en la experiencia organoléptica. Dichas transformaciones combinan procesos químicos, físicos y mecánicos, algunos de los cuales implican cambios moleculares, producidos, sobre todo, por la intervención de la saliva. En este texto no se busca ampliar demasiado este aspecto del comer, que merece un libro aparte; pero sí mencionamos que la experiencia (en boca) de comer es muy compleja, e involucra la interacción de las percepciones odoríferas, quimiogustativas y trigeminales (Fizman y Tárrega 2020).

También existen sensaciones corporales relativas a la comida y el comer, que se van manifestando en distintos momentos, según el estado de nuestro cuerpo, y también, de nuestra mente. Estas son algunas de ellas:

- la sed y la eventual deshidratación corporal
- el hambre, y eventualmente el debilitamiento del cuerpo
- ganas de evacuar líquidos y sólidos
- los gases en la panza y sus expulsiones por boca
- los gases en el intestino y sus expulsiones por el ano
- la diarrea y la constipación
- los dolores de panza
- las náuseas
- la acidez y reflujo
- alergias e intolerancias alimentarias
- ...

En aras de todas estas consideraciones, se propone una serie de prácticas para aproximarse mejor a la GB, incluyendo la gimnasia bucal, exploraciones alimentarias y análisis sensoriales, todos con un enfoque que nos invita a descubrir, desarrollar y disfrutar de la boca gastronómica en su plenitud.

### **Gimnasia bucal**

Estos son algunos ejercicios de descubrimiento y desarrollo de sensibilidades y capacidades para comer, enfocados en la boca, que se ofrecen de modo ilustrativo de lo que podría ser un aspecto importante para el desarrollo de mejores prácticas gastronómicas, priorizando la relación salud-disfrute:

- Recorrer con la lengua los dientes para reconocer cada uno desde todas sus superficies (interior, exterior y horizontales), los vestíbulos con sus frenillos (notar como se tensan), el paladar superior y el área sublingual.
- Mover la lengua de todas las maneras posibles, tanto adentro como afuera de la boca: estirla hacia el mentón y la nariz, enrollarla hacia arriba y hacia abajo, entubarla (los que tienen los genes que les permiten hacerlo), etc.
- De los movimientos recién mencionados, repetir algunos muchas veces y con velocidad para ir sintiendo cómo trabajan esos músculos.
- Mover la lengua de lado a lado, entre ambas comisuras, tantas veces como se pueda y a distintas velocidades.
- Sacar la lengua y dejar que se seque, o apuntar un ventilador a la boca para que se vaya secando, y ver qué se siente.
- Aprender los dientes sobre algo que los amortigüe, como un mordillo, y ver cuánto tardamos en cansarnos o percibir otras sensaciones que van surgiendo.
- Recorrer la totalidad del interior de la boca con los dedos, descubriendo los frenillos, el paladar superior, el área sublingual (impresiona lo blanda y profunda que es), reconocer la dimensión de la boca y notar el olor de nuestra saliva, sobre todo, a medida que se va secando en nuestros dedos.
- Masajear la boca por dentro (intraoral) para relajarla, c/s guantes.
- Inflar la boca (expandir mejillas) y soltar el aire por boca y nariz.
- Chupar las mejillas/carrillos hacia adentro (implosión).
- Estirar labios hacia afuera, hacia adentro y hacia los costados, y buscar nuevas posiciones.
- Morder la lengua y tragar para fortalecer la garganta.
- Abrir la boca al máximo, logrando despacito estirar los distintos músculos involucrados (sobre todo mandíbula y lengua).
- Dejar que la saliva se acumule en boca, sentir su peso y su abundancia.
- Limpiarse partes de la boca de modo consciente y explorando, cómo la lengua con una cuchara (existen limpia lenguas oficiales).
- Despertar los labios con un cubito de hielo, agua tibia, un pulverizador suave, un chorro de agua u otros elementos que los estimulen.
- ...

También podemos imaginar dispositivos que pueden diseñarse para ejercitar la boca, como puzzles bucales, o accesorios nacidos de otros ejercicios más complejos, como los que se usan en tratamientos fonoaudiológicos u odontológicos. Un ejemplo de un puzzle bucal es la práctica de atar nudos en la boca con los tallos de la cereza, aparentemente desarrollado en bares con abundancia de cerezas confitadas. Esto se puede hacer con fibras de apio o de otros alimentos también, es cuestión de usar la imaginación.

### **Exploraciones alimentarias**

Estas son algunas actividades que podemos desarrollar en boca con distintos alimentos para disfrutar, sentir y explorar. No están orientadas a la función de comer como tal: son más bien aproximaciones y exploraciones. Pueden ser tomadas como sugerencias, o bien como estrategias para llegar a nuevas ideas.

- Hacer buches pasando un poco de agua tibia por las distintas partes de la boca: de una mejilla a otra, desde atrás de la mordida, a través de los dientes, hacia los labios y los carrillos, y de vuelta; haciendo envolvimientos de lengua y otros movimientos suaves para bañar la boca y recorrerla con el fluido. Se sugiere prestar atención a los sonidos que se van generando. Al final, se traga esta agua. El ejercicio recuerda a una práctica budista en la que, cuando se termina de comer con el bol cotidiano, se agrega un chorrito de agua caliente y, con el dedo, se limpia el recipiente, para luego beber esa misma agua y dejar el bol listo para el próximo uso.
- Comer frutas de modo completo, poniendo atención para distinguir las partes que no queremos tragar, en caso de que las haya. Un buen ejemplo es la manzana, ya que, cuando se come entera con las manos, se suele dejar el núcleo. En este caso, se va comiendo en su totalidad (es interesante ir desde abajo, para cambiar la actitud); cuando descubrimos las semillas en boca, las vamos llevando hacia los carrillos, y recién cuando llegamos al tallo largamos las semillas si no las queremos tragar (seguro no queremos morderlas). Lo mismo se puede hacer con otras frutas, como la pera, también explorando las partes más duras que rodean las semillas y eligiendo comerlas o no. Una experiencia parecida es comer frutas en las que las semillas se desprenden solas (no están rodeadas por partes más duras): podemos acumularlas y luego desecharlas de la boca, y, de vez en cuando, tragarnos algunas, como en el caso de la sandía o las uvas.
- Ir jugando con algunos alimentos que podemos mantener en boca bastante tiempo, para experimentar cómo va cambiando su textura, sabor, densidad y demás propiedades a medida que pasa el tiempo. Se puede hacer con cualquier alimento, desde los más blandos, como la banana, a los más duros, como las semillas o los frutos secos. Esto es afín a ciertas prácticas meditativas, en donde acciones básicas como respirar o caminar se vuelven un vehículo para la atención y la abstracción. También se acerca a algunas costumbres de masticación consciente, incluidas aquellas en las que se cuentan las veces que se mastica de un lado u otro, etc.
- Inhalaciones de vapor de comidas calientes: quizás, por lo que se considera “malos modales”, dejamos de disfrutar de los vahos como en caldos, carnes, arroces, recién salidos del horno o de la hornalla. Más común es inhalar los vapores de infusiones como té y café. Si realmente se quiere aprovecharlos, se puede usar una

servilleta grande para encerrarlos entre el recipiente y nuestra cabeza, como se hace con el vapor mentolado en olla, usando la toalla como contenedor.

- Una gota de vinagre, salsa soja, ácido cítrico, etc., sublingual para estimular la salivación y los sentidos. Tratar de mantener la mayor cantidad de saliva en la boca antes de tragarla. Los humanos producimos hasta más de un litro de saliva por día, dependiendo del tamaño del cuerpo.
- La cáscara de mandarina en la mejilla va soltando aceites poco a poco; se puede probar con cualquier parte de cualquier alimento que creamos que puede revelar algo nuevo.
- Probar alimentos en diferentes formatos y estados, como la zanahoria rallada en distintos gradientes, en rodajas, en bastones, en puré, en cubos, cocida y cruda para identificar la diferencia en el sabor y textura que se genera en cada versión.
- Jugar con semillas con cáscara, como el girasol, hasta abrirlas/pelaras en la boca.
- Pelar alimentos, como manzanas, zanahorias, papas, etc., con los dientes, comiendo la cáscara o no, según aptabilidad.
- Introducir en boca distintos alimentos que no son simétricos sobre su eje de rotación y posicionarlos de diferentes maneras para generar distintos efectos. Una medialuna suele tener más dulce en la parte superior, así que va a saber distinto si uno la mete como habitualmente lo hace (boca arriba) que si se invierte y se introduce en boca con el lado más dulce y rugoso hacia la lengua. Esto se puede explorar con un sinfín de alimentos y ver distintos resultados.
- Descubrir cómo aprovechar mejor el alimento en casos donde se puede ir más allá de lo habitual, por ejemplo, raspar ambas puntas de las hojas de alcaucil, no solo la más carnosa, o raspar con los dientes la parte interna de la cáscara de banana. También se puede probar masticar alimentos muy fibrosos (como el tronco de brócoli o de alcaucil, el cabo del espárrago, etc.) e ir exprimiendo todo lo que se puede, y cuando al final solo queda fibra gruesa, se la puede sacar de la boca y ver lo interesante que queda ese tejido seco.
- Hay exploraciones llamativas y divertidas para descubrir “trucos”. Por ejemplo, para pelar un huevo duro, se puede romper la cáscara de la base y soplar fuerte asegurando de que no se escape aire (como dándole un beso con aire al huevo); la cáscara se irá rajando y separando de la clara.
- Se puede beber líquidos de un bol, sobre todo el agua, para acercarse de forma más íntima a los fluidos, pudiendo olerlos primero y luego sentirlos entrar a la boca muy despacio y con el uso de la lengua y labios.

Estas ideas y otras exploraciones que cada persona pueda ir descubriendo y adaptando, permitirán sumar recursos, confianza y experiencias hacia mejores prácticas gastronómicas.

## **Análisis Sensoriales**

Existen tres tipos de pruebas sensoriales generalmente reconocidas para el análisis de alimentos: las afectivas, las discriminatorias y las descriptivas. Las afectivas (también llamadas test de consumidores) son aquellas en que las personas expresan su reacción subjetiva al alimento o la bebida. Están generalmente limitadas a una escala de "gustó menos" a "gustó más", en relación con la satisfacción o aceptación que sintieron. Este tipo de experiencia es muy común en estudios de mercado con fines comerciales. Los análisis sensoriales discriminatorios buscan comparar distintos productos entre sí, sin establecer parámetros o conclusiones generales. Un ejemplo notable de este fenómeno ha sido el *Desafío Pepsi*. Por último, los análisis sensoriales descriptivos (llamados catas en contextos más gastronómicos), establecen los descriptores que definen las características sensoriales de un alimento o bebida a fines de cuantificar su calidad. Generalmente, describen los atributos individuales y globales del producto en cuestión, estableciendo el orden de aparición de cada atributo, su grado de intensidad, el efecto residual y la impresión general. Este tipo de análisis generalmente se usa en la producción de alimentos y bebidas para lograr mejoras y hacer un control de calidad. Aparte de los aspectos cuantificables de los análisis sensoriales, estos pueden servir para desarrollar nuevas ideas, sean recetas, sabores, productos, etc.

Como punto de referencia, compartimos algunos conceptos básicos que se usan en los análisis sensoriales, para ir ampliando la mordida y también el vocabulario. En la medida en que manejemos términos y conceptos referidos al tema, podremos entenderlos y apropiárnoslos, como así también comunicar y compartir estas experiencias de mejor manera.

- parámetros y sus valores: temperatura, esponjosidad, masticabilidad, gomosidad, crocantez, etc., las mayorías conocidas, pero requiere atención y práctica cuando se juntan.
- tipos de sensaciones: diferenciar el sabor, que se percibe en la boca como una mezcla de sensaciones odoríferas, quimiogustativas y trigeminales (sensaciones percibidas en la boca, en las que interviene el nervio trigémino), junto a las intensidades y duraciones (persistencias) de estos, llamado retrogusto o dejo.
- comprensión de aromas y su rol fundamental en la experiencia del sabor, sobre todo el retronasal, que es cuando el aroma entra a las fosas nasales desde la boca.
- reconocer qué partes de la lengua perciben mejor ciertos gustos en función de las papilas gustativas.
- usar todos los sentidos, más allá del gusto y olfato, incluidos el visual, el sonoro y el táctil.

- prestar atención a las transformaciones en boca de las sensaciones anteriormente descritas, en sintonía con lo que este libro propone, ya que las experiencias en boca dependen no solamente de lo que ponemos en ellas, sino de lo que hacemos con estos insumos, una vez que están ahí, adentro.

### **Estrategias para la generación continua de recetas**

Existe una diferencia significativa entre pensar la creación gastronómica como estrategia y pensarla como receta. Una estrategia permite entender el abordaje como sistema repetible, escalable y modificable, al conocer los factores decisivos que convergen en su creación. Estos factores pueden ser analizados (categorías de análisis) y combinados (combinatoria) en un sistema de cruce de posibilidades potenciales, abriendo el juego a todas sus variantes, versiones, proporciones y especificidades. Al entender y manejar estas variables, es posible crear infinitas recetas basadas en pocos parámetros. Dicho de otro modo, una receta es una serie de instrucciones precisas para realizar la obra en cuestión, mientras que una estrategia es el manejo de los conceptos básicos en los que se basa una receta, con lo cual se puede generar una infinidad de versiones de esa receta, e inclusive entender cuál sería su versión básica (receta fundamental).

Una receta fundamental para el pan, en este sentido, podría parecerse a esto: *amasar harina, agua y levadura hasta que se logre una masa húmeda y maleable; dejar leudar y repetir el amasado si es necesario, a partir de ahí se puede hornear hasta que se logre nivel de cocción deseado*. Se destaca que, en esta “estrategia” para el pan, no se consignan tiempos, ni temperaturas, ni cantidades exactas. Se trata más bien de guiar las acciones sobre la base de consignas que tienen metas propias según cada etapa: se mezclan insumos hasta lograr un estado determinado, se deja leudar hasta lograr un estado determinado y se hornea hasta lograr un estado determinado. Esto abre un sin fin de posibilidades, sabiendo cuál es la lógica de cada paso y la estructura fundante del proceso completo. Nuevamente, mínimo inventario, máxima diversidad.

Como se vio con los métodos y herramientas de degustaciones que se van aprendiendo, a la larga, lo que interesa es fomentar la curiosidad a partir de estrategias que permitan crear, con algunos lineamientos que nos acompañan en el proceso iterativo de prueba y error. Un ejemplo de este pensamiento incluye el concepto de emparejamientos (*pairings*), sean opuestos y/o complementarios. Cuando mezclamos dos o más insumos en nuestra boca, se producen interacciones complejas entre los ingredientes y con la saliva, además de las transformaciones que ocurren en el tiempo, ya que va cambiando la temperatura, la textura, la humedad y otras variables que inciden en la experiencia organoléptica. Aquí algunos ejemplos:

- Sabores opuestos y/o complementarios (por ejemplo, un sabor distinto en cada mejilla: dulce/agrio, dulce/amargo, salado/dulce, etc.).

- Texturas opuestas y/o complementarias (por ejemplo, una textura distinta sobre y sublingual: blando/duro, homogéneo/heterogéneo, etc.).
- Temperaturas opuestas y/o complementarias (por ejemplo, en cada mejilla una temperatura distinta: frío/caliente, tibio/caliente, etc.).
- Formas y tamaños opuestos y/o complementarios (por ejemplo, partículas distintas sobre y sublingual: granizado/fluido, chico/grande, etc.).

Las estrategias que la GB propone para crear un continuo repertorio de recetas en boca, se basa en la relación entre distintos insumos y acciones bucales, en un continuum entre la secuencia y ritmo de las acciones bucales, y la introducción en boca de insumos. Al entender mejor la relación entre las acciones, los tiempos y las secuencias de cada insumo para cada receta, se van adquiriendo destrezas y confianza que nos acompañarán siempre en nuestras vidas y experiencias comestibles, mas allá de la GB.

### *Insumos*

En primer lugar, identificamos los insumos potenciales para transformar en boca. Se pueden elegir al azar o mediante categorías de análisis predeterminadas según se detalla más abajo.

Criterios posibles para categorizar alimentos, según:

- Almacenamiento,
- Ambientes y funciones
- Comercio
- Deseos y antojos
- Escala de cocina
- Escuelas culinarias
- Estado del alimento\*
- Ferias y eventos
- Formato del alimento \*
- Grado de elaboración
- Horario
- Industria
- Nicho de mercado
- Nutrición y metabolismo
- Organización de heladera
- Organización del lugar de compra
- Procedencias
- Sabores\*
- Secuencia del menú
- Tipologías
- ...

\* factores claves que van más allá de categorías de análisis ya que son los que forman parte de la experiencia en boca

En segundo lugar, identificamos el estado, formato y sabor de cada insumo, para que estos se predispongan en boca según lo deseado. Los estados del alimento tienen que ver con su grado de crudeza, frescura, cocción, fermentación, humedad, temperatura, acidez, putrefacción, etc. Los formatos del alimento se refieren a su forma, tamaño, dimensión (1D, 2D o 3D), cantidad, textura, etc., y el sabor del alimento es intrínseco al resultado final.

Cabe comentar la importancia de la forma del alimento, como se explora a fondo en una publicación aparte (Reissig 2014-2022). Es notable que algo tan básico y vital en nuestras vidas, como lo es el alimento, haya recibido escasa atención en relación con sus aspectos morfológicos. La forma de la comida podría mejorarse en distintos aspectos vinculados a nuestra interacción con ella, incluyendo la ergonómica, al adquirir, transportar, almacenar, cocinar y sobre todo en la experiencia de comer, tanto a nivel funcional como organoléptico. Asimismo, la forma de la comida es vital como portadora de identidad, asociada a nuestras prácticas sociales y culturales.

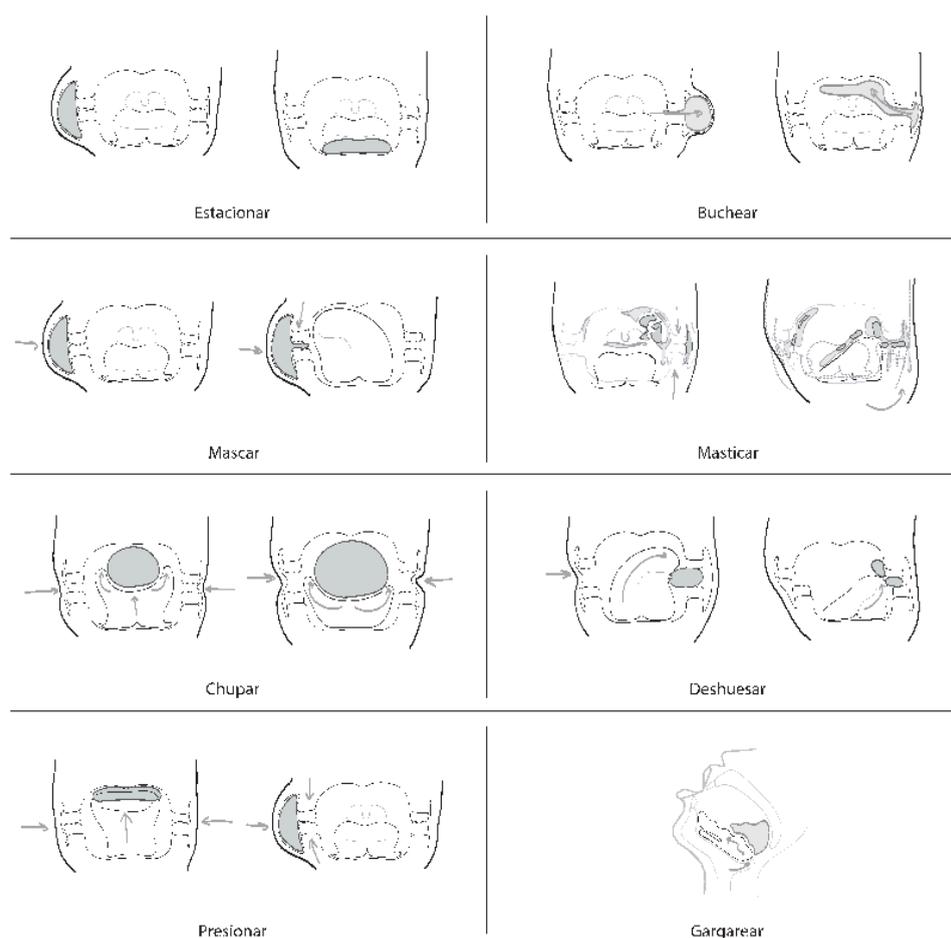
### Acciones Bucales

A continuación, se ve un desglose de las zonas bucales y sus correspondientes acciones bucales, resumidas en una tabla que muestra su correlación con acciones gastronómicas básicas.

Acción gastronómica	Equivalente de acción bucal	Zonas bucales involucradas
<b>Acciones mecánicas</b>		
reposar	estacionar	carrillo o sublingual
pisar o aplastar	presionar	lengua + paladar o carrillo
exprimir	mascar = presionar y extraer	lengua + paladar o carrillo + molares
succionar	reducción espacial e inspiración	lengua + paladar o carrillos + molares
cortar	morder	incisivos + labios
triturar o moler	masticar	molares
mezclar o incorporar	buche lento	carrillos + molares o lengua + paladar
batir	buche rápido	carrillos + molares
mezclar líquidos	gargarear	faringe + lengua (e inclinación cabeza) con salida de aire
deshuesar	coordinación de toda la boca	lengua + paladar + molares + carrillo
<b>Acciones físicas/químicas</b>		
calentar / humedecer	estacionar (nota: estas acciones son automáticas, difíciles de regular)	cavidad bucal completa
macerar	estacionar (+ buche salival lento, opcional)	cavidad bucal completa
infusionar	buche lento	carrillos + lengua + paladar
<b>Acciones de aire</b>		
enfriar	pasar aire a través del insumo (inhalar/exhalar)	aire que sale y/o entra por la boca

También es posible ampliar el repertorio de lo que podemos hacer en boca con el alimento, empleando distintos dispositivos temporarios, o bien, prótesis bucales diseñados para generar distintos efectos y resultados que la boca natural no puede sin la intervención de estos auxiliares. Podemos imaginar dentaduras más o menos afiladas, más o menos duras/blandas, más o menos grandes, etc., como así "lenguaduras" en donde se enfunda la lengua con atributos que operen sobre el alimento. También podemos introducir cambios de temperatura, humedad y otros factores en boca que pueden ser variados para lograr distintos efectos. En la Figura 3 se ven algunas de las funciones de la boca en relación a la comida.

**Figura 3: Ejemplos de acciones bucales alimentarias**



P. Reissig

### *Tiempos y Secuencias*

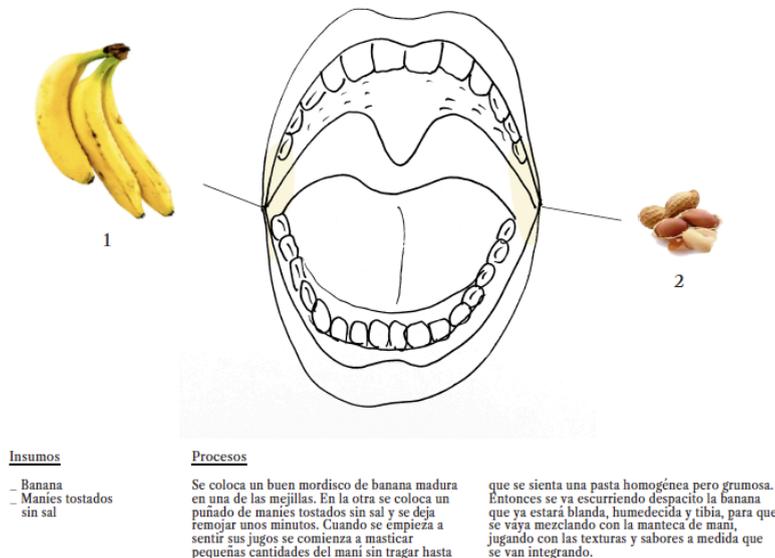
Llamamos Coreografía Bucal al infinito repertorio que se puede establecer entre las relaciones de los insumos con las acciones bucales, marcado por los tiempos (c/s ritmos determinados) y secuencias (repetibles o no) de cada receta. Esta parte de la investigación se muestra en su estado de avance, ya

que se sigue explorando el modo de explicitar las recetas en términos gráficos para que sean lo más entendibles, reproducibles, expandibles y apropiables posible. La versión actual se plantea como: “*insumo/s y sus formato/s, estado/s y cantidad/es + acción/es bucal/es y sus tiempo/s + opción de más insumos + opción de más acciones bucales con sus tiempos y secuencias, etc., etc.*”.

Entendemos que el alimento que introduzcamos en la boca va a transformarse mediante las acciones que nos propongamos, junto con los factores que no controlamos del todo, como la temperatura y la humedad. Las acciones que ejercemos pueden hacer variar la temperatura y cantidad de saliva, pero solo hasta cierto punto. Con esto en mente, podemos crear cualquier combinación o coreografía que se nos ocurra, explorando y especulando con los resultados. Estos pueden acercarse más o menos a lo que imaginamos, con las sorpresas propias de un proceso exploratorio y creativo. Justamente ahí está lo atractivo, el juego entre el azar y la predeterminación, ese ir y venir hipotético iterativo. Esta dinámica es una de las esencias de los procesos del diseño, puesto aquí al servicio y alcance de toda persona interesada en prestar atención a su actividad bucal y gastronómica. En la Figura 4 se ve un ejemplo de una receta bucal, en este caso con banana y maní.

**Figura 4. Ejemplo de receta bucal**

### Banana con maní



P. Reissig

## Conclusiones

Entonces, cabe la pregunta: ¿somos lo que comemos, o comemos lo que somos? Si bien es cierto que la primera consigna pareciera estar naturalizada en muchas de las comprensiones que tenemos sobre nuestra relación con la comida y alimentos, también refleja una manera de estar en el mundo comestible un tanto limitada, ya que no representa nuestro diálogo más complejo con lo alimentario. Para ponerlo en términos psicoanalíticos, se puede entender ambas consignas como opuestos paradigmáticos: conductismo versus constructivismo. El sentido de dar vuelta a la consigna es entender que existe un universo paralelo donde es posible reconocernos a (nos)otros mismos como responsables de nuestra relación con la comida y su contexto, creyendo que desde el senti-pensar genuino personal, se puede trabajar colectivamente para afrontar los problemas de nuestra realidad alimentaria actual y visualizarlo mejor a futuro.

*Comemos lo que somos* es entender que uno come en relación a lo que sabe, siente, cree y puede hacer. Y esto va más allá del "comer" en sí. Esto implica reconocernos como cómplices y participantes de los ecosistemas alimentarios, comprendiendo la gran cantidad de decisiones que hemos tomado y vamos tomando en relación a lo alimentario (Revista Latinoamericana de Food Design 2022). Reconocernos como decisores alimentarios cobra más fuerza aún para diferenciarse del término "*yo consumidor*", y de este modo repensarse y reposicionarse en los contextos donde habitamos y convivimos en relación a lo alimentario. Es tal el desgaste y daño que nos hemos hecho por aceptar el rol de consumidor, impuesto por las fuerzas del mercado propias del neoliberalismo, que se dificulta reconocernos en los distintos niveles de pertenencia colectiva, sobre todo en escalas más complejas como las familiares, vecinales, regionales y planetarias, como así también en ámbitos sociales de pertenencia como las comunidades educativas, laborales, deportivas, culturales, etc.

En el diseño se usa el término "usuario", que es más integrador que "consumidor", pero sigue siendo un concepto mecanicista, sin mayores implicancias que el uso temporario de un producto o servicio. Pensarnos como sujetos alimentarios es un paso hacia un lenguaje más inclusivo, facilitando la apropiación social del término "decisor" (Reissig y Lebendiker 2019).

Si tomamos la boca como el enlace físico entre lo interno (privado, íntimo, delicado) y lo externo (público, desconocido, fuera de nuestro control), podemos proponernos un ejercicio revelador que pone en juego nuestra sensibilidad a los límites de nuestro cuerpo. El ejercicio consiste en pensar que, continuamente, nos tragamos los fluidos que generan la boca y la nariz, y, sin embargo, si esa sustancia viscosa sale de los confines de nuestro cuerpo, difícilmente la dejaríamos volver a entrar. Se trata de una prueba de escupir, babear o echarse un gargajo en un recipiente y luego volver a introducirlo en la boca. Las dos cosas que por lo general se sienten tienen que ver con una nueva información. Por un lado, veríamos una sustancia que, salvo cuando estornudamos en un pañuelo o largamos un gargajo a la calle, no solemos

reconocer visualmente. Por otro lado, está la temperatura: al sacarla del cuerpo, se va enfriando y, al volver a introducirla, a una temperatura no corporal, se siente como una intromisión, que en cierto sentido, lo es. Este ejercicio nos puede enseñar algo de nosotros mismos acerca de nuestra aversión hacia algo totalmente personal, pero que, al cambiar la información que tenemos al respecto, lo vemos de modo muy diferente, con cierto asco (Sicard y Bonilla 2016). Algunos ya estarán pensando en la sopa de salivas, pero eso corre por cuenta propia.

En definitiva, investigar la propia boca como espacio creativo gastronómico es un pequeño pero importante paso hacia la plenitud social y personal, ya que pone la responsabilidad del buen estar en boca propia. La Gastronomía Bucal es concreta y practicable en lo cotidiano, y extensible a otras partes de nuestras vidas y culturas alimentarias, algo para celebrar, cultivar y cuidar.

## Bibliografía

Chen, J. y Engelen, L. (2012). *Food Oral Processing: Fundamentals of Eating and Sensory Perception*, Reino Unido, Wiley-Blackwell. ISBN-13: 978-1444330120.

Fizman, S. y Tárrega, A., compiladores. (2020, agosto). *The Contribution of Food Oral Processing*, Suiza, Mdpi AG. ISBN-13: 978-3039368341.

Reissig, P. (2023). *Gastronomía Bucal*. Editorial Boca en Boca, Buenos Aires, Argentina. ISBN: 978-987-88-8782-1.

Reissig, P. (2014-2022). *Morfología Alimentaria: generación, transformación y lectura de formas comestibles*. En Actas del XXXVI Jornadas de Investigación SI + Categorías. (pp. 36-48) SI, FADU, Universidad de Buenos Aires, Argentina. ISBN: 978-9974-8752-0-3.

Reissig, P. (2022). *Ergonomía Alimentaria: boca, manos y cuerpo*. Publicado por el Núcleo de Diseño y Alimentos, IEH, FADU, Universidad de Buenos Aires, Argentina. ISBN: 978-987-88-6321-4.

Reissig, P. y Lebendiker, A. (2019). *Food Design: hacia la innovación sustentable*. Para el Ministerio de Ciencia y Tecnología de la Nación, + BID, Argentina. ISBN: 978-987-86-2327-6.

*Revista Latinoamericana de Food Design*. Número 3, (2022, octubre), Publicado por el Núcleo de Diseño y Alimentos, FADU, UBA + UTM, Medellín, Colombia + Red Latinoamericana de Food Design. Editores: Urdinola, D., Reissig, P., y Sicard, A. ISSN: 2718- 6814.

Sicard, A. y Bonilla, N. (2016, octubre). ¡Que Asco! una dimensión propuesta desde el diseño para pensar al interior del food design, En: *Memorias del 4<sup>to</sup> Encuentro Latinoamericano de Food Design*. (pp. 36-48) Ensenada, México. Publicado por redLaFD ISBN: 978-9974-8575-5-1.