
Sopa de Letras: la apropiación social del lenguaje alimentario

Reissig, Pedro

preissig@gmail.com

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

Línea Temática 1. Palabras, campo, marco

(Conceptos y términos en la definición teórica de las investigaciones)

Palabras clave

Léxico, Lenguaje, Alimentos, Socialización, Apropiación

Resumen

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 espíritu, 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 las distintas capas de la cultura 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 domésticas y 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 comensales". 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.

Introducción

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, como una puerta que se va abriendo.

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.

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. En cambio, los **términos para pensarse**, (reflejados en color rojo más abajo) incluyen los que merecen atención por ser claves en la apropiación y/o los que 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.

La elección de los términos incluidos en esta instancia del glosario se basa en reunir aquellas palabras que 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.

El glosario está compuesto por distintas categorías de análisis; la salud y nutrición, lo sensorial y experiencial, lo cultural, lo científico e industrial, lo político, lo comercial y lo gastronómico. Si bien estas categorías pueden ser borrosas y desde ya con muchos solapamientos, resultan ser bastante útiles a la hora de entender y atender la composición del conjunto de palabras.

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 encontrado con un buen material específico (glosarios disciplinares), fundamentalmente para la 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 está una publicación que reúne distintas perspectivas en distintos contextos para arrojar luz sobre la relación entre el lenguaje y las construcciones sociales de la comida (Gerhardt, C., Frobenius M. y Ley, S., 2013). También queremos citar por su relevancia en el ámbito profesional gastronómico, como restaurante referente, laboratorio experimental devenido fundación, y fuerza innovadora ya a nivel cultural, además de 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.

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.

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, además de definir la humedad, textura, apariencia y estabilidad de otros alimentos.

Alergia, Intolerancia o Restricciones Alimentaria: cualquier consideración dietética o cultural que rija o limite las elecciones de alimentos. 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 “colaboradores de 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 germinados, fermentados u otros procesos que generan microorganismos vivos.

Alimento: material comestible con valor nutricional. Se asocia este término con fines más técnicos, a diferencia de “comida” que tiene connotaciones más gastronómicas.

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

Alimento Total: es cualquier producto alimenticio en el cual todas y 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 implica no desperdiciar ninguna parte del alimento.

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 este ácido

actúa sobre nuestro organismo, interfiriendo en la digestión e impidiendo que absorbamos los nutrientes correctamente.

Alimentos Artificiales: son aquellos que han sido procesados a partir de ingredientes naturales, para algún fin, incluyendo reducción de costos, aumentar vida útil, modificar algún atributo de sus características organolépticas, etc. A veces se crean para emular alimentos naturales, como el caso de los *Pringles* y las papas fritas. Merecen atención ya que suelen ser polémicos a nivel salud.

Alimentos Funcionales: componentes biológicamente activos de un alimento que cumplen una función específica benéfica para la salud 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 o *claim*” del mensaje comunicacional de un producto con fines comerciales.

Alimentos Grasos: se refiere a aquellos alimentos con altos niveles de grasas saturadas (ver Grasa Saturada y Trans).

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 pueden incidir en la composición original de un alimento desde su génesis.

Alimentos Orgánicos: 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. También es una denominación cada vez más regulada, para poder certificarse como tal, y por ende comunicarlo avaladamente. Dentro de la proliferación de términos “saludables”, a veces se confunde (intencionadamente o no) con lo llamado “eco-alimentos”.

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 mercadeo) 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: son aquellos producidos en base a químicos y/o células, pudiendo crearse así nuevos alimentos sin referencias o versiones naturales, como el caso de los malvaviscos (*marshmallows*). Merecen atención ya que suelen ser polémicos a nivel salud.

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 poder elegir, planificar, cocinar y comer felizmente.

Azúcar: se denomina técnicamente azúcares a los glúcidos que generalmente tienen sabor dulce, y son hidratos de carbono. Podemos diferenciar dos grandes grupos de azúcares; las intrínsecos a ciertos alimentos no procesados (como la lactosa en los lácteos y la fructosa en las frutas) y las agregadas o libres, generalmente procesadas como las que provienen de la caña de azúcar, el maíz o remolacha, entre otras, las 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, y sobre todo en exceso, son de las principales causas de sobrepeso y ciertos tipos de diabetes. Mientras menos procesada es el azúcar, mejor para el cuerpo. Para dar un ejemplo, el azúcar de caña pasa por estas etapas de procesamiento; 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, y otras fuentes que luego son distribuidos a agencias o iniciativas que se ocupan de proveer comida directamente a quienes la necesitan.

Bromatología: disciplina que se ocupa de la nutrición, propiedades físico-químicas, composición, procesamiento y análisis de la inocuidad alimentaria, aplicado tanto a la industria procesadora como a la gastronómica.

Caloría: unidad de medida del valor energético de un alimento. Hay que poner atención a las distintas fuentes de las calorías ya que no son todas iguales, existen las calorías "vacías" que tienen poco o ningún 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 rojizas que la carne roja. Generalmente proviene de animales no mamíferos como las aves y pescados (salvo excepciones) aunque suele incluir conejo y cerdo, pero depende del criterio de clasificación, sea comercial, nutricional o gastronómico, ya que no siempre coinciden.

Carne Roja: hace referencia al color 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 come otros animales.

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

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

Cocinero/a: 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, aunque generalmente implica compartir la mesa con otros.

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, mastigarla 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 (Junk Food): cosas que comemos con poco o ningún valor nutricional y/o que son perjudiciales para la salud.

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 deformación de la lógica propia de la comida. Es más claro hablar de una "alimentación sana", pero el afán por etiquetar a la comida como tal sólo es comprensible en el contexto de una cultura alimentaria problematizada como la actual.

Consumidor: es un término ya muy cuestionado y reduccionista, impuesto por el mercadeo, 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, quien comenta sobre los productos y servicios de bares y restaurantes. Con el tiempo, se ha ido formando un paradigma propio altamente competitivo, de la mano de la cultura y comercio, como se ve en las estrellas Michelin o Zagat .

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 de Comida: (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 Alimentario: 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 notable cómo las dietas se han convertido en una industria, y a pesar de la enorme cantidad de propuestas, muy pocas duran o parecen tener éxito. Es un tema troncal en la cultura occidental, muchas veces tomado como un “remedio” en vez de plantearse erradicar el origen de la enfermedad. Viene al caso este consejo tan sensato: “Comé lo que quieras, solo cocínalo vos mismo”, Harry Balzer (sin intención de simplificar demasiado las cosas).

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.

Estudios Alimentarios: es el estudio histórico, cultural y social de los alimentos y sus ecosistemas. Conocido generalmente como *Food Studies* en EE.UU. y cercano a *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 informadas. 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 e intereses cruzados, que incluyen desde el tamaño y ubicación de dicha información (etiquetado frontal), hasta su grado de comprensión y alcance, y en definitiva, como hacerlo verdaderamente útil para tomar una decisión consciente de las implicancias de la compra e ingesta del alimento.

Fibra: es la parte comestible de las plantas que resiste la digestión y absorción en el intestino delgado humano. Hay fibras solubles y no solubles, ambas necesarias para una buena salud.

Flexitarianismo: derivado del vegetarianismo, para referirse a 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 pornografía humana, se hiper-produce con criterios de perfección y performance que poco tiene que ver con la enorme mayoría de los seres humanos.

Fruta: son los frutos (no siempre comestibles por seres humanos) obtenidos de plantas que por su sabor generalmente dulce-acidulado, por su aroma agradable, sus colores llamativos y por sus propiedades nutritivas, suelen consumirse mayormente en su estado fresco una vez alcanzada la madurez organoléptica. Algunos requieren cocción para consumirse como ocurre con el membrillo.

Fruta Seca o Deshidratada: son frutas que han sido deshidratadas para prolongar su vida útil y/o para que cambien de sabor y forma o 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.

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

Gastronomía: el término en la mayor parte del mundo se utiliza generalmente como sinónimo de " artes culinarias", pero en Europa latina se lo entiende como el estudio de la relación entre el ser humano y la comida en el sentido amplio, considerando la cultura, medio ambiente, y otros aspectos de su contexto.

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: es la creación de comida por medio de procesos químicos y/o físicos, los cuales muchos comprenden cambios de estado. Generan combinaciones sensoriales especiales (frío/calor; transparencia/opacidad; colores no esperados) las que no suelen ser evidentes, intuitivas, ni tradicionales.

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

Gastrónomo/a: es un especialista y/o amante de la comida, generalmente sinónimo de conocedor, gourmet o epicúreo. Vale la pena señalar que con el aporte del movimiento Slow Food, gastrónomo (gastronome en inglés) puede significar una persona que se considera comprometida con ser responsable de lo que come y sus implicaciones culturales, ambientales y sociales.

Gluten: es una de las proteínas (gliadina) del conjunto de proteínas encontradas principalmente en harinas derivadas del trigo (ver TACC). Tiene un valor nutricional 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.

Grasas Saturadas: suelen estar en estado sólido a temperatura ambiente, y suelen ser de origen animal, aunque ciertos aceites vegetales como el de coco y palma también la contienen en altas concentraciones. Consumir grasas saturadas aumenta la concentración de colesterol LDL (llamado colesterol "malo"), en la sangre y sus consiguientes efectos adversos. Ver diferencia con Grasas Trans más abajo.

Grasas Trans: son ácidos grasos insaturados que se forman de manera industrial al convertir aceite líquido en grasa sólida (proceso llamado hidrogenación) como con la margarina. También se conocen como ácidos grasos trans, aceites parcialmente hidrogenados y grasas trans-colesterol. Las grasas trans se encuentran en mucha comida chatarra y fritos y su consumo aumenta la concentración de colesterol LDL (llamado colesterol "malo"), en la sangre y sus consiguientes efectos adversos. Ver diferencia con Grasas Saturadas más arriba.

Grupos Alimentarios (o alimenticios): son categorías relativamente ambiguas y suelen agruparse entre 3 - 10 grupos, según intención y uso. Suelen incluir: 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. 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). Por otro lado, algo interesante a entender es la diferencia entre gusto y sabor, el primero es inalterable, mientras que el segundo es la combinación de gusto sumado al olfato y otras sensaciones organolépticas.

Harina: polvo de distintas granulaciones que se obtiene al moler distintos alimentos, generalmente cereales, semillas o legumbres.

Heladera Social o Solidaria: es un término acuñado para referirse al mismo rol que cumple un comedor solidario (y en cierto sentido una 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 o mercados participantes, para ofrecer alimentos sobrantes.

Herbívoro/a: 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.

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 un indicador de la ingesta diaria recomendada (RDA en inglés) de nutrientes sugeridos para una alimentación equilibrada, según la cultura u organismo regulador de referencia. Es cuestionado este indicador dado que no distingue entre las diferencias lógicas que hay entre personas distintas (etarias, género, salud, tamaño, etc.) y su grado de objetividad dado las costumbres e inercias de cada cultura.

Ingeniería de Alimentos: es un área disciplinar (académica y profesional) que se dedica a las ciencias de alimentos basado en conocimientos relativos a la química, microbiología y física aplicada. Las personas formadas en esta

disciplina generalmente trabajan para la industria alimentaria o centros de investigación.

Ingrediente: cualquier insumo comestible que forma parte de un alimento compuesto.

Ingrediente Artificial: es aquel que haya sido procesado a partir de un ingrediente natural, para algún fin, incluyendo reducción de costos, aumentar vida útil, modificar algún atributo de sus características organolépticas, etc.

Ingrediente Sintético: es aquel producido en base a químicos y/o células, a veces emulando un ingrediente natural, o creando uno sin antecedentes naturales.

Inocuidad Alimentaria (Food Safety): un alimento inocuo es aquel que no significa ningún riesgo potencial (físico, químico y/o microbiológico) para la salud del usuario.

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 lípidos, que consumimos en mayor cantidad que los micronutrientes (se miden en gramos).

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, que también incluye poder 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)

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 absorción de nutrientes y su consiguiente transformación de materia en 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: son las siglas para organismos genéticamente modificados, pero no todos los OGM son transgénicos, los transgénicos tienen al menos un gen de otra especie incorporado.

Omnívoro/a: 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. Tan 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, cada vez más en uso.

Probióticos: es otro ejemplo de términos que han ido apareciendo desde el mercadeo, para sumar a la oferta de productos con "beneficios". En este caso son microorganismos vivos que son inherentes a un alimento (fermento del yogur) o se agregan, los cuales, en cantidad suficiente, pueden mejorar el balance de la microbiota intestinal.

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

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.

Restricciones Alimentarias: cualquier consideración dietética o cultural que rijan o limite las elecciones de alimentos, pueden ser alergias o intolerancias.

Sal: (cloruro de sodio) también llamada sal común de mesa, es el condimento de alimentos más popular a nivel mundial y proviene generalmente de salares o minas de sal, aunque es cada vez más común el uso de sal de mar, de los Himalayas y de otras procedencias. Se le puede agregar yodo como suplemento o mezclarlo con cloruro de potasio para reducir su contenido de sodio. En exceso es perjudicial para la salud, sobre todo para la hipertensión.

Seguridad Alimentaria (Food Security): es el acceso físico y económico de los individuos a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias básicas. Este es un concepto ligado al libre mercado ya que plantea este hecho como necesidad y no un derecho, corriendo el foco político de la cuestión como propone la Soberanía Alimentaria explicada más abajo. Según la 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.”

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 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: es el derecho de las personas, comunidades y países a definir y controlar sus propias políticas alimentarias según sus prioridades, sociales, ambientales, económicas y culturales para que sean favorables a sus valores y deseos. A veces se confunde con Seguridad Alimentaria.

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 (por la gran concentración que hay en esta), 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, té, 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.

Transgénicos: son organismos genéticamente modificados, teniendo incorporado al menos un gen de otra especie.

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, y cada vez más para llevar comida casera al lugar de trabajo, estudio, etc.

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.

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.

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.

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.

Alimentario: generación, transformación y lectura de formas comestibles: es un proyecto marco de investigación sobre la morfología alimentaria (*food morphology*) creado por el autor en 2017 desde el Núcleo de Diseño y Alimentos, SI, FADU, Universidad de Buenos Aires.

Alimentex: es un modelo (conceptual y eventualmente digital) para poder imaginar y visualizar todo producto comestible hipotéticamente diseñable, resultante del proyecto "Alimentario" más arriba mencionado.

Alimento Estructural: un concepto alimentario nacido del *Food Morphology*, que considera los beneficios de que ciertos alimentos sean diseñados para cumplir óptimamente con un rol estructural (físico / mecánico) como ser: untar una galleta sin que se rompa.

Alimento Performativo: cuando se diseña un alimento para cumplir lo mejor posible 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 o Gastronomía: una complementación 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. Incluye conceptos como cultivar figuras como la del "chef descalzo" (tomado prestado

del concepto Arquitectos o Médicos 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. Se plantean cinco instancias consideradas básicas para la mayoría de la humanidad (comida doméstica), y las interfaces entre ellas.

› **Fuente de Alimentos (producir)** La interfaz producción/transformación está conformada por aspectos logísticos de transporte e infraestructura. *(transporte)*

› **Procesamiento (transformar)** La interfaz procesamiento/comercialización está conformada por aspectos logísticos de distribución e infraestructura. *(distribución)*

› **Comercialización (vender)** La interfaz comercio/adquisición está conformada por la dinámica y diálogo (directo o indirecto) entre oferta y demanda, demanda y oferta, un flujo mediatizado entre ambos lados del mostrador, cada vez más complejizado por los medios de comunicación participativos y otros formatos de intercambio de información, energía y fuerzas. *(decisión de compra)*

› **Adquisición (comprar)** La interfaz adquisición/apropiación está conformada por aspectos prácticos, personales y sociales previos al comer. *(cocinar)*

› **Apropiación (comer)** La interfaz apropiación/producción/transformación está conformada por la posibilidad de que los desechos y sobrantes de la instancia Apropiación, vuelvan a aprovecharse en la producción y en la transformación. también se puede fortalecer el vínculo con el productor hasta convertirlos en "cómplices estratégicos". *(devolver)*

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:
 - o casero: comprar y/o cosechar y/o disponer y cocinar
 - o delivery: pedir y recibir
 - o comer afuera: salir y llegar a lugar para comer o para llevarse la comida

o 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 prácticas, 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 gastronómica:** 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: si bien no existe hasta ahora técnicamente, es fácil imaginar la necesidad de desarrollar un cuerpo de conocimiento acerca de cómo el cuerpo humano interactúa con la comida, desde lo perceptivo, físico y funcional. Estudiar las interfaces que usamos para transportar, almacenar, preparar, comer y guardar comida, resulta clave para poder diseñar mejores respuestas. Si bien la parte química y fisiológica no se puede considerar plenamente "ergonomía", y por otro lado el análisis sensorial se ocupa de los aspectos organolépticos en boca, sumaría considerar estos aspectos dentro de un enfoque más sistémico, junto a las otras consideraciones mencionadas.

Food Morphology: una nueva área de conocimiento dedicada a estudiar la morfología de los alimentos naturales y diseñados en relación a sus características funcionales, organolépticas, estéticas, ergonómicas, y cualquier otro aspecto en donde la forma importa.

Gastronomía Bucal (Mouth Gastronomy): cuando "cocinar" ocurre en la boca por medio de pasos deliberados y secuenciales. Por un lado, si se quiere, esto fue el comienzo histórico de la gastronomía, por otro es una veta experimental en proceso de desarrollo basado en la idea de "hacer más con menos".

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 gastronomía se refiere más bien a gustos y costumbres sobre la comida en sí, no abarca tanto como lo alimentario.

Sendero de Valor Alimentario: un segmento específico dentro del ciclo alimentario (comúnmente llamado "cadena de valor") que aquí quiere dar cuenta de su no linealidad (secuencia cerrada) y que tiene un antes y después. Por otro lado, la noción de valor es muy relativo ya que se le puede estar agregando "valor" a un producto mientras se le quita valor a otros productos, personas, territorio o al mismo producto (ej.: al querer hacer un alimento más apetecible y duradero, se le quita valor nutricional).

Sentidos de Salud Alimentaria: es una mirada amplia para entender al término "alimento saludable" desde un lugar más completo incluyendo 8 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: hay distintos modos de relacionarse o ser relacionado con la comida, incluyendo; decisor, auto-suficiente, co-productor, usuario, consumidor, cliente. Cada posición tiene sus causas y efectos en el ecosistema alimentario. Esta distinción nos ayuda a tomar conciencia y responsabilidad por dónde queremos estar parados, y empoderarnos hacia la plenitud.

Usina Alimentaria (o gastronómica): es un clúster de actividades relacionadas con la innovación sustentable alimentaria. Puede ser de cualquier tamaño, locación, fuente de financiación sin sesgos, y otras variables. Lo esencial es que sea una iniciativa abierta, que sume actores diversos, genere resultados y vaya creando redes con otras personas, iniciativas o entidades afines.

Referencias

Citadas:

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:
Blanco, L. M. (2008). *Diccionario de voces culinarias*. Colombia, publicado por la Universidad Externado.

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. (2004). Barcelona, España Editorial Larousse.

The Nibble. (s.f.). *Directory of Food Glossaries*. Recuperado el 10 de Junio de 2021 de <https://www.thenibble.com/reviews/main/directory-of-food-glossaries.asp>

c) Glosarios relacionados con las ciencias e industrias de alimentos:

Institute of Food Science + Technology. (s.f.). *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. (s.f.). *Food Industry Glossary*. Recuperado el 20 de Junio de 2021 de <https://www.fmi.org/our-research/food-industry-glossary>

Arrow Scientific. (s.f.). *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

Public Broadcasting Service. (s.f.). *The Lexicon of Sustainability: Food Terms*. Recuperado el 28 de Junio de 2021 de <https://www.pbs.org/food/features/the-lexicon-of-sustainability-terms/>

d) Información General:

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

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