

mejor estado que puedan.

PARA UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA COMPLETA:

Así influye el diseño de los cubiertos en la alimentación

La materialidad y el peso tienen directa relación con la percepción del gusto y la calidad de los alimentos.



VALENTINA PIZARRO B.

La alimentación es vital para el ser humano desde un punto de vista nutricional, pero también desde el sentido de la experiencia. Porque comer es una experiencia en sí misma, que involucra todos los sentidos: desde el gusto que va ligado al olfato, pasando por los sonidos que emiten ciertos alimentos durante su consumo, hasta la vista, que permite que impresionen. Es por esto que el diseño de los cubiertos es un aspecto importante a considerar en cada experiencia alimentaria, ya que tiene directa relación con el sentido del tacto.

Según el estudio "La influencia del tamaño de la mordida en la cantidad de alimentos consumidos", publicado en la revista *Journal of Consumer Research* y que comparó a dos comensales en distintos restaurantes de Estados Unidos con dos tenedores diferentes, se registró que en promedio había una diferencia de un 20% de más o menos comida entre ambos. Estos resultados mos-

traron que el uso del tenedor más grande hizo que dicho comensal consumiera menos comida.

"Los cubiertos, especialmente por su tamaño y forma, pueden alterar la percepción de la cantidad de alimentos consumida y la saciedad, lo cual indirectamente puede afectar la ingesta calórica. Estudios han demostrado que el tamaño de los cubiertos puede influir en la velocidad con la que se consume un alimento. Comer a mayor velocidad se asocia con una menor respuesta de saciedad, lo que podría contribuir al sobrepeso y otros problemas de salud asociados, debido al menor tiempo para que las señales de saciedad lleguen al cerebro", explica Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas.

Maite Arrieta, diseñadora de la Universidad de Valparaíso, añade que los cubiertos son elementos esenciales para una experiencia alimentaria completa. "El diseño de un buen cubierto no solo se basa en la estética, sino en la ergonomía y funcionalidad. Uno bien

ES IMPORTANTE también elegir cubiertos seguros, higiénicos, duraderos y que mantengan la integridad de los sabores.

diseñado fomenta una postura correcta, control sobre las porciones y una relación más consciente con los alimentos", asegura.

En términos de una alimentación saludable y segura, el material más recomendado para cubiertos y vajilla es el acero inoxidable, dice Evelyn Sánchez. Esto se debe a sus beneficios en seguridad, durabilidad, higiene y neutralidad en el sabor de los alimentos. La cerámica y el vidrio también son opciones recomendadas para uso diario, dado que son materiales seguros, no reactivos y que no alteran el sabor de los alimentos.

El plástico, sin embargo, no es sostenible para una alimentación a largo plazo. Algunos liberan sustancias químicas como el BPA y los ftalatos, que podrían tener efectos negativos en la salud cuando se exponen a altas temperaturas o a alimentos grasos.