

Bienvenidos al Food Design (Diseño y Alimentos): *un compendio de referencia*

Pedro Reissig, PhD

© 2014-2019 ISBN: 978-9974-8575-4-4

Publicado por el Instituto de la Espacialidad Humana, FADU, Universidad de Buenos Aires

Este ensayo tiene el espíritu de una invitación colectiva a pensar y dar pasos hacia la construcción de lo que queremos que sea el Food Design para nosotros, la comunidad de primera generación trabajando en la cuestión a nivel académico, profesional, cultural y empresarial, además de personal. Estos cuatro ámbitos de acción son complementarios y necesariamente interdependientes, y hablan del carácter multi actorial que tiene el Food Design. Este escrito está presentando como un menú de temas, ideas y propuestas abiertas a discusión, redactado a modo de pensamientos personales más que de una investigación académica. Es un poner las cartas sobre la mesa con la pretensión que los lectores se puedan llevar algo útil, aunque sean más preguntas que respuestas en esta instancia.

Comenzando por el nombre "Food Design", caben las siguientes reflexiones. ¿Es esto la unión, sumatoria o intersección de dos "cuestiones" hasta ahora separadas? ¿Se trata del Diseño aplicado al Food o el Food utilizando el Diseño, a ambas? De lo anterior se desprende la pregunta: ¿por qué necesitamos este nuevo espacio o pensamiento, y por qué surge ahora? Como consecuencia de las anteriores preguntas, surgen distintas opciones para redactar el término, incluyendo: Food Design, fooddesign, fooddesign, food-design, food / design, food + design, entre otras, cada una con distintos grados de diferenciación y connotación, todos pudiendo ser válidos según sus contextos e intenciones.

Desde ya que cabe una salvedad sobre el uso del anglicismo "Food Design" en lengua castellana. Por un lado no he encontrado hasta la fecha ningún término en español que refleje tan fielmente su significado e independencia connotativa como el término en inglés *food* (alimentos es muy técnico, comida es muy artesanal). Por otro lado, aun en inglés, el término Food Design es confuso y muy discutido, Es común que para el público general, Food Design evoque cuestiones más bien estéticas como el emplatado o *food styling*, entendible pero equivocado. Pero por ahora el término es útil para hablar de lo que pretendemos, y en la medida que surja un mejor término, tanto en español como inglés, bienvenido sea.

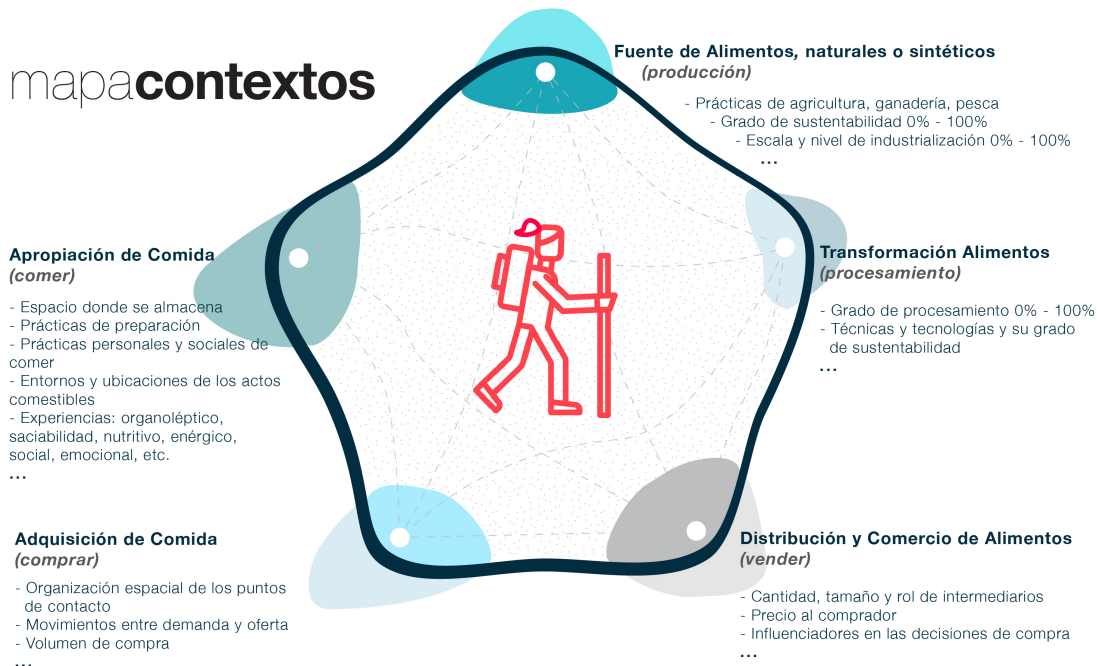


Fig. 1- Este esquema muestra las 5 instancias que existen en el ciclo del alimento: producción-ingesta. Es posible ir de la primera instancia a la quinta de modo directo (comer una manzana directamente desde la rama de su árbol), pero generalmente pasamos por algunas o todas de las instancias intermedias. Caben muchas otras consideraciones externas e internas en este esquema sobre simplificado, incluyendo; *geografía / cultura / mercado / tecnología / clima / políticas / sobrantes / desperdicios / pos y pre ciclos*, pero lo significativo de esta gráfica es ir dimensionando y reconociendo el contexto completo, el "universo alimentario".

Ahora bien, la definición de trabajo propuesta para el Food Design (la cual forma parte de las bases del pensar y accionar de la red Latinoamericana de Food Design) es que esta incluye toda **acción** deliberada que **mejore** nuestra **relación** con los alimentos / comida en los más diversos sentidos e instancias, tanto a nivel individual como colectivo. Estas acciones se pueden referir tanto al diseño del producto o material comestible en sí, como a su contexto, experiencias, procesos, salud, tecnologías, prácticas, entornos, sistemas, etc. Más que categorías de análisis, estas son el reconocimiento del alcance que tiene la comida en todo su espectro y consiguientes campos de acción. La intención de esta definición es enmarcar una perspectiva y actitud basada en un pensamiento crítico y propositivo. Las tres palabras claves en esta definición son: acción, mejora y relación.

Yendo por partes, la palabra **acción** es propia del diseño, y propone entenderlo como un accionar de respuestas orientadas a solucionar problemas, lo que lo diferencia de *Food Studies*, un campo muy cercano pero que no se dedica a poner en marcha soluciones en sí.

La palabra **mejora** implica un juicio de valor, del cual cada uno se tiene que hacer cargo tanto a nivel personal como ético. Su presencia en la definición lo que busca es ir transformando nuestra conciencia y capacidades para querer y poder mejorar las situaciones alimentarias que surgen. Proponer que un campo de acción trabaje para mejorar algo puede sonar lógico y necesario en ciertos contextos (salud por ejemplo), pero siempre se puede llegar a relativizar y cuestionar cuáles son y quiénes ponen los parámetros de medición? De todos modos, siendo la comida un aspecto totalmente vital de nuestras vidas, es fácil defender esta postura. En este sentido surgen preguntas al estilo de si "diseñar un nuevo producto chatarra para una cadena de fast food es Food Design, si o no?". Todo depende del concepto de Food Design del que estemos hablando, por lo que parece ser mas importante la pregunta que la respuesta.

Por último, la palabra **relación** es la que más novedad presenta, ya que pone el foco en nuestra interacción y sentir con la comida, agregando una capa mas a la ya compleja definición del Food Design. Esta postura implica que por mas "perfecto" que resulte el producto, espacio, sistema, práctica, etc., si no nos relacionamos feliz y positivamente con la comida, de nada sirven las mejoras en los aspectos por fuera de nosotros mismos. Del modo inverso, podemos tener una muy buena relación con la comida, aun sin tener todo lo que es externo a nosotros como uno pretende que sea. En el fondo de esta cuestión cabe la pregunta de "¿qué es una buena relación con la comida y el comer?" La respuesta más clara podría ser: que la comida no se vuelva un tema o *issue*, que se mantenga naturalizado, que no obsesionemos a favor o en contra, que simplemente la respetemos y disfrutemos.

Un ejemplo relevante en esta dirección es el "etiquetado" y toda la movida que se viene construyendo en aras de tener acceso (y derecho) a información completa y fehaciente acerca de lo que estamos consumiendo. Si bien es una meta absolutamente lógica en sí, también es un arma de doble filo en el siguiente sentido. Llevado al extremo, un "buen" etiquetado tendría no solo los contenidos del producto, con sus correspondientes valores nutricionales, sino una batería de advertencias sobre insumos alergénicos, procedencias, vencimientos, procesos productivos, comercio justo, etc. etc., El resultado sería una cantidad de información por demás, abrumadora, alejándonos de lo que realmente nos convendría, que es poder confiar en el producto / productor, y tener un conocimiento intuitivo y naturalizado de lo que nos gusta y hace bien.

Esto último habla de una buena relación con la comida, poder elegir productos fácilmente sin tener que leer la letra chica de cada cosa que adquirimos. En definitiva, pensar en tener una mejor relación con la comida es un abordaje y actitud sustancialmente distinto a poner foco solamente en los aspectos externos a nosotros. Una mejor relación con la comida lleva a conectarnos mejor con nuestros cuerpos, gustos y salud, además de conectarnos con el medio ambiente en donde se

produce la comida y la cultura y prácticas en donde comemos. Espero este punto ayude a esclarecer la definición completa propuesta para Food Design.

A partir de esta definición, se entiende al Food Design como una plataforma compleja y abarcativa, para poner en perspectiva a todos los saberes, actores y consideraciones involucrados con la comida y nuestra relación con ella. En este sentido el Food Design es afín al fenómeno de la ecología cuando surgió hace medio siglo, en cuanto nace de la necesidad de ver el todo, integrando conocimientos fragmentados de modo transdisciplinar, multi actorial y participativo en un contexto global de manera sistémica. En esta transversalidad Food Design hoy ofrece más preguntas que respuestas, y cambia la idea de consumidor y usuario por decisor de alimentos, empoderándonos para mejorar nuestra relación con la comida como personas a nivel personal y/o a través de nuestros oficios, en caso que estén relacionados con los alimentos. En este espíritu, el FD puede ser tomado como un modo de leer y comprender nuestro universo alimentario más que una categorización o definición de que es o no es FD.

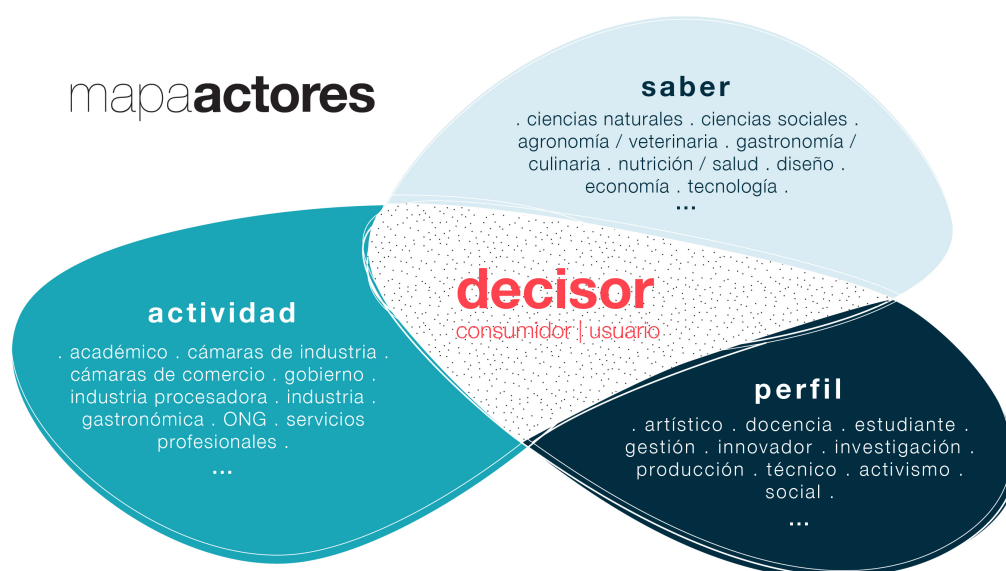


Fig. 2- Este esquema desglosa la complejidad de interacciones que hay a distintos niveles entre los diversos actores que inciden y operan sobre nuestro universo de comida. Se hace mención especial de los tres tipos de actores que se identifican (por saber, por perfil y actividad) y las tres versiones de "nosotros" que puede haber y co-existir (consumidor y usuario: decisor).

La idea de reconocernos como decisores de nuestra relación con la comida nos abre una amplia gama de oportunidades para repensar quienes somos y quienes queremos ser en relación a la comida y el comer. El sentido que se le da al término "decisor" va más allá de decisiones de compra, de políticas públicas y de actitudes

personales. El sentido amplio de reconocernos como decisores lleva a desmenuzar y comprender la gran cantidad de decisiones que tomamos a diario, desde los más mínimos detalles hasta las más grandes posturas y paradigmas de la cuales formamos parte, sabiéndolo o no, pero que necesariamente ejercemos desde que decidimos tomar un vaso de agua o hacer y comer un asado. Lo que ocurre es que la gran mayoría de las decisiones las tenemos en piloto automático para poder funcionar en el día a día, pero cabe la posibilidad de ir haciendo pausas y entender los distintos puntos de contacto que tenemos con la comida en sus distintas facetas y escalas. Y quizás eso nos lleve a cambios o no, pero por lo menos las decisiones que tomamos son por elección y no por inercia. También es cierto que las micro decisiones no son necesariamente aisladas entre si, y la sumatoria de ellas lleva a implicancias mayores.

Esto implica también hacer visible una gran cantidad de factores que generalmente están ocultos, deliberadamente o no, pero que no están a nuestro alcance de lectura ni literal, ni simbólicamente. La idea de "trazabilidad" es un paso en esta dirección, extensible a muchos otros caminos, como el de la cadena de costos, huella de carbono, incidencia de desperdicio, etc. Este lugar de decisor también implica la desmitificación de creencias científicas, nutricionales, culturales, como así el reconocimiento de nuestras propias fobias, fantasías, obsesiones y demás particularidades que cada uno lleva por dentro.

mapa**temas**



Fig. 3- Esta imagen ilustra la gran diversidad de temas que el Food Design considera, que si bien cada uno puede tener su ámbito de referencia, el Food Design los pone juntos sobre la mesa, buscando comprender la magnitud y complejidad del conjunto y como se relacionan entre si.

En cuanto a las especificidades que hacen que Food Design no sea un "tema abstracto u opcional", se reconocen estas realidades en relación a la comida y el comer:

- se trata de la materia prima propia de nuestra vida física, biológica y fisiológica como organismos vivos, siendo literalmente **vital** para nuestra existencia, crecimiento y continuidad.
- forma parte de **nuestros instintos** a varios niveles, lo cual se manifiesta de diversas maneras, como el reflejo del hambre, la salivación y otras reacciones corporales.
- se trata del acto de ingerir materia orgánica que **se convierte en nuestro propio cuerpo**, por lo que no es solo "combustible", es también "producción/crecimiento".
- es un proceso de transformación química y biológica **tan increíble como concreta**, y por lo general no es algo sobre lo cual solemos reflexionar demasiado.
- se trata de un suceso **muy íntimo y personal**, poner materia externa en nuestras bocas e ingerirlo.
- es una parte **intrínseca de nuestras vidas cotidianas**, tanto el pensar, planear, concretar y disfrutar del comer.
- tiene un **impacto directo sobre nuestra salud**, para bien o mal, implicando consideraciones éticas y morales a nivel personal y social, mas allá de lo legal, político y cultural.
- implica **una multitud y diversidad** de actores, sectores, decisores, influenciadores, etc.
- implica **cadena de valor y transformación** de enormes dimensiones a nivel industrial, comercial y económica, tan grandes y complejas que son casi inconmensurables.
- es organizador de **nuestra identidad individual y colectiva** así como de las prácticas culturales derivadas.

Poniendo en perspectiva global las áreas profesionales y saberes tradicionales que constituyen nuestro universo alimentario, cabe mencionar cuatro áreas y culturas de conocimientos generalmente fragmentados los unos de los otros, pero que están muy instalados en nuestra sociedad y economía. Si bien esto es una sobre simplificación de la gran complejidad y tamaño que tiene nuestro universo alimentario, resulta útil verlos en su expresión mas inmediata y sintética:

ciencias de los alimentos / food sciences

biología, agricultura, tecnología, ingeniería, química, nutrición ...

estudios de los alimentos / *food studies*

gastronomía (según EU), sociología, antropología, geografía, psicología ...

servicios de alimentos / *food services*

artes culinarias, hospitalidad, restaurantismo, gastronomía institucional ...

servicios de diseño / *design services*

producto, packaging, POP, comunicación, marketing, publicidad ...

Pero bien, ¿cómo se articulan todos los saberes que esto implica, que por décadas y siglos se vienen desarrollando aisladamente? ¿Cómo se construye esta manera de pensar y accionar global? Cada uno de los ámbitos que el food design toca; el académico, profesional, cultural, empresarial e inclusive el personal, parecen tener desafíos diferentes, pero de la interacción e integración de todos ellos es que depende el éxito de seguir construyendo un Food Design como el aquí propuesto.

Por otro lado, y en simultáneo a estas divisiones de oficios o accionares, cabe reconocer las construcciones sociales y por extensión, políticas e institucionales de las entidades que organizan y/o regulan nuestras actividades alimentarias. A nivel gubernamental es llamativo que en la mayoría, por no decir en todos los países del mundo, los más altos rangos que inciden en la comida se refieren a la actividad agrícola, a veces unificada con la ganadera y/o pesquera, pero no en la comida en sí, más bien a la producción de su materia prima. Una excepción notable a saber es que durante la segunda guerra mundial en Inglaterra se creó el "Ministerio de Comida" (Ministry of Food) como respuesta a la hambruna que los acechaba en su momento.

El punto aquí es que la comida y el comer no es habitualmente ni fácilmente tomado como un área a cuidar, se lo toma por descontado quizás porque es tan omnipresente, tan inabarcable e inconmensurable. También es notable que esta falencia solo refuerza la separación tan contraproducente que hay en occidente entre comida y salud, tratadas como "entes independientes". Ya vemos las consecuencias que esta separación produce.

En este contexto un dato más que relevante es que las primeras dos causas de mortalidad en EE. UU. están basadas en la comida. Esto incluye ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, y la diabetes, esta última que si bien no es una de las causas más mortales hoy día, si es una de las principales causas en una disminución de la calidad de vida de cada vez más personas en todo el mundo. Otro dato ilustrativo es que México ostenta el primer lugar del ranking mundial de la epidemia de obesidad, un dato tan sorprendente sabiendo que también es un país y región del mundo con altos niveles de hambre y carencias básicas alimentarias.

Para poner Food Design en perspectiva a nivel internacional, se ven varios ejes de actividad bastante diferenciados, principalmente:

Lo estratégico y sistémico: orientado a mejorar la calidad de vida con interés social, muy presente en Latinoamérica dada las particularidades de nuestro continente agroexportador y con muchos desafíos aun sin resolver en cuanto necesidades básicas. Quizás también incide que es una cultura que prioriza lo social, y que valora mucho el rol socializador de la comida y el comer (la comensalidad). Latinoamérica es considerado un territorio de gran diversidad humana, geográfica y biológica, depositario de un capital cultural importante para el Food Design. Es una de las principales regiones del mundo productora de alimentos. A su vez, el diseño latinoamericano ha alcanzado un desarrollo institucional significativo con impactos en los ámbitos de las industrias culturales, las economías de mercado y las solidarias. Todo esto contribuye a que el Food Design cobre una dirección hacia la resolución de problemas como señalamos anteriormente.

Producto e industria: orientado al mercado de consumo de comida industrializada por medio de innovaciones tecnológicas y mejoras en los procesos productivos, un rasgo propio de EE. UU. donde Food Design empieza a generar interés y desarrollo como profesión concreta.

Lo artístico y gastronómico: orientado a lo personal y experiencial, muy presente en Europa, lugar donde nace el término Food Design de la mano de diseñadores interesados en la sensibilidad e influencia de una cultura gastronómica muy desarrollada. Hay foco en la comida como performance y portador simbólico, borrando fronteras entre el diseño, el arte y lo culinario.

línea temporal

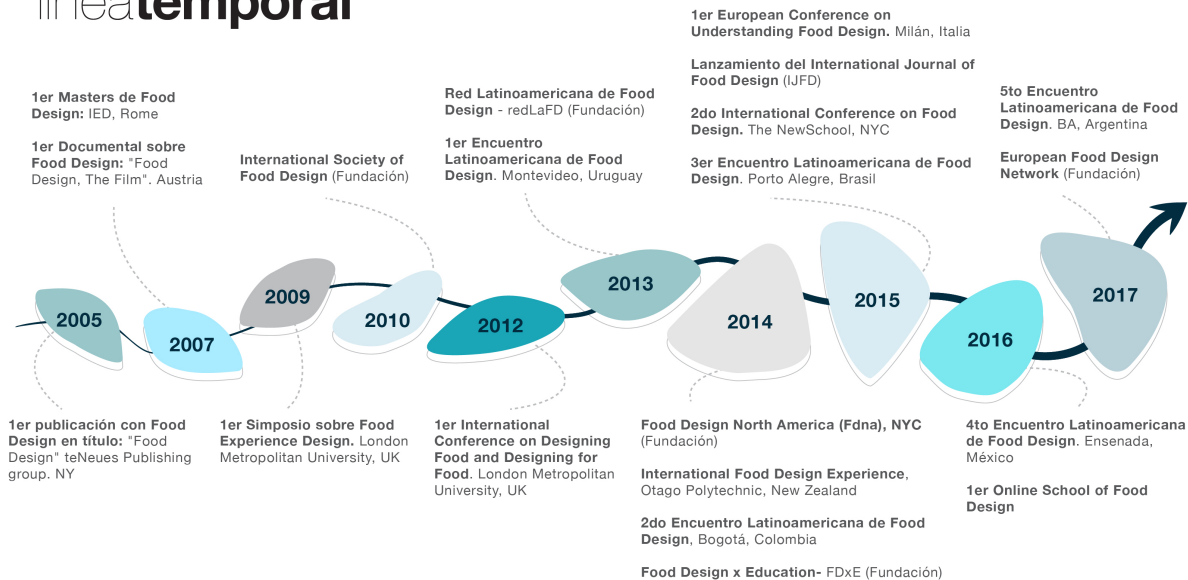


Fig. 4- He aquí una síntesis de los sucesos más relevantes de los últimos veinte años que han puesto al Food Design en visibilidad a nivel global.

En el relativo corto tiempo que se ha puesto sobre la mesa esta transdisciplina o forma de abordar el alimento, ha quedado demostrado el gran interés que despierta en muchos ámbitos y actores, justificando la necesidad imperiosa de ir a fondo con su desarrollo y crecimiento.

Como cierre en esta oportunidad dejo un resumen de mi propia comprensión sobre el Food Design: *“este es una visión construida para avanzar hacia una mejor calidad de vida en relación al alimento y todo lo que este implica, desde lo básico y vital que es nuestra conexión con él, hasta la infinidad de implicaciones inherentes a la comida y el comer, como la salud, cultura, identidad, producción, economía y demás. Esta definición va mas allá de la intersección entre diseño y alimentos, ya que estamos en un momento crítico a nivel mundial con respecto a muchas cuestiones básicas de la vida, sobre todo la comida, en donde los paradigmas vigentes se derrumban solos y hacen falta nuevos caminos. Food Design nos invita a poner en perspectiva al alimento y a empoderarnos para conectarnos, ver y entender qué es lo que pasa a nuestro alrededor, comenzando por nosotros mismos con los cambios deseados, extensibles a lo comunitario, social, político y otros ámbitos donde la comida esté presente.”*

Quedarían muchas cuestiones por desarrollar, que se irán haciendo a pasos, pero para abrir camino a partir de este ensayo se ofrece una enumeración a modo de índice disparador de temas y cuestiones que interesan seguir. Con este listado

(índice) en mano, el lector podrá tener una idea más completa de los puntos de interés en la conversación global del Food Design que no han sido tocados en esta ocasión pero habitan en la mente del autor.

Anexos:

- [Temas Pendientes](#)
- [Léxico](#)
- [Bibliografía](#)

Temas Pendientes

Hacia una Gastronomía Crítica: se puede hablar del acto y situación gastronómica como la construcción de cocinar/comer en cuanto es algo que ensamblamos en base a pasos y gestos. *Este concepto es prestado de la didáctica.*

Ancha Cocina: nueva dimensión del escenario comestible, poniendo al sujeto cocinero/comensal en foco, mirando alrededor, no tanto hacia arriba en el sentido de "alta cocina".

¿Cuándo / dónde come el cuerpo? indagar sobre las distintas instancias y transformaciones que atraviesa la comida una vez que llega a la mesa, comenzando por el plato, mano, boca, esófago, estómago, intestino delgado y finalmente las heces/orina. Pone en juego los distintos lugares que habita la comida y lo que ocurre una vez que entramos en contacto directo. Como nota al pie- una amiga dice que su hijo pequeño como en tercios: un tercio al piso, un tercio a la ropa, y un tercio a la boca.

Formas de comer: una revisión a los puntos de referencia para entendernos a nosotros mismos como comensales. Esto considera posturas corporales, ergonomía e interfaces con (cubiertos), etc.

Instancias de comer: conectar con el antes, durante y después de la comida como un continuum difícil de visualizar dado la atomización de nuestra interacción con el comer. Ir más allá del consumo mismo y la experiencia bucal, entendiendo lo que ocurre antes y después, tanto en nuestro organismo como con toda la cadena de acciones que ocurren continuamente para poder seguir repitiendo el ciclo eterno de producción, distribución, adquisición, apropiación y devolución de la comida y el comer.

Paradigmas nutricionales: ¿Cuales son y en qué se basan tantas versiones de recomendaciones nutricionales y dietas, a quien creer, y en definitiva, qué hacer con tanta data y contradicciones?

Recetarios: ¿Cómo crear nuevos y mejores recursos para guiar preparaciones de comida pasando de estado A hacia estado B? Por un lado están los libros de cocina basados en "recetas", partiendo de una lista de ingredientes con cantidades estipuladas, seguido por procesos y metodologías de elaboración, para llegar a la versión final. Por otro lado están las tradiciones (cocina vernácula) que se transmite de generación en generación. Es posible repensar nuestro abordaje a la producción de comida en base a estrategias, parecido a lo que se hace con el diseño.

Categorizando la comida y comer: una mirada a las distintas categorías, construcciones y convenciones que utilizamos para organizar las siguientes cuestiones: el menú, la heladera, la mesa puesta, góndolas del supermercado, catálogos de ferias y eventos gastronómicos, etc.

El Menú: ver el menú como interfaz y vínculo entre la oferta, demanda, deseo y expectativas mutuas del cocinero y comensal. Esto implica nuevos escenarios y formatos para servicios de comida fuera de casa.

Animales: su comida y comer: sean nuestras mascotas, o los animales para consumo humano, cómo es su relación con la comida, y qué implicancias tiene nuestros valores y acciones al respecto?

Comida infantil: en general el dulce o la comida chatarra es tratado como un premio, estamos infantilizando la comida adulta, o es esto una construcción y proyección equivocada?

La energías u ondas de la comida: cómo medir y leer la buena o mala onda que se transmite o transfiere en la comida (como el amor)? Pensar en los viajes caóticos de quienes nos traen el delivery en moto o bici a nuestra puerta? (agua ionizada?)

Mi comida favorita: es un Disney, es algo que surge naturalmente, qué hay detrás de esta creencia?

Transferencia de saberes: ¿qué pasa con las tradiciones y sus adaptaciones en los nuevos contextos familiares y culturales? ¿Educación de o desde la comida?

Amargos: cómo aprender de los aperitivos y usarlos en otros formatos extra mixología?

Alimentos funcionales: aplicados a bebidas alcohólicas y ritualizadas.

Gastronomía Bucal: cuando "cocinar" ocurre en la boca por medio de pasos deliberados y secuenciales, una nueva veta experimental en proceso de desarrollo.

...

Léxico para el Food Design: *un glosario sugestivo*

Dada la relación intrínseca entre el pensamiento y las palabras, podemos beneficiarnos al revisar y expandir nuestro vocabulario, apropiándonos de nuestra alfabetización alimentaria desde un lugar más propio, o bien, propositivo y alineado a los valores y sentidos que queremos otorgarle. En este sentido, el léxico relacionado con el Food Design que se expone a continuación se aborda desde la necesidad de tener una perspectiva propia para la transdisciplina y transversalidad de la cuestión. Esto significa que las definiciones se utilizan como propuestas y factores 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, no pretende ser un diccionario, nomenclatura esquemática o definitiva, sino más bien un Glosario Sugestivo guiado por el sentido común.

ÍNDICE- (estas secciones están puestas en orden que van de lo general a lo específico)

1. Palabras para acercar o repensar
2. Conceptos básicos nutricionales
3. Definiciones básicas de alimentos
4. Clasificaciones de saberes y profesiones
5. Conceptos culinarios
6. Nuevos conceptos (y términos) propuestos por el autor

1. Palabras para acercar o repensar

Este es un glosario inicial que requiere ser ampliado y profundizado, en ciertos casos abriendo el término para sacarlo de su esquematización, otras veces haciendo lo contrario, desambiguar.

Acceso Alimentario es el derecho y la posibilidad de por ejemplo contar, disponer, gozar, etc. de comida sana y suficiente.

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 enfatizan la interacción entre sus partes (tierra, plantas y animales). Utiliza las referencias de los astros, como la luna, para predecir cuándo deben realizarse las cosechas y siembras de los cultivos y faena de los animales.

Alergia e Intolerancia Alimentaria: es un fenómeno cada vez más frecuente y alarmante dado su notoria extensión en las últimas décadas. Es resultado de la cada vez peor calidad y nocividad de la comida que ingerimos y su consiguiente resultado en nuestros cuerpos, incluso de una generación a otra.

Alimentación: es el acto conjunto de elegir calidad y cantidad de cualquier producto sólido o líquido que aporta nutrientes. 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 ser el caso de la luz solar, fundamental para la biosíntesis de vitamina D.

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

Alimento material comestible con valor nutricional.

Alimentos Activados es cuando se da comienzo el proceso de germinación a semillas, para que eliminen ácido fítico que cumple el rol de inhibir la germinación prematura de la semilla.

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 negativa, 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 hacer mejores elecciones de alimentos. Este término está siendo reemplazado por "alimentos sintéticos" por parte de los interesados en revertir la desconfianza que "artificial" evoca.

Alimentos Funcionales: es cuando se le agregan componentes biológicamente activos a un alimento para que cumpla una función específica más allá del valor nutricional que ese alimento tenga de por sí.

Alimentos Naturales: cualquier alimento que no haya sido procesado para alterar el sabor, vida útil y / o el valor nutricional. Esta categoría es a menudo complicada de clasificar a ciencia cierta.

Alimentos Orgánicos (o ecológicos): son alimentos que no contienen pesticidas, herbicidas ni fertilizantes artificiales y dañinos. Es un término muy explotado y manipulado, habiendo 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. Existe un término en la industria alimentaria llamada "cuarta gama" que es sinónimo de mínimamente procesados.

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

Alimentos Sintéticos: cualquier alimento que no se encuentra en la naturaleza. Esta definición es ambigua, especialmente en relación con los alimentos artificiales y necesita desambiguación.

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

Autonomía Alimentaria: la posibilidad de ser autónomos en nuestras elecciones y capacidades para auto-satisfacer nuestras necesidades y deseos alimentarios. Un término propuesto para reconocer una etapa de formación generalmente en el traspaso de la dependencia familiar de gente joven hacia la independencia o adultez. Implica la capacidad de saber elegir, planificar y cocinar felizmente.

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.

Bromatología: se ocupan de la inocuidad alimentaria.

Buen Provecho: (también "buen apetito") es un término para bendecir una comida de una manera no religiosa, dicho por todos los presentes al comienzo de una comida compartida. Algunos idiomas no tienen su propio término para este gesto significativo y positivo.

Carnívoro: es una persona (animal) que solo como 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.

Chef: es quien diseña y 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 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.

Cocina (s): lugar donde se prepara la comida, de gran importancia en arquitectura tradicional y vernácula como espacio central, social e integrador del hábitat.

Cocina (v): de "cocinar" el acto de preparar la comida.

Cocinar: 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).

Cocinero: cualquier persona que cocine, o si es en el contexto de una cocina profesional puede ser una denominación jerárquica similar o equivalente a "chef".

Comensalidad: es el acto de compartir entre comensales, una palabra de alto valor histórico, ojalá no se nos pierda.

Comer: más allá de su significado contextual y sus implicaciones, a nivel técnico puede ser simplemente poner comida en la boca, masticarla y tragarla. Es importante considerar que el intestino delgado es el que realmente usa los alimentos que nuestro cuerpo necesita, por lo que reconocer este hecho puede cambiar nuestra comprensión de lo que es comer.

Comida: es un alimento que ingerimos, distinguiendo entre comida nutritiva, neutra y dañina. La distinción clave es plantear el "acto alimentario" en relación al contra punto comida vs. alimento. Cabe señalar el uso a veces sinónimo de alimento y comida, 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 alimentos que hayan sido "cocinados", elaborados con propósito.

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

Comida Entera: 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 Integral: comida que ha sido mantenida lo más completa posible, extrayendo la menor cantidad de propiedades originales a partir de diversas transformaciones y/o sustituciones.

Comida para llevar: la que se compra en un restaurante, rotisería, etc.

Comida Sana: es una contradicción (redundancia) de términos ya que la comida es saludable por definición. Cobra sentido referirse a "comida chatarra" como una desviación de la definición lógica de comida, mientras que especificar comida que es saludable por un nuevo nombre es una deformación, comprensible solo en el contexto de una cultura alimentaria complicada y problematizada.

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

Consumidor: es un término ya muy cuestionado y reduccionista, impuesto por el marketing, para referirse a quienes tomamos decisiones de compra. El campo del diseño utiliza el término "usuario", llamando la atención sobre el rol definitivo que cumple generalmente quien compra, aunque el término "decisor" puede tener mayor impronta en los cambios que muchas personas buscan en la relación "persona-mercado".

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.

Culinaria: es el arte y la ciencia de la cocina y cocinar.

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

Desperdicio de Alimentos: cualquier situación en la cual no se respeta, aprecia ni comprende completamente los alimentos. 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 cocínalo vos mismo*". Harry Balzer (sin intención de simplificar demasiado las cosas).

Dietética: es el nombre (contraproducente) con la que se denominan tiendas que venden exclusivamente alimentos supuestamente saludables, sean a granel (harinas, granos, semillas, etc.) y 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).

Digestión proceso mediante el cual su cuerpo transforma los alimentos en nutrientes, la que incluyen la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y microbiota. Es una combinación de descomposición mecánica y química de partículas más grandes hacia 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".

Denominación de origen es la señalan del lugar de origen de determinados alimentos, nacido de la necesidad y/o derecho de dejar saber que es lugar es particularmente relevante a la calidad o tradición del alimento en cuestión. Ejemplos incluye al Champan (bebida de la región Champaña de Francia), Queso Parmesano (de Parma, Italia), etc.

Ecosistema Alimentario- es el conjunto de actores y vinculaciones entre si dentro del universo alimentario.

Ergonomía Alimentaria es el estudio de como el cuerpo humano interactúa con la comida, desde la vista, oído, manos, nariz, boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, recto y ano. Si bien la parte química y fisiológica no se puede considerar plenamente "ergonomía", estos forman parte de como el alimento y cuerpo se relacionan, muchos aspectos voluntarios, y otros involuntarios, pero siempre afectados por nuestras acciones (masticar insuficiente, comer demasiado, etc.).

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 de dar mayor transparencia a la información de alimentos para que el comprador pueda tomar una mejor decisión de compra. Esto es un tema de gran importancia y auge y forma parte de las políticas públicas que en cada vez mas países se convierten en leyes de etiquetados, como

el caso en varios países de Latinoamérica conocido como sistema "Semáforo". Es muy complejo el tema dado que hay todo tipo de ambigüedades, que incluye desde el tamaño y ubicación de dicha información, su grado de comprensión y alcance, y en definitiva, cuán útil es para realmente tomar una decisión consciente de las implicaciones acerca de la ingesta de dicho alimento.

Fitocéuticos son compuestos biológicos exclusivamente vegetales que se consumen específicamente por sus propiedades beneficiosas para la salud. Muchas, pero no todo alimento vegetal es beneficioso para la salud, 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.

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

Flexitarismo 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".*

Puesto Callejero Ambulante (Food Truck) elemento móvil para alimentos que se compra y general come en espacios públicos.

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 la aportación de Slow Food, Gastrónomo (*Gastronome* en inglés) puede significar una persona que se considera comprometida con ser responsable de lo que come y las 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 a veces se utiliza regionalmente como sinónimo de "estudios de alimentos o artes culinarias", pero en Europa la gastronomía es una disciplina bien desarrollada dedicada a la relación entre la comida y la cultura.

Gusto es difícil creer pero no está del todo claro que es exactamente, aunque hay mucho interés en desentrañarlo, es tan complejo sobre todo la parte neurológica, que esta 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 abierto que aun 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 la primera es inalterable, mientras que la segunda es la combinación de gusto sumado al olfato y otras sensaciones organolépticas. Por eso se habla de "saborizantes y aromatizantes".

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 espontaneas en donde se ponían literalmente heladeras en la vereda en horarios posterior al cierre de restaurantes participantes, para ofrecer porciones sobrantes a aquellos con hambre. (Food Pantry en inglés)

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

Hidroponía es la práctica de cultivar alimentos sin tierra, usando soluciones acuosas como soporte de sus raíces y medio de nutrición.

Identidad Alimentaria la posibilidad de reconocernos y entendernos (envidiar y colectivamente) en base a nuestras costumbres, preferencias y elecciones, cuyo conjunto nos da un sentido claro y estable de "quiénes somos" en relación a la comida.

IDR es la ingesta diaria recomendada (*RDA* cantidad diaria recomendada en inglés) es la cantidad de nutrientes sugeridas para alimentación equilibrada, según la cultura u organismo regulador de referencia.

Ingredientes cualquier material comestible (natural o artificial) que puede ser la base o agregado para una mayor composición de alimentos.

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

Máquina Expendedora de comida automatizada en la calle, generalmente pero no siempre en el interior, generalmente procesada y / o pre empacada, pero esto está cambiando, algunas máquinas expendedoras ofrecen fruta fresca.

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

Modales de Mesa es un conjunto de creencias y acciones que conforman la experiencia durante el momento de comer, que pueden ser tules o interesantes, y a menudo, malentendidas.

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 es beneficioso para la salud, 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.

Nutrientes el consumo de agua y diversos nutrientes es fundamental para el crecimiento, la reproducción y la buena salud. Los macronutrientes 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 las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas.

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

OGM organismos genéticamente modificados (transgénicos)

Omnívoro es una persona (animal) que como plantas y animales

Patrimonio Gastronómico es el legado y cultura culinario que pertenece 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 proteger y fortalecerlas.

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

Preparación de Alimentos cualquier transformación de alimentos de un estado a otro con fines alimenticios.

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

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 rijan o limite las elecciones de alimentos.

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.

Seguridad Alimentaria sinónimo a 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"*.

Slow Food tal como lo definió Carlo Petrini, fundador de este importantísimo movimiento de base de todo el mundo: "todos tienen derecho a una comida buena, limpia y justa".

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

Sobre Mesa 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 largo o más largo que la comida misma. No todos los idiomas tienen este término.

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 suponen nos ayuda a estar más saludables. La polémica reside en que no es tan fácil saber cuanto (ni en que concentración o ritmo de absorción) nos sirve consumir estos.

Snack es un término (anglicismo) 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 (3 o 4 según la cultura), y generalmente se refiere a algo ya preparado, o de muy fácil preparación, y 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 de poder formatearlo para que sea un snack.

Tipologías Alimentarias es un término para categorizar los distintos tipos de constructos culinarios. Esto es una tarea borrosa y compleja, llena de matices y áreas grises, pero que de todos modos necesitamos para organizar 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

Una Comida comer en contexto ritualizado

Vegano alguien que no come carne ni cualquiera de sus derivados, pudiendo responder a creencias políticas, religiosas, filosóficas, espirituales, y/o consideraciones físicas / biológicas en relación a la salud.

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

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

2. Conceptos básicos nutricionales

La idea de "modelos nutricionales" también llamadas *guías o dietas* en el sentido amplio de la palabra (no como dieta específica) depende de culturas, creencias y geografías, y

cambian a medida que entendemos mejor nuestra salud, aunque también es susceptible a los valores (y fuerzas de mercado) en momentos determinados. No es una ciencia exacta, un claro ejemplo es el paso de la pirámide como modelo nutricional, al esquema plato. El primero tenía dibujos de los alimentos en sí y jerarquizados, mientras que el segundo usa gráficos de colores asociados a tipos de alimentos, plasmado en porciones (raciones). Se pueden usar como guías para orientar hacia una buena alimentación, pero con la conciencia de que son sesgados. Uno de los grandes problemas de entender qué es una "buena dieta" se debe a que los alimentos no se pueden analizar aisladamente, ya que en nuestros cuerpos se mezclan con otros y eso crea reacciones que cada cuerpo asimila distinto. Inclusive, la idea de agregar "suplementos nutricionales" como el hierro tiene que ser mejor entendida ya que el cuerpo no absorbe del mismo modo los micronutrientes de manera aislada que en sus alimentos de origen. Además de estas consideraciones fisiológicas, están los factores personales (particulares y psico-emocionales), y los culturales (sociales y geográficos). Es un listado parcial, para iniciar una apropiación.

- **Nutrición** - es la ciencia de los procesos fisiológicos y metabólicos en nuestro organismo debido a la ingesta de alimentos, entendiendo la relación entre una dieta determinada y el impacto en la salud de esa persona.
- **Nutrientes**- proteínas, carbohidratos, grasas, lípidos, vitaminas, minerales, fibras, etc., que el cuerpo necesita para funcionar, crecer y mantenerse.
- **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 que otros insumos se ingieren, cuanto se mastican, la actividad física y emocional durante el proceso digestivo, entre otros.
- **Grupos alimentarios**- carnes y pescados, cereales, lácteos, frutas y hortalizas ...
- **Macro nutrientes**- son principalmente carbohidratos, proteínas y grasas, que consumimos en mayor cantidad que los micro nutrientes (se miden en gramos).
- **Micro nutrientes**- incluyen las vitaminas y minerales, consumidos en menor cantidad que los macro nutrientes (se miden en micro o miligramos).
- **Fibra**- es un nutriente que no absorbe el cuerpo en sí, pero que es necesario para que el proceso digestivo funcione bien en su totalidad.
- **Caloría**- unidad de medida del valor energético de un alimento, existen las calorías "vacías" que no tienen valor nutricional.
- **IDR** es la ingesta diaria recomendada (*RDA* cantidad diaria recomendada en inglés) es la cantidad de nutrientes sugeridas para alimentación equilibrada, según la cultura u organismo regulador de referencia.
- **Agua** - es fundamental para vivir, puede ser considerado un alimento, cumpliendo la función básica de hidratar al organismo.

3. Definiciones básicas de alimentos

Estos términos también son difíciles de definir ya que se usan de distintos modos en distintos contextos, y a veces tienen usos populares, otras veces científicos o comerciales. Están agrupados por asociación en vez de alfabéticamente. Es un listado parcial, para iniciar una apropiación.

- **Planta**- todo lo que crece dentro del reino vegetal
- **Semilla**- es el producto de la maduración de un óvulo que contiene el embrión, muchas se comen (girasol, sésamo, lino, chía, etc.), otras solo sirven para sembrar nuevas plantas.
- **Grano**- es la semilla con la fruta, generalmente de gramíneos tipo trigo, arroz, mijo, centeno, avena, cebada, maíz, etc.
- **Cereal**- son plantas de la familia de las pomáceas (o gramíneos) cultivadas por su grano (fruto de pared delgada adherida a la semilla, característico de la familia). Incluyen cereales mayores como el trigo, el arroz, el maíz, la cebada, la avena y el centeno, y cereales menores como el sorgo, el mijo, el teff, el triticale, el alpiste, etc.
- **Legumbre**- son semillas que crecen en vainas.
- **Fruto Seco**- son llamados así porque comparten la característica de que su composición tienen menos de un 50 % de agua.
- **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.
- **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.
- **Verdura**- (término no científico) son hortalizas cuyo color predominante es el verde.¹ Sin embargo, el uso popular suele extender su significado a otras partes comestibles de las plantas, como hojas, inflorescencias y tallos
- **Vegetal**- (término no científico) es un ser orgánico que crece, vive y se reproduce pero que no se traslada de un lugar por impulso voluntario.
- **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.
- **Especias**- insumos usados para dar sabor (y a veces preservar) a los alimentos, generalmente de origen vegetal, generalmente vainas, semillas, flores, raíces, y otras partes de plantas que no sean las hojas. El término también abarca minerales (sal, azúcar). También se emplean otros insumos que no son exclusivamente especias o hierbas (limón, vinagre) para sazonar o condimentar la comida.
- **Condimentos**- categoría amplia, muchas veces sinónimo de especias y/o hierbas.
- **Hierbas**- hojas de plantas que tiene determinados sabores y propiedades que interesa al usuario. Puede usarse fresca o secada, y muchas veces es molida para su mejor dispersión. Incluyen té y condimentos.
- **Minerales**- insumos minerales que nos sirven, necesitamos y/o nos gustan (Ej.: sal, azúcar...)

4. Clasificaciones de saberes y profesiones

Es notable como van cambiando (o no) algunas áreas de super especialización (Ej.: ingeniero en probióticos orgánicos), o tendencias hacia generalización (Ej.: gastrónomo). Los términos están agrupados por asociación en vez de alfabéticamente. Es un listado parcial, para iniciar una apropiación.

- **Chef Culinario**- el que se dedica a cocinar para otros, generalmente de modo profesional (rentado) pudiendo especializarse según la mayoría de las escuelas culinarias en las categorías: general, pastelero, panificado, etc.
- **Sommelier**- generalmente se refiere a especialista en degustación de vinos, ahora el término es aplicado a otras bebidas e infusiones (Ej.: sommelier de aguas, tés, etc.)
- **Enólogo**- especialista en producir vino
- **Barista**- especialista en diseñar, preparar y presentar infusiones basadas en el café
- **Matista**- especialista en diseñar, preparar y presentar infusiones basadas en la yerba mate.
- **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.
- **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.
- **Dietista**- generalmente usado sinónimamente con nutricionista, pero la diferencia esta en que el primero requiere menor grado de formación y generalmente son consultados por temas puntuales en relación al peso.
- **Ciencias Gastronómicas** - el 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 culinario.
- **Estudios de Alimentos**- el estudio crítico de la comida y sus sistemas de interacción con la cultura, sociedad, economía y otros factores relacionados con su historia y evolución. Término usado sobre todo en EE.UU. - *Food Studies*.
- **Gastronómico**- el que se dedica al negocio de la gastronomía (en Argentina)
- **Ciencias de Alimentos**- abarcan las disciplinas profesionales y académicas que estudian a los alimentos en sus diversas aristas: productiva, tecnológica, analítica, etc.
- **Ingeniería de Alimentos**- basado en las ciencias de alimentos pero con capacidad y aptitudes para poner los resultados o metas deseadas en práctica para la industria u otro cometido concreto.
- **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.
- **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.

5. Conceptos culinarios

Vemos la creciente tendencia a nuevos nichos muy específicos de la mano con macro tendencias alineadas con fenómenos sociales basados en la salud personal, cultural y planetaria. Es un listado parcial, para iniciar una apropiación.

- **Eco Gastronomía**- un concepto nacido a comienzos de este siglo buscando armonía entre lo que comemos, nuestra salud y de nuestro medio ambiente.

- **Fusión**- un estilo culinario en donde se mezclan dos o más "cocinas".
- **Cocina de Autor**- cuando un cocinero pone su estilo y usa sello propio.
- **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.
- **Nouvelle Cuisine**- el estilo culinario nacido en los años 60, rompiendo con la cocina clásica francesa, y difundida originalmente por el crítico de alimentos Henri Gault.
- **Sinestesia Forzada**- la búsqueda de crear situación culinarias donde los sentidos se confunden y se informan mutuamente.
- **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 comienzos de esta década, a veces usando tecnología en los procesos de creación, a veces como interfaces o influenciadores.

6. Nuevos conceptos (o términos) propuestos por el autor

Están ordenados por grupos, clusters de ideas relacionadas, sin necesariamente tener ningún orden jerárquico entre si aunque tiende a ir de lo global a lo puntual, del pensamiento a la acción. Los mismos están desarrollados en otras publicaciones, y con modelos, gráficos y/o mapas para ilustrar mejor los conceptos.

- **Food Design Thinking**- es llevar el Design Thinking al mundo comestible, pero va mucho más allá.
- **Comemos Lo Que Somos**- dar vuelta el famoso dicho de "sos lo que comés" 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.
- **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, el chef descalzo 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 estéreo tipo sin reconocimiento o status social, en uno con).

- **Gastronomía Bucal:** 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, (madre masticando la comida y pasandosela por boca a su cría) y por otro lado es una veta experimental en proceso de desarrollo basado en la idea de "hacer más con menos" que el autor persigue.
-

- **Constructos Gastronómicos:** se puede desmenuzar los componentes (tangibles, intangibles e híbridos) que componen nuestra vivencia gastronómica en el sentido amplio. Esta posibilidad nos permite acercarnos hacia una construcción mas compleja y completa de lo que esta involucrado en nuestra relación alimentaria, con todas 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 (realidad) como en nuestra psiquis (emociones y deseos). (Ej.: estar en una casa)
 - **disparador gastronómico:** la decisión de actuar gastronómicamente, disparado por una sensación corporal, emocional, social, práctica, entre otras. (Ej.: sentir sed)
 - **situación o evento gastronómico:** la dimensión concreta dentro de un entorno gastronómico sobre la cual operamos o con la cual interactuamos. (Ej.: ir a la cocina con sed)
 - **acto gastronómico:** la concreción puntual de un gesto, hecho o acontecimiento gastronómico que es medible, registrable y con consecuencias (Ej.: servirse una bebida)
 - **experiencia gastronómica:** la sumatoria repetitiva y mutante de los anteriores en una secuencia: en un entorno determinado se crea una situación concreta, en la cual se consumo un acto gastronómico. (Ej.: ir a la cocina, elegir una botella de agua, servirse un vaso, tomar un sorbo, sentir el agua refrescar la boca y fluir hacia el estomago ...)
 - **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 efecto en el eco-sistema alimentario. Esta distinción nos ayuda a tomar conciencia y responsabilidad por donde queremos estar parados, y empoderarnos hacia la plenitud.
 - **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.
-

- **Eco-sistema Alimentario:** es entender la totalidad del universo alimentario desde un abordaje sistémico, considerando a todos los actores, sentidos, escalas y demás aspectos que la constituyen.
 - **Ciclo Alimentario-** el flujo de acciones y consecuencias que ocurre desde la materialización de un alimento hasta que nos alimentamos, y sus eternas iteraciones. Se plantean las cinco instancias consideradas básicas para la mayoría de la humanidad (comida doméstica), y las interfaces entre ellas.
 - **Sendero de Valor-** un segmento específico dentro del ciclo alimentario (comúnmente llamado "cadena de valor") que aquí se propone ampliar para dar cuenta de su no linealidad 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 o servicio, mientras se le quita valor a otros, con lo cual el balance final es negativo.
-

- **Calidad Global Alimentaria:** es el resultado de la interacción entre los factores enumerados más abajo, con una estrategia de co-gobernanza hacia mejoras sustentables, principalmente basado en estos dos aspectos:
 - **Calidad Integral del Alimento:** es el resultado de la interacción entre todos los variables que componen el proceso productivo de los alimentos.
 - **Calidad Integral de la Experiencia con la Comida:** es el resultado de la interacción entre todos los variables que componen a la experiencia alimentaria.
 - **Estrategias hacia Desperdicio "0":** el desperdicio alimentario es un concepto complejo y amplio, y aquí se propone abordarlo desde estas estrategias combinadas: cuidar, aprovechar al máximo, reciclar, reconfigurar, resignificar y reusar.
-

- **Food Morphology-** una nueva área de conocimiento dedicado al estudio y práctica de la morfología de los alimentos diseñados (no naturales) en relación a sus características funcionales, organolépticas, estéticas, ergonómicas, y cualquier otro aspecto en donde la forma importa.
- **Alimentario: generación, transformación y lectura de formas comestibles-** es un proyecto de investigación en proceso, en la FADU, Universidad de Buenos Aires.
- **Alimentex-** es un modelo (conceptual y eventualmente computacional) 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 la ventaja de que ciertos alimentos sean diseñados para cumplir óptimamente con un rol físico (mecánico / estructural) como ser: untar una galleta

sin que se rompan sobre el plato, morder una galleta sin que se desmorone en tu mano,

- **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, almacenar, transportar, etc.
- **Alimento Fundamental + Alimento Potenciador**- una distinción clave en la clasificación de alimentos para distinguir entre los alimentos que nos nutren directamente y principalmente con los que ayudan a los que nos nutren sean más ricos, digeribles, duraderos, etc.

-
- **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 otros variables, pero lo esencial es que sea una iniciativa abierta que sume actores, genere resultados y vaya creando redes con otras personas, iniciativas o entidades afines.

Bibliografía relativa al Food Design

Este listado está limitada al material específico de Diseño y Alimentos (Food Design- FD), y se realizó según nuestro mejor conocimiento hasta la fecha, priorizando el enfoque y la no redundancia. Agradeceríamos cualquier aporte para incluir otra bibliografía no mencionada aquí, y ofrecemos nuestras disculpas por cualquier material faltante o con datos incompletos.

Anales (eventos dedicados al FD)

- "Memorias del 7^{mo} Encuentro Latinoamericano de Food Design: COSECHAMOS". Co-editores: P. Reissig, A. Sicard y A. Stambuk, Publicado por redLaFD + Cochabamba Ciudad Creativa Gastronómica, UNESCO, ISBN: 978-9974-8575-9-9. 2019
- "Memorias del 6^{to} Encuentro Latinoamericano de Food Design: DIVERSIDAD". Co-editores: P. Reissig, D. Labarca y M. Pasin, Publicado por redLaFD, ProCorp + UC Chile, ISBN: 978-9974-8575-8-2. 2018
- "Memorias del 5^{to} Encuentro Latinoamericano de Food Design: ABRAZA". Co-editores: P. Reissig y M. Pasin, Publicado por redLaFD & Universidad de Buenos Aires, ISBN: 978-9974-8575-7-5. 2017
- "Memorias del 4^{to} Encuentro Latinoamericano de Food Design: ALEGRIA". Co-editores P. Reissig con Universidad Autónoma de México y Ensenada Ciudad Creativa Gastronómica UNESCO. Publicado por redLaFD ISBN: 978-9974-8575-5-1. 2016
- "Memorias del 3^{er} Encuentro Latinoamericano de Food Design: CULTIVANDO". Co-editor P. Reissig, F. Costa y R. Yudi. UFSCSPA y UNISINOS, Porto Alegre, Brasil. Publicado por redLaFD ISBN: 978-9974-8575-2-0. 2015
- Proceedings from: "2nd International Conference on Food Design". Co-editores: F. Parasecoli, P. Reissig y F. Zampollo. The New School, International Society for Food Design and Food Design North America, NYC, New York. ISBN: 978-1-4951-9291-3. 2015

- "Memorias del 2^{do} Encuentro Latinoamericano de Food Design: DIS-FRUTA". Co-editores: P. Reissig, A. Sicard y F. Zapata. Universidad Nacional de Colombia y Universidad de los Andes, Bogotá, Colombia. Publicado por redLaFD ISBN: 978-9974-8575-1-3. 2014
- Proceedings from: International Food Design Experience, Conference and Studio. Otago Polytechnic, New Zealand, 2014
- "Memorias del 1^{er} Encuentro Latinoamericano de Food Design". EUCD, FARQ, Universidad de la República, Montevideo. Publicado por redLaFD ISBN: 978-9974-8575-0-6. 2013
- Proceedings from: 1st International Conference on Designing Food and Designing for Food. Editado por F. Zampollo. London Metropolitan University, 2012

Revistas Científicas (dedicadas al FD)

- "International Journal of Food Design". Principal Editor: Rick Schifferstein, Delft University of Technology, Intellect Books Ltd, since 2016

Publicaciones (explícitamente relacionadas a la educación de FD)

- Special Issue on Food Design Education: "International Journal of Food Design". P. Reissig, Guest Editor. Intellect Books Ltd, UK. ISSN: 20566522. 2016

Publicaciones (explícitamente relacionadas al FD)

- **Cook Book**. Martí Guixé, Corraini Edizioni, Italy 2004
- **CrEATe**: Eating, Design & Future Food. M. Raymond & C. Sanderson, Gestalten, Berlin 2008
- **Eat Design**. Sonja Stummerer and Martin Hablesreiter. Metroverlag, Vienna 2013
- **Eat Love**. Marije Vogelzang, Bis Publishers, Netherlands. 2009
- **Eat Me. Appetite for Design**. by Viction workshop Ltd. Hong Kong 2012
- **Experimenta: Food Design**. Magazine Issue 67/68, Spain, 2014
- **Exploring the Future of Food**. by Katja Gruijters, Terra, Netherlands, 2016
- **Food by Design**. Jump/Antonio G. Gardoni, Booth-Clibborn Editions, London 2002
- **Food Design in Italy: Product Development and Communication**. Alberto Bassi, Italy 2017
- **Food Design XL**. Sonja Stummerer and Martin Hablesreiter. Springer Wien, New York. 2010
- **Food Design: Exploring the Future of Food**. Katja Gruijters, Holland 2016
- **Food Design**. Edited by Oscar Asensio, teNeues Publishing group. NY 2005
- **Food Designing**. Martí Guixé. Corraini Edizioni, Italy 2010
- **Food, Design and Well-Being**. Themes of Design Magazine by Elisava, Issue 31, Spain 2015
- **Food: Design and Culture**. Edited by Claire Cattedall. Laurence King Publishing, London 1999
- **Food Futures**. Kate Sweetapple and Gemma Warriner, Promopress, Barcelona 2017
- **Grandma's Design: Food Inspires Design**. H. Brepoels, J. Valcke, F. Zampollo, UK 2014
- **Let's Food Design: 7 steps to become a Food Designer**. F. Zampollo, UK 2016
- **Transition Menu**. Martí Guixé. Corraini Edizioni, Italy 2013

Inspirador y/o conectado al FD: (relativo pero relevante)

- **Cibo e Liberta**, Carlo Petrini. Slow Food International, Turin, Italy. 2014
- **Cooking: The Quintessential Art**. Hervé This and Pierre Gagnaire. University of California Press, USA 2010
- **Dimensions of the Meal**. Edited by Herbert L. Meiselman, Aspen Publishers, USA 2000
- **Eating Architecture**. Jamie Horwitz and Paulette Singley. MIT Press, Cambridge

Massachusetts. 2004

- **El Nuevo Cocinero Científico.** Diego Golombek y Pablo Schwarzbaum, Siglo Veintiuno Editores, Argentina. 2012
- **Food and Museums.** Editors: Nina Levent, Irina D. Mihalache, Bloomsbury Press, UK. 2016
- **Food and Philosophy: eat think and be merry.** Edited by Allhoff Fritz and Monroe Dave, Blackwell Publishing, USA 2009
- **Food For Thoughts. Thoughts For Food.** Edited by Richard Hamilton and Vicente Todoli, Actar Barcelona, 2009
- **Food Mood.** Stefano Maffei and Barbara Parini, Electa Edizione. Milan 2011
- **Homemade is Best.** Carl Kleiner and Evelina Bratell for IKEA, Sweden 2010
- **Leonardo's Kitchen Notebooks: Leonardo da Vinci's notes on cookery and table etiquette.** Leonardo da Vinci, Edited by Collins, English publication 1987
- **Léxico Científico Gastronómico,** Alícia y elBullitaller. Editorial Planeta, España. 2006
- **Making Sense of Taste: Food and Philosophy.** Carolyn Korsmeyer, Cornell University Press, USA 1999
- **Manual de Gastronomía Molecular.** Mariana Koppmann, Siglo Veintiuno Editores, Argentina. 2012
- **Molecular Gastronomy: exploring the science of flavor.** Herve This, Columbia University Press, NY 2005
- **Neurogastronomia: la inteligencia emocional culinario.** Miguel Sanchez Romera, Grupo Saned, Madrid 2008
- **Neurogastronomy: How the Brain Creates Flavor and Why It Matters.** Gordon M. Shepherd, Colombia University Press, NY 2013
- **The Omnivore's Dilema** Michael Pollan, The Penguin Press, New York 2006
- **Slow Food Nation.** Carlo Petrini. Slow Food International, Turin, Italy. 2013
- **The Botany of Desire: a plant's-eye view of the world.** Michael Pollan, Random House Publishers, USA 2001
- **The Physiology of Taste: or meditations on transcendental gastronomy.** Jean-Anthelme Brillat-Savarin. *Original manuscript 1825.* Published by Alfred A. Knopf, N.Y. 2009

Publicaciones completas de P. Reissig:

- 2019 "Food Design: hacia la innovación sustentable". (co-autor A. Lebendiker). Libro para el Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología, Argentina ISBN: 978-987-86-2327-6
- 2019 "Tecno-morfología como estrategia de diseño". (Tesis Doctoral defendida en 2012), Publicado por el Instituto de la Espacialidad Humana, FADU, Universidad de Buenos Aires, ISBN: 978950-29-1795-5
- 2019 "Food Morphology: *la forma importa*". Publicado por el Instituto de la Espacialidad Humana, FADU, Universidad de Buenos Aires, ISBN: 978-9974-8752-0-3
- 2019 "Mapas y Modelos para el Food Design: *hacia la innovación sustentable*". (co-autor A. Lebendiker). Publicado por el Instituto de la Espacialidad Humana, FADU, Universidad de Buenos Aires, ISBN: 978-9974-94-458-9
- 2017 Special Issue on Food Design Education: "International Journal of Food Design". Guest Editor. Intellect Books Ltd, UK. ISSN: 20566522

- 2016 “Food Design en Latinoamérica: una oportunidad para la innovación”. Publicado por el Instituto de la Espacialidad Humana, FADU, Universidad de Buenos Aires, ISBN: 978-9974-8575-6-8
- 2016 “Cocina Estructural”. Publicado por el Instituto de la Espacialidad Humana, FADU, Universidad de Buenos Aires, ISBN: 978-9974-91-376-9
- 2014 “Bienvenidos al Food Design: un compendio de referencia”. Publicado por el Instituto de la Espacialidad Humana, FADU, Universidad de Buenos Aires, ISBN: 978-9974-8575-4-4
- 2013 “Food Design: un Atlas Visual”. Publicado por el Instituto de la Espacialidad Humana, FADU, Universidad de Buenos Aires, ISBN: 978-9974-91-745-3
-