

CATA SENSORIAL Y SALUDABLE EN EL MENU

“OLFATO, OIDO, VISTA, PAPILAS Y MOLÉCULAS”

Gran Canaria 20/11/2019.

Miguel Ángel Domene Ruiz. Responsable del Área de Alimentación y Salud Cajamar

1. Introducción

En último extremo, el éxito o fracaso de un alimento no depende, al menos en exclusiva, de su composición ni de su valor nutricional, sino de su valor *saludable* y de las *reacciones sensoriales totalmente subjetivas de un consumidor* que paga para obtener a cambio una sensación placentera. Esta es la razón que mueve a Grupo Cooperativo Cajamar a través de sus centros experimentales a caracterizar y desarrollar paneles de cata sensorial para analizar la innovación en producto. El tema no es baladí, el tiempo de decisión en la compra de un producto en el lineal comercial por parte del consumidor es de milisegundos y sin duda viene condicionado por sus sentidos y la percepción sensorial del mismo.

2. Objetivos a perseguir

La *evaluación sensorial de un menú* es posible gracias a nuestros sentidos. Las características y propiedades que podemos valorar en un menú sensorial, y que por lo tanto debemos cuidar en su elaboración, son las siguientes:

- **Apariencia o aspecto (Visual):** Todas las propiedades visibles del plato en sí, del alimento presentado. Uno de los parámetros más importantes a evaluar cuando analizamos la apariencia es, sin duda, el color.
- **Textura:** Debido al mismo huimos de alimentos que requieren mucho esfuerzo al masticar, con partículas grandes y pesadas en la boca, con exceso de grasa injustificada.
- **Olor y aroma:** Las personas que primero huelen el alimento y después lo prueban no pueden fiarse de que al llevárselo a la boca la sensación sea la misma que les produjo el primer contacto olfativo con el mismo.

- **Sabor:** El sabor puede estar influenciado por efectos táctiles, térmicos, dolorosos y/o kinestésicos. Aunque lo que evaluamos realmente es el sabor y no sólo el gusto.

La *evaluación saludable de un menú* nos permitirá tener un conocimiento riguroso de las combinaciones que pueden ejercer un efecto saludable y sinérgico o antagonistas y disminuir la eficacia saludable de una determinada sustancia bioactiva beneficiosa para nuestro organismo

Sentido VISTA	Sentido OIDO	Sentido OLFATO	Sentido GUSTO	Sentido TACTO
Órgano OJO 	Órgano OÍDO 	Órgano NARIZ 	Órgano LENGUA 	Órgano PIEL 
Color Forma Tamaño Distancia	Sonido Música Ruido Lenguaje	Olores agradables y desagradables	Salado Dulce Amargo Soso Ácido Picante Umami	Suave Áspero Frio Caliente Blando Duro

3. Empieza la cata sensorial y saludable

3.1. Ensalada Cesar

El chef italiano instalado en México se quedó corto en sus previsiones al crear la famosa ensalada. Resulta muy refrescante y tiene poder saciante por el complemento del pollo y queso. Se conjuga la textura suave y cremosa del queso en boca y el sabor por el tapizado en boca del mismo y luego las diferentes hortalizas que aportan el frescor y corrección de acidez en boca que potenciara los aromas en nariz. Finalmente, pollo le aporta el sabor a campo, que potencia la calidad de este. En este plato, hay que destacar como se conjugan diferentes texturas. Los brotes verdes de lechuga y las vinagretas contribuyen al frescor del plato además de conferir una cantidad de volátiles que se perciben en olfato. El aceite de

oliva contribuye a potenciar el efecto saludable al vehiculizar y potenciar el efecto saludable de compuestos bioactivos saludables para nuestro organismo.

Comentar diferencia entre crocante o crujiente. Crocante es aquel producto que al introducirlo en boca suena la primera vez percibido por el oído, pero en las siguientes masticaciones no suena y el sabor junto con el olfato son los perceptores de las siguientes masticaciones. El crujiente es el sentido del oído el que permanece mientras lo masticas. Este atributo es uno de los más valorados en calidad sensorial de snacks y patatas fritas, por ejemplo.

El aspecto saludable es lo mejor del plato, con el queso parmesano, pero sobre todo el aceite de oliva con sus grasas poliinsaturadas que nos ayudan en nuestro sistema cardiovascular. El pollo y queso aporta una buena calidad proteica.

Hay que destacar que es un producto de alta calidad por la baja fibrosidad (estructura del producto en fibras) y la alta ternura (es lo contrario a dureza y se mide por lo tierna que está. Se define como la dificultad con el embutido cárnico se puede masticar para deglucir) ambos descriptores forman parte de la calidad sensorial de los derivados cárnicos que junto con el sabor y la jugosidad determinan que es un producto de alta calidad sensorial. Otro descriptor importante es la cantidad de magro en el embutido en relación a la grasa. Dependiendo de ese binomio se conjuga el sabor con la textura.

En la cata del embutido jugamos con dos sensaciones: en primer lugar, la «jugosidad inicial», por el jugo liberado durante la masticación y en segundo lugar, la sensación de «jugosidad mantenida» por la grasa infiltrada que se funde, tapizando la cavidad bucal y, al mismo tiempo, estimulando la secreción de saliva que se va a unir al jugo liberado.

En el embutido existe un flavor básico «a carne», que es común a todas las especies y que es debido a los compuestos hidrosolubles presentes en el músculo. El flavor específico de la carne de cada especie viene determinado por los compuestos liposolubles presentes en la grasa.

Además desde el punto de vista saludable destacaremos el aporte de proteínas de calidad, vitaminas, ferritina y ácido fólico.

3.2. Hojaldritos de chistorra

Hay que destacar que es un producto de alta calidad por la baja fibrosidad (estructura del producto en fibras) y la alta terniza (es lo contrario a dureza y se mide por lo tierna que está. Se define como la dificultad con el embutido cárnico se puede masticar para deglucir) ambos descriptores forman parte de la calidad sensorial de los derivados cárnicos que junto con el sabor y la jugosidad determinan que es un producto de alta calidad sensorial. Otro descriptor importante es la cantidad de magro en el embutido en relación a la grasa. Dependiendo de ese binomio se conjuga el sabor con la textura.

En la cata del embutido jugamos con dos sensaciones: en primer lugar, la «jugosidad inicial», por el jugo liberado durante la masticación y en segundo lugar, la sensación de «jugosidad mantenida» por la grasa infiltrada que se funde, tapizando la cavidad bucal y, al mismo tiempo, estimulando la secreción de saliva que se va a unir al jugo liberado.

En el embutido existe un flavor básico «a carne», que es común a todas las especies y que es debido a los compuestos hidrosolubles presentes en el músculo. El flavor específico de la carne de cada especie viene determinado por los compuestos liposolubles presentes en la grasa.

Además desde el punto de vista saludable destacaremos el aporte de proteínas de calidad, vitaminas, ferritina y ácido fólico.

En este caso evaluaremos por un lado el hojaldre y la fusión en boca a la vez que la textura que tiene en las primeras masticaciones. Por otro lado examinaremos la chistorra con vista y nos fijaremos en la uniformidad del producto intentando ver las relaciones magro y tocino para analizar la calidad de la misma. Analizar la fusión en boca que presenta el mismo. Evaluar el sabor de ambos componentes por separado, es decir, el hojaldre y la chistorra y analizar el maridaje de ambos al degustarlos de forma simultánea. Comentar diferencia entre crocante o crujiente. Crocante es aquel producto que al introducirlo en boca suena la primera vez percibido por el oído, pero en las siguientes masticaciones no suena y el sabor junto con el olfato son los perceptores de las siguientes masticaciones. El crujiente es el sentido del oído el que permanece mientras lo masticas. Este atributo es uno de los más valorados en calidad sensorial de snacks y patatas fritas, por ejemplo.

Analizar el efecto saciante del mismo.

Respecto a propiedades saludables conseguimos ingerir hidratos de carbono, lípidos y azúcares. Y una buena proporción de vitaminas

liposolubles que no nos suministran en demasía las frutas y hortalizas. Por otro lado, destacar el aporte de algunos oligoelementos como el hierro en el producto cárnico.

3.3. Tarrito de salpicón del mar

Es un producto delicado, destacar la textura del producto que si tiene presenta textura dura finalmente casi gelatinosa en la mezcla de las ultimas masticaciones del pulpo que aporta mucho sabor y consistencia, se conjuga el sentido de la vista con el olfato y sabor a mar que le da el pulpo y langostino. El plato en conjunto resulta ser de un exquisito sabor, sutil y delicado. La textura se convierte en protagonista. La mezcla con hortalizas como el pimiento y tomate le aportan frescor e intensifica los sabores de la mezcla.

Este plato aporta proteínas de alto valor biológico, minerales y vitaminas. Respecto a compuestos saludables hay que destacar además el alto contenido en antioxidantes especialmente licopeno por parte del tomate y la vitamina C que aporta el pimiento.

3.4. Tortilla de papas

El clásico que en cualquier evento gastronómico no falla y a todo el mundo gusta. Analizar con la vista el aspecto y homogeneidad de la misma. Analizar el cuajado del huevo en conjunción con las papas. Al introducir en boca se fusionan ambas y el huevo si esta poco hecho tapiza la lengua para intensificar el sabor del mismo, sino se mezclarán y percibiremos ambos sabores en conjunción. Analizar el comportamiento de aceite en la elaboración.

Respecto a las propiedades saludables destacar la contribución a la ingesta nutricional de hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

3.5. Ensaladilla rusa

Es un producto delicado, destacar la textura del producto que si tiene presenta textura blanda casi gelatinosa aporta mucho sabor y consistencia, favorecido por la mahonesa. Se conjuga el sentido de la vista con el olfato y sabor que le da la salsa. La mahonesa es la emulsión perfecta que favorece la fusión de sabores. El plato en conjunto resulta ser de un exquisito sabor, sutil y delicado. La textura se convierte en protagonista. Una emulsión consiste en la mezcla de dos líquidos de distinta polaridad.

En este caso la mahonesa, da suavidad en boca, le da palatabilidad, y untuosidad.

Este plato aporta proteínas de alto valor biológico, minerales y vitaminas.

3.6. Pulguita de pata asada canaria

Hay que destacar que es un producto de alta calidad por la baja fibrosidad (estructura del producto en fibras) y la alta ternera (es lo contrario a dureza y se mide por lo tierna que está. Se define como la dificultad con el embutido cárnico se puede masticar para deglucir) ambos descriptores forman parte de la calidad sensorial de los derivados cárnicos que junto con el sabor y la jugosidad determinan que es un producto de alta calidad sensorial. Otro descriptor importante es la cantidad de magro en el embutido en relación a la grasa. Dependiendo de ese binomio se conjuga el sabor con la textura.

En la cata del embutido jugamos con dos sensaciones: en primer lugar, la «jugosidad inicial», por el jugo liberado durante la masticación y en segundo lugar, la sensación de «jugosidad mantenida» por la grasa infiltrada que se funde, tapizando la cavidad bucal y, al mismo tiempo, estimulando la secreción de saliva que se va a unir al jugo liberado.

En el embutido existe un flavor básico «a carne», que es común a todas las especies y que es debido a los compuestos hidrosolubles presentes en el músculo. El flavor específico de la carne de cada especie viene determinado por los compuestos liposolubles presentes en la grasa.


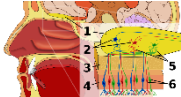



Además desde el punto de vista saludable destacaremos el aporte de proteínas de calidad, vitaminas, ferritina y ácido fólico.

3.7. Polvillo uruguayo

Se puede comentar que aprecien las distintas texturas, el bizcocho esponjoso, la galleta, la nata que le aporta el sabor y la intensidad en el paladar. En este plato destacaríamos la mezcla explosiva de sabores tostados, en equilibrio con los lácteos y dulces sobre todo el bizcocho.

EVALUACIÓN DE CATA SENSORIAL

Se trata de cuantificar la experiencia sensorial vivida en los diferentes platos. Se valora en escala del 1 al 5 en orden creciente los diferentes sentidos experimentados a la hora de comernos los diferentes platos. Resaltar en cada uno de ellos la importancia percibida por orden de importancia de los diferentes sentidos, como tenemos 4 puntuaremos del menos importante 1 al más importante 5 en cada uno de los platos.

	Vista 	Olfato 	Sabor 	Tacto o textura 	Oído 
Ensalada Cesar					
Hojaldritos de Chistorra					
Tarrito de salpicón de mar					
Tortilla de papas					
Ensaladilla Rusa					
Pulguita de pata					

Polvillo Uruguayo					
------------------------------------	--	--	--	--	--