Léxico Alimentario:

la apropiación social del lenguaje comestible

Pedro Reissig, PhD.
Núcleo Diseño y Alimentos, IEH, FADU
Universidad de Buenos Aires
© 2022, ISBN: 978-987-88-6321-4

Léxico alimentario: *la apropiación social del lenguaje comestible*

versión al 27 de junio 2021

Índice:

1. Introducción
2. Glosario General
3. Nuevos Conceptos y Términos
4. Referencias

1. Introducción

Dada la relación intrínseca entre el pensamiento y las palabras, y entre los conceptos y el lenguaje, podemos beneficiarnos al revisar y expandir nuestra alfabetización alimentaria desde un lugar más propio y propositivo, alineado a los valores y sentidos que queramos otorgarle. En este sentido, el léxico relacionado con el Diseño y Alimentos (*Food Design*) que se expone a continuación, se aborda desde la necesidad de tener una perspectiva propia para la transdisciplina y transversalidad de la temática, un paso significativo para la apropiación social del lenguaje alimentario. El vocabulario que usamos para hablar de y desde el alimento está conformado por muchos factores, incluyendo la cultura doméstica y social, los medios de comunicación generales y específicos, las fuerzas del mercado y mercadeo, las redes sociales propias y ajenas, y llega hasta la prácticas cotidianas que nos rodean, compuestas inclusive por los packagings que desfilan por nuestros espacios gastronómicos personales (alacena, mesa de desayuno, especiera, etc.). El vocabulario alimentario está anclado en las construcciones sociales cambiantes y fluidas que, gracias a los factores mencionados más arriba, terminan por configurar nuestras identidades alimentarias desde lugares tan arraigados como ser el "yo consumidor", hasta el “nosotros cómplices”. Desde lo individual hasta lo colectivo, lo construido hasta lo impuesto, lo racional hasta lo emocional, lo estable hasta lo fluctuante, son muchas las variables que nos informan y afectan, las cuales entran en diálogo con nuestros estados de ánimos, conocimientos, prejuicios, preferencias y posibilidades. Este diálogo interno/externo es justamente donde se va forjando nuestra identidad alimentaria, expresada y transitada desde el lenguaje.

En aras de lo dicho anteriormente es que las definiciones y caracterizaciones expuestas aquí se utilizan como propuestas y estímulos desencadenantes para promover nuestro pensamiento crítico, a veces coincidiendo con el uso más tradicional del término en cuestión y a veces no tanto. De todos modos, este no pretende ser un diccionario o

nomenclatura impuesta ni definitiva, sino más bien un *Glosario Sugestivo* guiado por el sentido común y el afán por aportar a la apropiación social del lenguaje alimentario.

Este trabajo de investigación está dirigido a distintos perfiles, pero principalmente a personas no especializadas en temas alimentarios quienes podrían querer acercarse y (re)pensarse como sujetos que sueñan, planifican, compran, comen y comparten comida en todas sus escalas y dimensiones. Puede servir para ampliar la conciencia, las sensibilidades y también la imaginación. Puede servir para tomar mejores decisiones, fortalecer nuestras creencias o descreencias, tomar postura en relación a políticas públicas y también para dialogar mejor, sea con el verdulero, nutricionista o comerciante. Su sentido y propósito puede ser tangible y práctico, o podría servir a futuro y de modo más sutil, operando bajo la piel, una puerta que se abre.

Al emprender esta tarea nos hemos encontrado con una serie de desafíos de distintas índoles, propios de las lógicas subjetivas y contextuales de todo lenguaje. El principal reto en este sentido tiene que ver con la autoridad o legitimación del "quién lo dice". Dicho de otro modo, dada la pugna de fuentes y voces, hoy tan diversificada y estratificada, que hablan sobre la temática, nos encontramos con el reto de referenciar cada una de las definiciones propuestas, reto no solo de difícil resolución dado el carácter relativo y polisémico de algunas palabras, sino también que este mismo ejercicio de algún modo se opone al espíritu de construcción colectiva que una genuina apropiación social requiere. Si el glosario propuesto fuese referenciado en extremo (cada entrada individual), perdería el carácter apropiable, al volverse en sí una imposición desde un lugar de poder intelectual, profesional y social. En aras de esta disyuntiva, se ha resuelto distinguir a grosso modo entre las palabras que podrían considerarse más bien técnicas (de menor grado de ambigüedad) y las que consideramos más contextuales, (de mayor grado de ambigüedad). Cuando hablamos de términos técnicos (reflejados en color azul más abajo) nos referimos aquellas definiciones de índole “objetiva”, o sea que su interpretación es directa y no depende de factores externos o culturales. Estas definiciones coinciden con las provenientes de las fuentes citadas en la bibliografía. Los términos relativos, (reflejados en color rojo más abajo) se sustentan en definiciones propositivas, atendiendo las problemáticas creadas a partir de sus usos, intenciones, derivaciones y todo lo demás que sucede a su existencia. Estos términos pueden estar inmersos en disidencias, provocaciones, sumisiones y otra suerte de resultados poco felices para un lenguaje de empoderamiento, inclusión y apropiación.

Resulta oportuno comenzar con una definición marco (más bien caracterización) de lo que este autor entiende por el Diseño y Alimentos (conocido internacionalmente como Food Design): "*Diseño y Alimentos incluye toda acción que mejore nuestra relación con los alimentos / comida en diversas instancias, sentidos y escalas, tanto a nivel individual como colectivo. Estas acciones se pueden referir tanto al diseño del producto o material comestible en sí, como a sus prácticas, experiencias, contextos, interfaces, sistemas, entornos, tecnologías, etc.*" Esta definición fue adoptada por la Red Latinoamericana de Food Design en su carta fundacional en el 2013, y ha sido el punto de partida para un pensamiento inclusive de las distintas subjetividades y realidades presentes en el ecosistema alimentario.

La elección de los términos incluidos en esta instancia del glosario se basa en reunir aquellas palabras que creemos pueden tener un impacto directo en la comprensión crítica y resultantes decisiones que pueden implicar su uso. Se optó por incluir palabras que forman parte de nuestro paisaje alimentario más directo, además de términos que si bien no son tan corrientes, forman parte de los paradigmas o formas de funcionamiento en distintos ecosistemas alimentarios. A su vez se consideró mantener el universo de términos a un mínimo posible para que sea utilizable en una primera lectura de corrida, más allá de emplearse como fuente de consulta puntual. No es fácil leer de corrido un glosario de esta envergadura, pero ha sido pensado con este propósito. Más allá de las definiciones en sí, se valoró que el hecho de poner sobre la mesa la idea de la alfabetización alimentaria, sumaba al objetivo de su apropiación social.

En este mismo espíritu de empoderamiento es que se agrega al glosario una serie de lecturas, o filtros específicos creadas con el propósito de poder descubrir fácilmente las palabras referidas a algunas categorías de análisis específicas que forman parte del vocabulario general. Esta versión del glosario está compuesto por las siguientes categorías de análisis, en menor o mayor grado; la salud y nutrición, lo sensorial y experiencial, lo cultural, lo científico, lo político, lo comercial y lo gastronómico. Si bien estas categorías pueden ser borrosas, y no hay una representatividad pareja (algunas están más presentes que otras), resultan ser bastante útiles a la hora de entender y atender la composición del conjunto. De todas ellas, acá se muestran solo dos categorías como lecturas distintas pero complementarias, las de comprar y comer alimentos. Parte del desafío de aplicar estos filtros tiene que ver con no sobrecargar la lectura en términos visuales, tema de fácil resolución por medio de un programa digital que permite elegir el filtro de lectura y ver sólo aquellas palabras coincidentes. En esta versión estática se usa un código gráfico simple al final de las palabras señaladas, en color ● para decisiones de compra y en color ● para comer mejor.

La primera categoría señalada está pensada para acompañar las decisiones de compra, que hoy son tan difíciles y abrumadoras para mucha gente que quiere comprar consciente. Los parámetros van desde los modos (presencial, virtual, con entrega, etc.), ámbitos y territorios (hipermercados suburbanos, tiendas especializadas urbanas, puesto de verduras rurales, etc.) hasta escalas y tiempos (compra impulso, compra recurrente para stock, etc.), pasando por otros factores relevantes a la calidad que conforman nuestra identidad como sujetos alimentarios en la instancia de adquisición de alimentos. Con este fin se compilaron los términos del glosario que atienden estos aspectos involucrados en nuestra interacción como comúnmente se denomina "consumidores". Aquí se propone justamente revisar y revertir términos que nos condicionan desde la misma génesis de nuestro lugar en el mundo. No es lo mismo considerarse un consumidor, cliente, usuario, o cualquier otra denominación que nos sitúa y conforma como agentes, cómplices y/o disidentes en relación al ámbito de adquisición alimentaria. El término más neutro que se propone para esta figura es justamente "sujeto alimentario", como se detalla más abajo en la sección Nuevos Conceptos y Términos.

La segunda categoría que se propone como filtro o lectura, la de comer, es la gran pregunta que acompaña algunas interrogantes que surgen a veces en relación a nuestra identidad gastronómica en relación a la omnipresente: “¿qué hay de comer?”. Sea por razones de salud (nutrición), practicidad (posibilidades de acceso en el sentido amplio) o de gustos (placer), estas y otras cuestiones forman parte del inconsciente y consciente proceso en nuestras respuestas a dicha pregunta tan concreta, como también abstracta en el sentido ético, político y fundamentalmente, social.

La versión del glosario aquí presentado es una evolución de la versión original realizada hace unos años, pensado como un compendio de referencia para el Diseño Alimentario en general, publicado bajo el título “*Bienvenidos al Food Design*” (Reissig 2015).

En la búsqueda de bibliografía y antecedentes para este proyecto, nos hemos encontrando con un buen material específico (glosarios disciplinares), fundamentalmente para gastronomía, salud y ciencias de los alimentos. Estos glosarios, listados en referencias al final de este documento, tienen más bien fines profesionales, lo que no suma demasiado hacia el reto aquí planteado de la alfabetización social alimentaria. Por otro lado, se encontró poco material referido específicamente al lenguaje alimentario y su apropiación social no disciplinaria. De los textos más importantes a citar en este aspecto es una publicación que reúne distintas perspectivas en distintos contextos para arrojar luz sobre la relación entre el lenguaje y las construcciones sociales “culinarias” como denomina el título (Gerhardt, C., Frobenius M. y Ley, S., 2013). También queremos citar por su relevancia en el paisaje cultural de la cocina cultural, y por su espíritu propositivo a pesar de ser disciplinario, es un “Léxico científico gastronómico” que propone una categorización y taxonomía culinaria, lo que permite reflexionar sobre la sistematización de saberes y contenidos gastronómicos (Fundación Alicia y elBullitaller. 2006). Hecho estas salvedades, esperamos que este material sea de utilidad y cobre sentido para quienes deseen su apropiación.

2. Glosario General

A continuación se despliega un universo de palabras heterogéneas, desde modismos hasta léxico científico, desde palabras tradicionales hasta neologismos, desde las más cotidianas hasta las difíciles de pronunciar. Todas estas versiones del lenguaje hablado y escrito, conforman el patrimonio alimentario dentro y alrededor del cual, comemos. Por último, y recalcando lo dicho anteriormente, la elección de palabras incluidas en el glosario está guiada por el doble criterio de presentar una cantidad de palabras medianamente abarcables para una lectura de corrida, y a su vez, representar aunque mínimamente, las distintas categorías de análisis que componen su universo más completo.

Absorción de Nutrientes: proceso que depende de varios factores incluyendo nivel de crudeza o cocción del alimento, la cantidad y velocidad ingerida en periodos determinados, con qué otros insumos se ingieren, cuánto se mastican, la actividad física y emocional

durante el proceso digestivo, entre otros. El intestino delgado es el lugar en donde nuestro organismo absorbe los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, transfiriéndolos a la sangre por medio de sus paredes. Incorporar este dato a nuestra conciencia puede cambiar radicalmente nuestra comprensión de lo que es "comer", ya que corre el foco del lugar de placer (la boca) a un lugar que nunca vemos y pocos comprenden.

Acceso Alimentario: es el derecho y la posibilidad de contar y gozar de comida sana y suficiente.

After Office: (anglicismo) modalidad de salida que consiste en ir a tomar algo con tus compañeros de trabajo después de la jornada laboral. Forma parte de nuevas costumbres de “tribus gastronómicas urbanas”.

Agricultura Biodinámica: es un sistema de agricultura ecológica basado en las teorías de Rudolf Steiner. Estas entienden a la granja como un organismo complejo y que mantiene su salud a través de la interacción entre sus partes (tierra, plantas y animales). También tiene una conexión directa con los astros, como por ejemplo la luna, para planificar cuándo deben realizarse las cosechas y siembras de los cultivos y faena de los animales.

Agua: es fundamental para la vida, puede ser considerada un alimento (mineral), cumpliendo la función básica de hidratar al organismo. ●

Alergia e Intolerancia Alimentaria: es un fenómeno cada vez más frecuente y alarmante dada su notoria extensión en las últimas décadas. Es en gran parte resultado de la cada vez peor calidad y nocividad de la comida que ingerimos y su consiguiente resultado en nuestros cuerpos, incluso puede heredarse entre generaciones. Este fenómeno también está asociado con la globalización, ya que se extienden tendencias (Ej: una persona que comienza a tomar leche vacuna pero en su árbol familiar nunca nadie antes lo había hecho, puede estar más propensa a generar una alergia o intolerancia a la lactosa). ●

Alimentación: es la acción y el efecto de ingerir cualquier producto sólido, líquido o gaseoso que aporte nutrientes al organismo. Es decir que un alimento por definición aporta, en mayor o menor medida, nutrientes a nuestro cuerpo. Mientras tanto, los nutrientes pueden llegar a nuestro cuerpo mayormente a través de los alimentos, pero también mediante otras maneras. Las excepciones a esto último son los nutrientes dedicados (aislados y compuestos en pastillas, u otros concentrados por vía oral, intravenosa, etc.). También podemos absorber nutrientes provenientes de no alimentos, como la luz solar, fundamental para la biosíntesis de vitamina D. ●

Alimentación Viva: se asocia al consumo de alimentos crudos incluyendo productos fermentados u otros procesos que generan microorganismos vivos. ●

Alimento: material comestible con valor nutricional.

Alimento Integral: alimento que ha sido mantenido lo más completo posible de su estado natural, extrayendo la menor cantidad de propiedades originales, sea a partir de transformaciones y/o sustituciones. ●

Alimentos Activados: es cuando se da comienzo al proceso de germinación a semillas, para que eliminen ácido fítico (inhibidor de enzimas) que cumple el rol de dificultar la germinación prematura. El tema para nosotros es que éste actúa sobre nuestro organismo, interfiriendo en la digestión e impidiendo que absorbamos los nutrientes correctamente.

Alimentos Artificiales: cualquier alimento que haya sido procesado a un grado tal como para perder proximidad a su estado natural en uno o más aspectos: sabor, color, textura, valor nutricional, etc. Esta es una definición flexible, pero el espíritu es lo suficientemente claro. No existe un juicio de valor per se, lo que significa que la comida artificial no es implícitamente nociva, sino que requiere un escrutinio cuidadoso y un cuestionamiento acerca de su sentido. Otra forma de expresarlo es a través de una pregunta directa: ¿cuál es el beneficio de comer este alimento artificial en comparación con su equivalente natural? Puede que no haya un equivalente natural y los beneficios también pueden ser relativos, pero plantear la pregunta puede ayudar a mejorar la elección de alimentos. Este término a veces se confunde con "alimentos sintéticos", explicado más abajo.

Alimentos Funcionales: componentes biológicamente activos de un alimento que cumplen una función específica más allá de su valor nutricional. Es un término confuso, ya que todo alimento cumple una función. Generalmente se emplea el término como una “promesa/claim” del mensaje comunicacional de un producto con fines comerciales.

Alimentos Grasos: se refiere a aquellos alimentos con altos niveles de grasas saturadas.

Alimentos Naturales: parecería fácil entender este término, ya que por definición cualquier alimento que no haya sido procesado para alterar su sabor, vida útil y/o valor nutricional se considera como tal. Pero los transgénicos nos hacen repensar esta definición ya que alteran la composición original de un alimento desde su génesis.

Alimentos Orgánicos (o ecológicos): son alimentos que no contienen pesticidas, herbicidas ni fertilizantes artificiales (que generalmente son dañinos). Es un término muy explotado y manipulado, con muchas ambigüedades, relatividades y distintas normativas y controles según el lugar y momento.

Alimentos Procesados: casi todos los alimentos naturales (materias primas) llevan algún grado de procesamiento necesario (o útil) incluyendo pelado, molido, lavado, etc., para que sea más fácil de usar, prolongar su frescura u otros fines importantes. Como ejemplos podemos citar a los granos y semillas convertidas en harinas, la pasteurización, etc. Vale saber que existe una clasificación en la industria alimentaria que se refiere a distintas gamas de procesamiento, en orden numérico: 1-5, (4ta gama es sinónimo de mínimamente procesado). Por lo tanto el término procesado es de amplio uso y requiere saber sus fines para poder ponderarlo mejor, ya que esta palabra hoy está bajo mucho escrutinio.

Alimentos Protectores: es un término confuso (probablemente funcional al marketing) que plantea que dichos alimentos cumplen un rol preventivo para la salud, regulando el metabolismo para su buen funcionamiento, conservando así la buena salud. Esto es polémico ya que de por sí, una buena alimentación balanceada cumple ese mismo rol al ser inherente a estar saludable.

Alimentos Sintéticos: cualquier alimento producido en base a químicos y/o células (generalmente elaborados en laboratorios), que buscan reemplazar las materias primas naturales. Esta palabra se confunde a veces con alimentos artificiales.

Aminoácido: los aminoácidos son compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas. Cuando las proteínas se digieren o se descomponen, los aminoácidos se acaban.

Análisis Sensorial de los Alimentos: es el estudio de la percepción de los alimentos por medio de los sentidos.

Autonomía Alimentaria: la posibilidad de obrar según nuestro criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros en nuestras elecciones y capacidades para autosatisfacer nuestras necesidades y deseos alimentarios. Un término propuesto para reconocer una primera etapa de formación de dicha autonomía es generalmente durante el traspaso de la dependencia familiar de los jóvenes hacia la independencia o adultez. Implica la capacidad de saber elegir, planificar, cocinar y comer felizmente.

Azúcar: se denomina técnicamente azúcares a los glúcidos que generalmente tienen sabor dulce, como son los diferentes monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. Podemos diferenciar dos grandes grupos de azúcares; las inherentes a ciertos alimentos no procesados (como la lactosa en los lácteos y la fructosa en las frutas) y las agregadas, generalmente procesadas como las que provienen de la caña de azúcar, el maíz y remolacha, entre otras, cuales aportan calorías vacías (sin valor nutricional), además de ser muy adictivas. Es muy importante saber distinguir y controlar la ingesta de azúcar ya que las agregadas (no naturales) y en exceso son de las principales causas de sobrepeso y cierto tipo de diabetes. Mientras menos procesada es el azúcar, más fácil para el cuerpo de procesar. Para dar un ejemplo, el azúcar de caña ultra refinada es la última etapa de un proceso que comienza con la melaza, mascabo, integral, refinada, y por último, impalpable.

Banco de Alimentos: es una organización sin fines de lucro que recolecta alimentos de la industria, de eventos solidarios, etc., y los distribuye a agencias o iniciativas que se ocupan de proveer comida directamente a quienes la necesitan.

Bar: (nombre multilingüe) local generalmente pequeño, destinado al consumo de bebidas alcohólicas y comidas rápidas y económicas, el cual cumple un rol socio-cultural significativo.

Barista: especialista en diseñar, preparar y presentar infusiones basadas en el café.

Bebidas Alcohólicas: son aquellas bebidas que contienen alcohol en su composición. Estas juegan un papel social importante en muchas culturas del mundo, debido a su efecto de droga recreativa depresora. En bajas dosis suelen calmar la ansiedad y aumentar la sociabilización. En dosis mayores puede generar malestar (intoxicación) y ser perjudicial para la salud, y es adictiva.

Brindis: es el momento de celebración donde los comensales levantan y chocan sus copas como gesto de buena fortuna. Puede venir acompañado de unas palabras a modo de felicitación por quien haya sugerido el brindis.

Bromatología: disciplina que se ocupa de la inocuidad alimentaria, aplicado tanto a la industria procesadora como a la gastronómica.

Brunch: (anglicismo) es una combinación de desayuno (breakfast) y almuerzo (lunch) Se suele servir en un período de tiempo entre las 11 - 14:00 hs.

Buen Provecho: (también “buen apetito”) es un término de cortesía y/o bendición (religiosa o laico), dicho por todos los presentes al comienzo de una comida compartida. Algunos idiomas no tienen su propio término para este gesto significativo y positivo.

Café: (acepción no bebible) espacio gastronómico destinado al consumo de café y comida simple, el cual cumple un rol socio-cultural significativo.

Caloría: unidad de medida del valor energético de un alimento, existen las calorías "vacías" que no tienen valor nutricional. ●

Carbohidratos: también llamados hidratos de carbono, son la principal fuente de energía del cuerpo, y cuando se ingieren en exceso se almacenan en forma de grasa. Un gramo de estos contiene 4 calorías. Los dos tipos principales son los azúcares y los almidones. ●

Carne Blanca: se caracterizan por ser menos rojiza que la carne roja. Generalmente proviene de animales no mamíferos como las aves, aunque suele incluir conejos y cerdos. ●

Carne Roja: hace referencia al color rosado o rojo que tienen estos alimentos en su estado crudo, proveniente de ciertos mamíferos, principalmente ganado vacuno (conocido también como bovino o res), caballo, caprino y ovino. ●

Carnívoro: es una persona o animal que solo come otros animales.

Cata: es un análisis sensorial (organoléptico) que pretende ser objetivo y descriptivo. La diferencia con una degustación es que esta última está pensada más para disfrutar y poder conectarse con el gusto propio, generalmente acompañado del disfrute de poder efectivamente tomar o comer el alimento / bebida en cuestión, mientras que en la cata no se consume.

Cereal: son plantas cultivadas por sus granos incluyendo el trigo, arroz, maíz, avena, cebada, centeno, cebada, mijo, sorgo, etc.

Cereal (de desayuno): se conoce popularmente como cereal para desayuno, o simplemente cereal, a un producto alimenticio derivado de distintos granos como el arroz, el maíz o la avena, dando como resultado hojuelas o copos de avena, copos de maíz, copos de arroz, que generalmente se comercializa para ser consumido en el desayuno o merienda (barras de cereal).

Chef: es quien diseña y/o prepara la comida para comer, a veces se utiliza como un signo de aprecio en contextos no profesionales y a menudo implica ser un líder de equipo de cocina que involucra a otros en el proceso de preparación de alimentos. Esta denominación depende mucho del contexto, en academias culinarias es empleado a modo título.

Ciencias de Alimentos: abarcan las disciplinas profesionales y académicas que estudian a los alimentos en sus diversas aristas, generalmente con orientación hacia la industria: productiva, tecnológica, analítica, etc.

Ciencias Gastronómicas: estudio sistémico de la comida / alimento como parte de la cultura, considerando distintos aspectos que van desde su producción hasta el consumo. Este término es más usado en Europa, ya que en otras partes del mundo "gastronomía" suele ser sinónimo de culinaria.

Cocina (s): lugar donde se prepara la comida, de gran importancia en la arquitectura tradicional y vernácula como espacio central, social e integrador del hábitat. También permite referirse a la manera especial de cocinar de cada país, región o cocinero.

Cocinar (v): acto de preparar alimentos para comer, transformándolos de un estado a otro, principalmente alterando su estado original y/o combinándolo con otros ingredientes (no siempre implica el uso de calor en el proceso).

Cocina de Autor: cuando un/a cocinero/a pone su estilo o sello propio para sus creaciones.

Cocinero: cualquier persona que cocine. En la cultura no siempre se distingue si es una denominación profesional o de aprecio y reconocimiento a saberes implícitos y/o explícitos. También puede ser una denominación jerárquica por debajo del "chef" en el contexto de una cocina profesional o comercial.

Comensal: persona que come con otra(s) compartiendo la misma mesa.

Comensalidad: es el acto de compartir la mesa, comer juntos, una palabra de alto valor histórico, ¡ojalá no se nos pierda!

Comer: más allá de sus significados e implicancias físicas (ambas amplísimas) a nivel técnico, comer puede entenderse como simplemente meterse comida en la boca, masticarla y tragarla.

Comida: es un alimento que ingerimos. Hoy en día tenemos que poder distinguir entre comida nutritiva, neutra y dañina. Cabe señalar el uso ocasional de alimento y comida como sinónimos, aunque en general el primero tiene una connotación más técnica, despojado de connotaciones culturales, humanas y afectivas. En el sentido contrario, hablar de comida implica generalmente alimentos que hayan sido "cocinados", elaborados con propósito.

Comfort Food: (anglicismo) para referirse a comidas que evocan emociones y sensaciones vinculadas al sentirse bien. Este término también ha ido adquiriendo sentido para referirse a

la comida étnica de origen de migrantes, ya que los conecta con la nostalgia o recuerdos de su lugar originario de pertenencia.

Comida Casera: término de uso relativamente reciente para destacar que la comida está hecha con cuidado, cuando no con “amor”. Es cada vez más común ver la palabra usada en gastronomía comercial aunque técnicamente está claro que no está hecho en un hogar/casa.

Comida Chatarra: cosas que comemos sin ningún valor nutricional y/o que son perjudiciales para la salud. ●

Comida Entera (integral): es cualquier producto alimenticio en el cual cada parte (hojas, raíces, piel, frutas, flores, semillas, etc.) se usa directamente para comer. Esto puede incluir partes que se usan en otro momento o producto alimenticio, pero el espíritu implica no desperdiciar ninguna parte del alimento. ●

Comida para Llevar / Take away: la que se compra en un restaurante, rotisería, etc., para llevártela.

Comida Rápida / Fast Food: el concepto de comida rápida es un estilo de alimentación donde el alimento se prepara y sirve para consumir rápidamente en establecimientos especializados. Generalmente se lo asocia con comidas chatarras, pero en los últimos años el tipo de alimento ofrecido por estos lugares evolucionó. ●

Comida Sana: es una contradicción (redundancia) de términos ya que la comida es saludable por definición. Cobra sentido en contraste a la "comida chatarra" o comida no saludable sin ser chatarra (Ej.: guiso con exceso de grasas), pero es una desviación de la definición lógica de comida. Especificar una comida que es saludable de por sí, con un nuevo nombre es una deformación, comprensible sólo en el contexto de una cultura alimentaria problematizada. ●

Community Supported Agriculture: (CSA) término sajón para hablar de una forma de ayudar en comunidad a que la producción de alimentos agrícolas sea más sostenible.

Condimentos: categoría amplia, muchas veces sinónimo de especias y/o hierbas. ●

Consumidor: es un término ya muy cuestionado y reduccionista, impuesto por el marketing, interesados en quiénes y cómo tomamos decisiones de compra. Este concepto es ampliado y puesto en contexto general del Sujeto Alimentario en el capítulo de referencia.

Co-Productor: es un término propuesto por el movimiento Slow Food para hacer hincapié en que quien compra alimentos juega un rol fundamental en el ecosistema alimentario, haciéndose cómplice del productor ya que su decisión de compra (o no) tiene grandes implicancias a nivel social, ambiental y económico, entre otros.

Crítica Gastronómica: opinión personal emitida por un “especialista” del tema que enjuicia los productos y servicios de bares y restaurantes. Con el tiempo, ha ido formando un paradigma propio, de la mano del mercado.

Cubiertos: son utensilios, generalmente metálicos, que sirven para facilitar (cortar, mezclar) y/o llevar los alimentos a la boca, principalmente cuchillo, cuchara y el tenedor. En términos generales, los utensilios para comer varían mucho de cultura en cultura, como lo son los palitos chinos en países orientales. También existen todas las versiones correspondientes en formato descartable.

Culinaria: es el arte y la ciencia de la cocina y cocinar, y según idioma y cultura a veces se usa como sinónimo de gastronomía.

Delivery / Pedido: (anglicismo) comida que se compra pidiéndola por teléfono o web y se envía a donde desee, generalmente al hogar o lugar de trabajo.

Denominación de Origen: es la señalización del lugar donde se producen determinados alimentos, surge de la necesidad y/o derecho de dar a conocer que el lugar de origen es particularmente relevante respecto de la calidad, identidad y tradición del alimento en cuestión. Algunos ejemplos incluyen al Champan (bebida de la región Champaña de Francia), Queso Parmesano (de Parma, Italia), etc.

Desperdicio de Alimentos: cualquier situación en la cual no se respeta, aprecia ni comprende completamente los alimentos y de esta manera todo o parte de él que sería utilizable termina como residuo. Generalmente conduce a prácticas alimentarias insostenibles y negativas. Hay una diferencia entre sobrantes (comida que sobra), merma (comida que no se aprovecha, generalmente en procesos de producción y procesamiento) y comida en mal estado. Cada una tiene sus posibilidades de ser aprovechada.

Dietas: es el conjunto o modelo de hábitos y costumbres adoptados para alimentarse y un gran tema de discusión que va más allá de los motivos tradicionales para los objetivos de sanación, pérdida de peso u otro motivo puntual. Es interesante considerar este consejo tan sensato: "Comé lo que quieras, solo cocinalo vos mismo", Harry Balzer (sin intención de simplificar demasiado las cosas). ●

Dietética: es el nombre (contraproducente) con el que se denominan en Argentina las tiendas que venden alimentos saludables y generalmente a granel. Incluye harinas, granos, semillas, elaborados especiales (galletas sin gluten, granolas, etc.) que no se consiguen fácilmente en supermercados o tiendas de alimentos no especializados. En inglés se conocen como Health Food Stores (tiendas de comida sana). El nombre “dietética” de algún modo atenta contra la naturalización de comida sana ya que remite a una idea arraigada en la conciencia popular de que los alimentos sanos son para “dietas especiales”. ●

Dietista: generalmente usado como sinónimo con nutricionista, pero la diferencia es que el primero requiere menor grado de formación y generalmente es consultado por temas puntuales en relación al peso corporal. ●

Digestión: proceso mediante el cual el cuerpo transforma los alimentos en nutrientes, incluye la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y microbiota. Es una combinación de descomposición mecánica y química de partículas más grandes en partículas más pequeñas. No siempre se le da la importancia que merece, incluyendo el aspecto espiritual como agradecimiento y aceptación del proceso completo y afortunado de poder comer. ●

Diseño Sistémico de Alimentos: tal como lo define la Universidad de Ciencias Gastronómicas en Pollenzo, Italia (la Universidad de Slow Food): "un enfoque holístico para reducir el consumo de energía y materias primas en la producción, distribución y consumo de alimentos".

Eco Gastronomía: un concepto nacido a comienzos de este siglo buscando armonía entre lo que comemos, nuestra salud y la del medio ambiente.

Edulcorantes: son endulzantes no azúcares, tanto naturales como la estevia o la miel, o sintéticos como la sacarina. ●

Enólogo: especialista en la producción de vino.

Entomofagia: es el hábito de comer insectos. Común en pocas zonas del mundo, en muchas otras es considerado tabú.

Especias: insumos usados para dar sabor (y a veces conservar) a los alimentos, generalmente de origen vegetal, sus formatos más comunes son vainas, semillas, flores, raíces, y otras partes de plantas que no sean las hojas. El término también abarca minerales (ej.: sal). También se emplean otros insumos que no son exclusivamente especias o hierbas (limón, vinagre) para sazonar o condimentar la comida. ●

Estudios Alimentarios: (antropología alimentaria) el estudio sistemático de los alimentos y/en la cultura. Conocido como Food Studies en EE.UU. y Gastronomy en Europa.

Etiquetado Limpio: (Clean Label en inglés) es un movimiento no oficial para darle mayor transparencia a la información provista por el etiquetado del alimento, ayudando al comprador al tomar decisiones mejor informado. Este tema en auge es de gran importancia ya que forma parte de las políticas públicas que muchos países están convirtiendo en leyes. En varios países Latinoamericanos se adoptó el sistema conocido como “Semáforo”. Es un tema complejo ya que surgen todo tipo de ambigüedades, que incluyen desde el tamaño y ubicación de dicha información, hasta su grado de comprensión y alcance, y en definitiva, cuán útil es realmente para tomar una decisión consciente de las implicancias de la ingesta del alimento. ●

Fibra: hay las solubles y no solubles, ambas necesarias para una buena salud. Las que no absorbe el cuerpo sirven para que el proceso digestivo funcione bien en su totalidad. ●

Fitocéuticos: son compuestos biológicos exclusivamente vegetales que se consumen específicamente por sus propiedades beneficiosas para la salud. Mucho, aunque no todo, el alimento vegetal es beneficioso para la salud, pero el término se refiere a productos

hechos específicamente para aportar los contenidos deseados y en dosis controladas. Se pueden usar como suplementos nutricionales y/o tratamientos de curación. ●

Fitoquímicos: son componentes de origen vegetal, bioactivos, que no tienen aporte calórico, pero traen un beneficio asociado para el organismo. ●

Flexitarianismo: derivado del vegetarianismo quienes comen carne en ocasiones. Concepto alineado con las tres reglas de Michael Pollan para una dieta saludable: "Coma alimentos, no demasiado, principalmente plantas". ●

Food Pornography: (anglicismo) término para referirse a la “cosificación” de la comida, convirtiéndola en mercancía de deseo consumista ajeno a su esencia y completud ya que como en la pornografia humana, se hiper-produce con criterios de perfección y performance que poco tiene que ver con la enorme mayoría de los seres humanos.

Food Truck: (anglicismo) es un vehículo para preparar y vender comida callejera. Ya pasó de algo meramente funcional a convertirse en un símbolo con estilo propio, generalmente acompañado del glamour que forma parte de la tribu gastronómica urbana a la que pertenece.

Fruta: son los frutos (no siempre comestibles por seres humanos) obtenidos de plantas que por su sabor generalmente dulce-acidulado, por su aroma agradable y por sus propiedades nutritivas, suelen consumirse mayormente en su estado fresco una vez alcanzada la madurez organoléptica, o luego de ser cocinados. ●

Fruta Seca o Deshidratada: son frutas que han sido deshidratadas para prolongar su vida útil o para que cambien de sabor y formato (pasas de uva) para cumplir otros roles que la fruta fresca original. ●

Fruto Seco: son llamados así porque comparten la característica de que su composición tiene menos de un 50 % de agua. ●

Fusión: es la mezcla de diferentes estilos, técnicas y/o ingredientes provenientes de distintas culturas para generar un plato nuevo.

Gastro Física: fusión de gastronomía y psicofísica, se trata de una disciplina que aborda el gusto a través del análisis de ‘big data’.

Gastronomía Abstracta: el uso de recursos (2D y/o 3D) no figurativos en el aspecto visual de un alimento diseñado.

Gastronomía Conceptual: término en elaboración, puede significar distintas cosas (como en el mundo del arte) pero probablemente alude al empleo de intenciones y dispositivos simbólicos para otorgarle un sentido determinado al diseño de una experiencia alimentaria.

Gastronomía Crítica: la reflexión desinteresada y valiente de hacer una crítica constructiva hacia el oficio milenario y ahora de moda, a tal punto que algunos comienzan a hablar del "fin de la gastronomía".

Gastronomía Molecular: la comprensión y creación de comida por medio de procesos químicos que no suelen ser evidentes, intuitivos, ni tradicionales.

Gastronómico: el que se dedica al negocio de la gastronomía (en Argentina).

Gastrónomo: es un especialista y/o amante de la comida, generalmente sinónimo de conocedor, gourmet, goloso, gourmet o epicúreo. Vale la pena señalar que con el aporte del Slow Food, Gastrónomo (Gastronome en inglés) puede significar una persona que se considera comprometida con ser responsable de lo que come y sus implicaciones ambientales y sociales. En este sentido, Carlo Petrini (fundador de Slow Food) ha propuesto utilizar el término de "coproductor" para reforzar esta idea. La gastronomía en la mayoría del mundo se utiliza regionalmente como sinónimo de "estudios de alimentos o artes culinarias", mientras que en Europa ésta es una disciplina bien desarrollada dedicada a la relación entre la comida y la cultura.

Gluten: es un conjunto de proteínas encontradas principalmente en harinas derivadas del trigo (ver TACC). Tiene un valor nutricional muy bajo y su ausencia en las dietas no representa ningún problema. Las personas celíacas o sensibles al gluten manifiestan síntomas al consumirlo. ●

Grano: es una semilla comestible pequeña, seca y dura generalmente de cereales (gramíneas tipo trigo, arroz, mijo, centeno, avena, cebada, maíz, etc.) y de legumbres.

Grupos Alimentarios: carnes y pescados, cereales, lácteos, frutas y hortalizas, etc.

Gusto: es difícil creer pero no está del todo claro qué es exactamente, aunque hay mucho interés en desentrañarlo, es tan complejo sobre todo en cuanto a sus aspectos neurológicos, aunque es difícil definirlo tan exhaustivamente como se supone. Desde luego tiene que ver con la percepción de la experiencia en boca a través de las papilas gustativas. Como ejemplo de lo abierta que aún está esta área de investigación, se pasó de reconocer cuatro gustos básicos a un quinto, recién hace una década (umami). A grandes rasgos la diferencia entre gusto y sabor es que el primero es inalterable, mientras que el segundo es la combinación de gusto sumado al olfato y otras sensaciones organolépticas. Por eso se habla de "saborizantes y aromatizantes".

Harina: polvo de distintas granulaciones que se obtiene al moler cualquier cereal. ●

Heladera Social o Solidaria: es un término acuñado para referirse al mismo rol que cumple un comedor solidario u olla popular, aunque el término hace referencia a un fenómeno más reciente de iniciativas espontáneas en donde se ponen literalmente heladeras en la vereda en horarios posteriores al cierre de restaurantes participantes, para ofrecer porciones sobrantes a aquellos con hambre (Food Pantry en inglés).

Herbívoro: es una persona (animal) que come solo alimentos derivados de las plantas.

Hidroponía: es la práctica de cultivar alimentos sin tierra, usando soluciones acuosas con minerales como medio de nutrición.

Hierbas: hojas de plantas que tienen determinados sabores y propiedades que interesan al usuario. Puede usarse fresca o secada, y muchas veces es molida para su mejor dispersión. Incluyen tés y condimentos. ●

Hortaliza: son plantas (cultivadas o silvestres), que se consumen como alimento crudo o cocido, y que incluye las verduras y las legumbres. Las hortalizas no incluyen a las frutas ni a los cereales. Palabra derivada de huerta.

IDR: es la ingesta diaria recomendada (RDA cantidad diaria recomendada en inglés) de nutrientes sugerida para una alimentación equilibrada, según la cultura u organismo regulador de referencia. Es muy cuestionado este indicador dado que no distingue entre las diferencias lógicas que hay entre personas (etarias, género, estado de salud, tamaño, etc.) ●

Infusión: bebida (generalmente caliente) que se prepara con el agregado de alguna sustancia vegetal, sean hojas, flores, frutos, raíces, o cortezas de ciertas plantas.

Ingeniería de Alimentos: es una área disciplinar (académica y profesional) que se dedica a las ciencias de alimentos basado en conocimientos relativos a la química, microbiología, física aplicada e ingeniería. Las personas formadas en esta disciplina generalmente trabajan para la industria alimentaria o centros de investigación.

Ingrediente: cualquier material comestible (natural o artificial) que puede ser la base o agregado para un alimento compuesto de dos o más insumos.

Insectos: son un tipo de animal perteneciente al reino de los artrópodos, el grupo más variado de la Tierra. En algunas culturas son una fuente de alimento gracias a su contenido nutricional elevado y bajo costo.

Intestino Delgado: lugar del cuerpo donde los nutrientes de los alimentos que comemos son absorbidos por el organismo mediante su traspaso a la sangre por las paredes de éste.

Legumbre: son semillas que crecen en vainas. ●

Macronutrientes: son principalmente carbohidratos, proteínas y grasas, que consumimos en mayor cantidad que los micronutrientes (se miden en gramos). ●

Máquina Expendedora: servicio de comida automatizada en espacios públicos abiertos o cerrados, generalmente expende alimentos o bebidas procesadas y/o pre empacadas, pero esto está cambiando y en la actualidad algunas máquinas expendedoras ofrecen fruta fresca y casi todas las que ofrecen bebidas incluyen agua.

Matista: esta palabra es propuesta para referirse a una persona especialista de la yerba mate, en sintonía con la figura *Barista,* relativa al café.

Mesa: es el mueble por excelencia que organiza, denota y convoca a comer.

Metabolismo: el proceso de cambios químicos y biológicos que se producen continuamente en las células vivas de un organismo para convertir el alimento en energía para el cuerpo.

Micronutrientes: incluye las vitaminas y minerales, consumidos en menor cantidad que los macro nutrientes (se miden en micro o miligramos).

Minerales: insumos minerales que nos sirven, necesitamos y/o nos gustan (Ej.: sal)

Mixólogo: nombre moderno para barman (bartender), aunque implica un mayor foco en el diseño de los tragos, cada vez más de autor, y no tanto en el servicio.

Modales de Mesa: es un conjunto de creencias, convenciones y acciones que conforman la experiencia antes, durante y después del momento de comer, que pueden ser útiles o interesantes, y a menudo, malentendidos. Estos protocolos difieren entre culturas, edades y momentos.

Nouvelle Cuisine: estilo culinario nacido en los años 60, rompiendo con la cocina clásica francesa, y difundida originalmente por el crítico de alimentos Henri Gault.

Nutracéuticos: son compuestos químicos y/o productos integrales beneficiosos para la salud. Estos siempre son producidos a partir de fuentes naturales. En principio todo alimento aporta nutrientes, pero el término apunta a productos hechos específicamente para aportar los contenidos deseados y en dosis controladas. Se pueden usar como suplementos nutricionales y/o tratamientos de curación.

Nutrición: es la ingesta y consiguiente transformación de materia y energía para que el organismo pueda mantenerse sano y activo.

Nutricionista: personas con formación universitaria especializadas en el funcionamiento de los nutrientes en nuestros cuerpos, con fines de mantener o recuperar la salud en base a mejoras en las prácticas alimenticias.

Nutrientes: son los "insumos" que el cuerpo necesita para vivir. El consumo de ellos (y el agua) sirven para el crecimiento, la reproducción y la buena salud. Éstos se dividen entre los macronutrientes, que son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, y las grasas y ácidos grasos. Los micronutrientes (también llamados oligonutrientes) son vitaminas y minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas (Fuente: OMS).

OGM: organismos genéticamente modificados (transgénicos).

Omnívoro: es una persona (animal) que come plantas y animales.

Organoléptico: es algo que produce una percepción sensorial, con respecto al alimento incluye el sabor/gusto, aroma, textura, apariencia, etc.

Paradigma nutricional: son construcciones sociales influenciadas por muchos factores, en menor o mayor medida; la cultura, el mercado y la política. Es importante examinarlo criteriosamente para decidir uno mismo si le sirve o no, y en qué medida. Como todo paradigma, varía con el tiempo y contexto, ya que no es una ciencia. En culturas más arraigadas (la mediterránea), los paradigmas nutricionales suelen funcionar, por eso se perpetúan en el tiempo. En culturas más dinámicas (la estadounidense) se va haciendo por prueba y error.

Patrimonio Gastronómico: es el legado y cultura culinaria que pertenecen a la identidad de una comunidad, región, muchas veces en peligro de extinción. Tal es así que la UNESCO comenzó a designar como patrimonio intangible a muchas cocinas étnicas a nivel mundial en aras de protegerlas y fortalecerlas.

Permacultura: es una propuesta integral que contempla factores sociales, políticos y económicos para sistemas agrícolas respetando las bases de un ecosistema natural.

Planta: seres vivos caracterizados por su capacidad de obtener energía por vía de la fotosíntesis y sin locomoción. Son la fuente primaria de alimentos del mundo. ●

Preparación de Alimentos: cualquier transformación de alimentos de un estado a otro con fines alimenticios, comúnmente llamado “cocinar”, pero este término connota cocción en sí. ●

Probióticos: son microorganismos vivos que se agregan a un alimento, los cuales, en cantidad suficiente, pueden mejorar el balance de la microbiota intestinal. ●

Productor: persona o entidad que produce, fabrica o elabora un producto comestible.

Puesto Callejero (Fijo o Ambulante): elemento (carrito, chiringuito, trailer, etc.) fijo o móvil para alimentos que se compran y generalmente se comen en espacios públicos.

Química de Alimentos: es el estudio y operación sobre los procesos e interacciones entre los distintos componentes químicos presentes en los alimentos simples y compuestos.

Receta: instrucciones paso a paso para la elaboración de alimentos. La palabra receta proviene del latín recipere, que quiere decir ‘dar y recibir’.

Recetario: es el conjunto de conocimientos que se registra y transmite (actualmente generalmente por vía escrita) en relación a la preparación de ciertos platos o preparación culinaria. Es notable que un género literario tan difundido e importante no ha tenido demasiadas variantes más allá de su estructura básica de enumerar ingredientes y sus cantidades, sus paso a paso de preparación, generalmente culminando en una imagen del producto final.

Reino animal: también llamado Animalia o Metazoa, es el conjunto de seres orgánicos que generalmente se mueven por impulso propio.

Reino Vegetal: toda la variedad de plantas que existen en el planeta, también conocido como el reino plantae.

Restaurante: un lugar donde se come por un precio, generalmente implica servicio de mesa (meseros) pero no necesariamente.

Restricciones Alimentarias: cualquier consideración dietética o cultural que rija o limite las elecciones de alimentos.

Sal común: (cloruro de sodio) también llamada sal de mesa, es el condimento de alimentos más popular a nivel mundial. En exceso es perjudicial. ●

Seguridad Alimentaria: sinónimo de inocuidad alimentaria. Un alimento inocuo es aquel que no significa ningún riesgo potencial (físico, químico y/o microbiológico) para el usuario. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), "la Seguridad alimentaria a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana".

Semilla: es el producto de la maduración de un óvulo que contiene el embrión. Muchas se comen solas, y/o en formato aceite (girasol, sésamo, lino, chía, etc.), mientras otras solo sirven para sembrar nuevas plantas.

Sinestesia Forzada: la búsqueda de crear situaciones culinarias donde los sentidos se confunden y se informan mutuamente.

Slow Food: ("comida lenta" en español) importantísimo movimiento nacido en Italia en los años 80, y hoy con base en todo el mundo, que promueve como lo definió su fundador Carlo Petrini: "todos tienen derecho a una comida buena, limpia y justa".

Snack: (anglicismo) es un término parecido a merienda, pero que ha adquirido una impronta y penetración a nivel mundial sin precedentes, convirtiéndose en una tipología propia. Se refiere a cualquier comida que no sea una de las principales (tres o cuatro según la cultura), y generalmente se refiere a algo ya preparado, o de muy fácil preparación, que se puede comer en gran cantidad de lugares y momentos dado su practicidad intrínseca. Tal es su auge que existe ahora el término "snackeable" para referirse al potencial que tiene un alimento para poder formatearlo para que sea un snack. ●

Soberanía Alimentaria: el derecho de los países a determinar y controlar los alimentos (producción, distribución, consumo, etc.) y sus políticas relacionadas.

Sobremesa: es un término que hace referencia al tiempo que se pasa compartiendo y hablando en la mesa después de terminar una comida. Algunas veces este período puede ser tan o más largo que la comida misma. No todos los idiomas tienen este término.

Sodio: a veces confundido con la sal, el sodio es un mineral que se genera de manera natural en algunos alimentos o se agrega artificialmente a otros durante su fabricación. Consumir alimentos con mucho sodio puede generar problemas de salud. ●

Sommelier: se refiere a un especialista en degustación de vinos. En la actualidad el término también es aplicado a otras bebidas e infusiones (ej.: sommelier de aguas, tés, cervezas, etc.).

Súper Alimentos: es otro término confuso (probablemente funcional al marketing) que plantea que dichos alimentos tienen propiedades "especiales" generalmente por su alta concentración de ciertos componentes que se supone nos ayudan a estar más saludables. La polémica reside en que no es tan fácil saber cuánto (ni en qué concentración o ritmo de absorción) nos sirve consumirlos. ●

TACC: es cada vez más común ver etiquetas que dicen “Sin TACC”, que refiere a alimentos sin Trigo, Avena, Cebada y Centeno, indicador que el alimento es apto para celíacos. ●

Tecnicatura o Tecnología de Alimentos: hace foco en aspectos más puntuales y medibles de la industria de alimentos, especialmente en medición y controles de calidad.

Tecno Gastronomía (o gastrotecnología): se basa en unir a la gastronomía con los medios tecnológicos de la manera más estrecha posible. Es un término que comenzó a escucharse a comienzos de esta década, a veces usando tecnología (TIC) en los procesos de creación, a veces como interfaces o influenciadores.

Tipologías Alimentarias: es un término para categorizar los distintos tipos de constructos culinarios. Es una tarea borrosa y compleja, llena de matices y áreas grises, pero que de todos modos necesitamos para organizarnos y entendernos como sociedad. Ejemplos incluyen casos como "sopa" que puede ser tan amplia hasta coincidir con un "licuado" ya que existen sopas frías y sopas hechas de frutas y dulces. Es un área que merece atención para repensar nuestro universo conceptual a nivel gastronómico.

Tribus Gastronómicas Urbanas: concepto que refleja el creciente auge y sofisticación de tendencias socio-culturales en relación a la comida en contextos urbanos.

Tupper: nombre comercial ya convertido en genérico, de envases plásticos con tapas herméticas para el guardado de alimentos, usado generalmente para sobras de comida en la heladera, aunque no exclusivamente.

Una Comida: puede implicar una “ración completa” de comida, o ser una denominación para hablar de comer en un contexto ritualizado.

Vegano: alguien que no come alimentos que provienen de animales ni cualquiera de sus derivados (huevos, lácteos, miel, etc.), pudiendo basarse en creencias políticas, religiosas, filosóficas, espirituales, y/o consideraciones físicas / biológicas en relación a la salud. Generalmente, pero no siempre, también implica que no usan productos (indumentaria, accesorios, etc.) hechos con productos derivados de animales. Culturalmente se los tipifica

por ser tendenciosos, o por “estar siguiendo una moda”, a veces los comentarios hacia los veganos vienen cargados con connotación negativa. ●

Vegetal: término no científico para referirse a un ser orgánico que crece, vive y se reproduce pero que no se traslada de lugar por impulso propio. ●

Vegetariano: significa alguien que no come carne (generalmente implica todo tipo de carne, aunque a veces se limita principalmente a carne roja). ●

Verdura: término no científico (e inexistente en muchos idiomas como el Inglés) para referirse a hortalizas cuyo color predominante es el verde. Sin embargo, el uso popular suele extender su significado a otras partes comestibles de las plantas, como hojas, flores, tallos y raíces, de cualquier color.

Vianda: comida preparada en casa o lugar dedicado, que se lleva a otro sitio.

Vino: bebida alcohólica que se obtiene mediante la fermentación de la uva. Los enólogos se encargan del cultivo de la vid y consiguiente producción del vino. ●

Vitamina: son compuestos imprescindibles para la vida. La mayoría de las vitaminas esenciales no pueden ser elaboradas por el propio organismo, por lo que este solo puede obtenerlas a través de la ingesta de alimentos que las contienen. ●

---

3. Nuevos Conceptos y Términos propuestos por el autor

La mayoría de estos conceptos han sido ampliados e ilustrados incluyendo mapas, gráficos y/o modelos en distintas partes del libro "Food Design: hacia la innovación sustentable" (Reissig, P. y Lebendiker, A., 2019). Acá están ordenados por orden alfabético para facilitar su búsqueda, aunque quizás a costo de su comprensión dado que muchos de los términos están relacionados entre sí.

Cocina Estructural: algunas comidas necesitan ser estructurales para ser más prácticas y funcionales, sea para transportarlas, tomarlas o comerlas. Si bien la idea de que una comida tenga un sentido estructural puede sonar extraño, esto es algo totalmente lógico si pensamos que la comida es un producto que tiene que cumplir una función; que un pancho no se doble, una porción de pizza no se colapse, una galletita no se rompa al untarla. Hay muchas formas de diseñar esta función, lo estructural es una de ellas aunque no muy reconocida. Nuestras ideas en este nuevo terreno son a veces afín a practicas como la arquitectura o ingeniería. Es otro modo de crear.

Alimento Fundamental y Alimento Complemento: una distinción clave en la clasificación de alimentos para distinguir entre los que nos nutren y sacian directamente (sobre todo vía macro nutrientes) y los que ayudan o colaboran a que estos funcionen mejor en distintos aspectos (sabor, salud, sanidad, desempeño, etc.). Algunos alimentos cumplen ambos roles.

Alimento Performativo: cuando se diseña un alimento para cumplir lo mejor posible con otros roles que no sean el básico de ser rico y nutritivo, como ser que sea más fácil de cocinar, comer, digerir, almacenar, transportar, etc.

Ancha Cocina: un complemento a la "alta cocina", para empoderar a todos para ser "chefs por naturaleza", abriendo paso a la gastronomía inclusiva, y otras expresiones y sensibilidades relevantes. También es una invitación a cultivar las figuras del "chef descalzo" (tomado prestado del concepto Arquitectos Descalzos), el "verdulero copado" (transformando un estereotipo sin reconocimiento o status social, en uno con respeto y aprecio).

Ciclo Alimentario: el flujo de acciones y consecuencias que ocurre desde la materialización de un alimento, hasta que nos alimentamos y sus infinitas iteraciones. En el texto se plantean las cinco instancias consideradas básicas para la mayoría de la humanidad (comida doméstica), y las interfaces entre ellas.

› Fuente de Alimentos (producir)
› Procesamiento (transformar)
› Comercialización (vender)
› Adquisición (comprar)
› Apropiación (cocinar - comer)

Ciclo Gastronómico: es una forma de entender al acto de "comer" en un contexto abarcativo, que puede entenderse como un continuum que atraviesa distintas instancias en orden secuencial:

› expectativas y disparadores- deseo, plan, costumbre, oportunidad, apetito, hambre, etc., y consiguiente toma de decisiones para activar proceso para comer según práctica:
    - casero: comprar y/o cosechar y/o disponer y cocinar
    - delivery: pedir y recibir
    - comer afuera: salir y llegar a lugar para comer o para llevarse la comida
    - otros ...

› creación de contenidos (comprar y/o cocinar) y escenario para comer (en la amplia gama que va desde lo meramente práctico, hasta el show total, sea individual o social).

› concreción de la ingesta (el acto de comer)- se junta lo mecánico/operativo con las costumbres y modales, sea individual o social.

› el pos-comer caracterizado por la sensación de bienestar o simplemente saciedad, acompañado por la transición hacia otra actividad que acompaña la digestión, y luego la evacuación corporal resultante.

"Comes Lo Que Eres": dar vuelta el famoso dicho de "eres lo que comes" para poner el foco en las decisiones que tomamos en relación a la comida. También se puede entender como un concepto constructivista en vez de conductista.

Constructos Gastronómicos: se pueden desmenuzar los componentes (tangibles, intangibles e híbridos) que componen nuestra vivencia gastronómica en el sentido amplio. Esta posibilidad nos permite acercarnos hacia una construcción más compleja y completa de lo que está involucrado en nuestra relación alimentaria, con todos sus matices e implicancias. Una primera aproximación podría verse así:

- entorno gastronómico: la dimensión espacio / tiempo que en una instancia determinada, es accesible a nosotros, tanto en los hechos (Ej.: estar cenando en casa) como en nuestra psiquis (Ej.: estar comiendo algo casero que me transporta a un domingo en la casa de la abuela).
- disparador gastronómico: la decisión de actuar gastronómicamente, disparado por una sensación corporal, emocional, social, práctica, entre otras (Ej.: sentir sed, ver una foto y que me produzca salivación).
- situación o evento gastronómico: la dimensión concreta dentro de un entorno gastronómico sobre la cual operamos o interactuamos. (Ej.: ir a la cocina con sed o ir a un restaurante con intención de comer).
- acto gastronómico: la concreción puntual de un gesto, hecho o acontecimiento gastronómico que es medible, registrable y con consecuencias (Ej.: servirse una bebida y quitarse la sed o cocinar para la familia y comer todos juntos en la mesa).
- experiencia gastronómica: la sumatoria (única, repetitiva fija o mutante) de los anteriores en una secuencia: en un entorno determinado, se dispara un deseo o necesidad, la cual crea una situación concreta, que se consuma un acto gastronómico (Ej.: ir a la cocina, sentir sed, elegir una botella de agua, servirse un vaso, tomar un sorbo, sentir el agua refrescar la boca y fluir hacia nuestro estómago, vivir el fenómeno metabólico posterior en nuestro cuerpo, orinar).

Ecosistema Alimentario: sistema natural y social compuesto por el conjunto de actores, interacciones, elementos que intercambian ambientes y escalas territoriales, cuyo sentido es crear, transformar, comercializar, adquirir y apropiarse (cocinar y comer) alimentos, susceptibles de ser intervenidos, en pos de un aprovechamiento no indiscriminado, económica y ambientalmente sustentable, socialmente justo y con sentido de salud. Los componentes del ecosistema alimentario que generan una red de valor, están conformados por:

- Actores: las personas y entidades que participan en el ecosistema, según sus perfiles, saberes, roles, valores, etc.
- Conexiones y Vínculos: depende la cantidad y calidad de interacción entre los distintos actores del ecosistema.
- Elementos que Intercambian: pueden ser tangibles o intangibles, incluyendo bienes, servicios, conocimientos, experiencias, etc.
- Ambiente: los contextos específicos en donde ocurren las acciones dentro del ecosistema.
- Escala Territorial: puede ser de micro, vecinal, local, global o glocal.

Ergonomía Alimentaria: es una nueva área de estudio, investigación y práctica, dedicada a comprender, pensar y proponer mejoras en la relación funcional de las personas con la comida y alimentos utilizando los recursos del diseño. Esta nueva área proyectual surge de la transdisciplina emergente llamada Diseño y Alimentos (conocida internacionalmente como *Food Design*), y considera la relación del cuerpo humano en el contexto alimentario, incluyendo las cinco instancias del ciclo alimentario comprendidos por la producción, transformación, distribución, adquisición y apropiación de la comida y alimento en todas sus escalas y sentidos. La ergonomía alimentaria considera principalmente la interacción de los cuerpos humanos (individual y colectivamente) en situaciones, contextos y espacios donde se prepara y se come alimentos, con especial atención en el uso y potencial de las manos y la boca como interfaces entre la comida y la salud corporal, nutricional, emocional y cultural de las personas.

Food Morphology / Morfología alimentaria: una nueva área de estudio, investigación y práctica, dedicada a comprender, pensar y proponer mejoras en la relación funcional y simbólica de las personas con la comida y alimentos por medio de su morfología (forma).

Gastronomía Bucal: es un concepto original, nacido del interés por redescubrir y revalorizar la boca en relación a la comida, con un espíritu de auto empoderamiento en un mundo avasallado por estímulos y referencias externas. La GB puede definirse como cuando "cocinar" ocurre en la propia boca por medio de pasos deliberados y secuenciales, a través de cualquier acción o proceso que modifica al alimento. La GB ocurre cuando usamos la boca para interactuar con la comida (mas allá de masticar) para sentir y descubrir su potencial a través de las creaciones y sensaciones en boca. La GB está pensada como práctica creativa, personal y cotidiana en primer instancia. Es también muy apta para disfrutar en buena compañía, al crear situaciones sociales demostrativas, provocativas o motivacionales, sea como intervenciones en contextos gastronómicos públicos, talleres u otros modos de transferencias y compartencias culturales.

Identidad Alimentaria: es un concepto muy amplio que remite a conocerse, reconocerse y entenderse en términos alimentarios. Así como acostumbramos expresarnos y presentarnos a través de nuestros perfiles de usuarios en redes sociales, y en otros contextos como en un Curriculum Vitae, resulta más que interesante poder hacerlo en términos de la comida para entender mejor (para nosotros mismos) qué idea o imagen propia tenemos, y cual quisiéramos tener. Si bien el término Identidad Gastronómica está muy relacionado a la alimentaria, la gastronómica se refiere más bien a gustos y costumbres sobre la comida en sí, no es tan abarca tanto como lo alimentario.

Sentidos de Salud Alimentaria: es una mirada amplia para entender al término "alimento saludable" desde un lugar más completo incluyendo ocho aspectos que componen la totalidad de la salud alimentaria. Incluye la salud del producto, ambiente, economía, social, identidad, sujeto, sensorial / emocional y soberanía alimentaria.

Sujeto Alimentario: definido como persona decisora que interactúa con lo alimentario en distintos aspectos, incluyendo adquiriendo, cocinando y comiendo, y de modo

independiente de la intencionalidad de quien/es lo nombran. Esta comprensión es clave 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, que se dificulta reconocernos en el siguiente nivel de pertenencia, que es el colectivo, sea como microcélulas (dos o más convivientes) a las estructuras más complejas familiares, vecinales, regionales, nacionales y finalmente planetarias.

4. Referencias

Citaciones:

Reissig, P. (2015) "Bienvenidos al Food Design: un compendio de referencia". Buenos Aires, Argentina, Publicado por el Instituto de Espacialidad Humana, FADU, Universidad de Buenos Aires ISBN: 978-9974-8575-4-4.

Gerhardt, C., Frobenius M. y Ley, S. Editores. (2013). Culinary Linguistics: the chef's special. Saarland University, Alemania. John Benjamins Publishing Company. ISBN: 978-90-272-0293-2

Fundación Alicia y elBullitaller. (2006). "Léxico Científico Gastronómico: las claves para entender la cocina de hoy". Barcelona, España Editorial Planeta ISBN: 84-08-06535-1

Reissig, P. y Lebendiker, A. (2019) "Food Design: estrategias para la innovación sustentable". Buenos Aires, Argentina. Libro financiado por BID para el Ministerio de Ciencia y Tecnología de la Nación, ISBN: 978-987-86-2327-6.

Material de Consulta:

a) Glosarios relacionados con la salud y nutrición:

Fundación Española del Corazón. (s.f.) Glosario Nutricional. Recuperado el 10 de Junio de 2021 de https://
fundaciondelcorazon.com/nutricion/47-informacion/715-glosario.html

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.). Portal terminológico de la FAO. Recuperado el 10 de Junio de 2021 de http://www.fao.org/faoterm/es/

b) Glosarios relacionados con la gastronomía:

Bullipedia. (2019). Productos no elaborados. Qué son, clasificaciones y categorías (Volumen I). España, publicado por ElBullifoundation.

Bullipedia. (2020). Productos no elaborados. Taxonomía (Volumen II). España, publicado por ElBullifoundation.

Larousse Gastronomique en Español. (2011). Barcelona, España Editorial Larousse

The Nibble. (s.f.). Directory of Food Glossaries en: https://www.thenibble.com/reviews/main /directory-of-food-glossaries.asp

Culinary Linguistics: the chef's special. (2013) edited by C. Gerhardt, M. Frobenius and S. Ley. Saarland Universty, Germany. John Benjamins Publishing Company ISBN: 978 90 272 0293 2

c) Glosarios relacionados con las ciencias de alimentos:

Institute of Food Science + Technology. Food Science Glossary. Recuperado el 19 de Junio de 2021 de https://www.ifst.org/our-resources/food-science-facts/food-science-glossary

The Food Industry Association. Food Industry Glossary. Recuperado el 20 de Junio de 2021 de https://www.fmi.org/our-research/food-industry-glossary

Arrow Scientific. Food Processing Glossary. Recuperado el 21 de Junio de 2021 de https://www.arrowscientific.com.au/index.php?option=com_content&view=article&id=27:definitions-of-words-used-in-food-processing-a-f&catid=15&Itemid=32

d) Información General:

Diccionario de la lengua española, RAE. (https://dle.rae.es/)

Wikipedia, la enciclopedia libre. (www.wikipedia.org)