



Luis Ernesto Martínez Velandia

LITERATURA NEUROGASTRONÓMICA

“El lenguaje del sabor en la narrativa”

Un género literario emergente

Luis Ernesto Martínez Velandia

LITERATURA NEUROGASTRONÓMICA

Autor: Luis Ernesto Martínez Velandia

Diseño de portada: Luis Ernesto Martínez Velandia

Apoyo gráfico con inteligencia artificial.

Bogotá D.C., Abril 2025.

"El cerebro controla todo cuanto nuestro cuerpo necesita: hace latir el corazón, regula la sangre, impulsa los pulmones, nos hace hablar, pensar, sentir, mover... y también nos hace cocinar. Con la idea y la técnica, el cerebro crea los platos; con los sentidos olemos, saboreamos, tocamos, oímos y vemos la cocina; la memoria registra las recetas, y el placer nos hace disfrutar de la gastronomía."

La cocina de los sentidos.

Miguel Sánchez Romera.

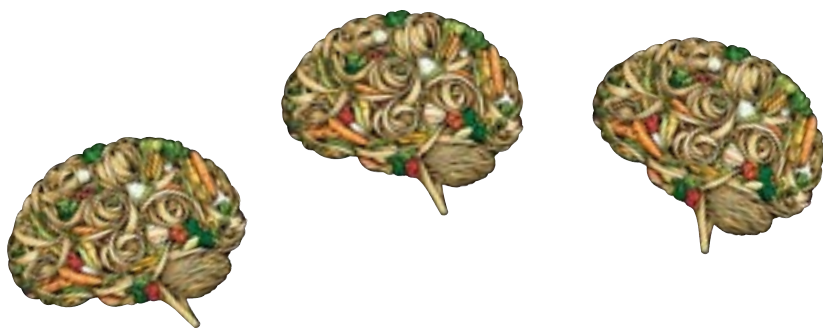
CONTENIDO

Introducción.	6.
Presentación.	14.
Relación entre literatura, gastronomía y neurociencia.	20.
Importancia del lenguaje en la evocación de sabores y experiencias sensoriales.	22.
El lenguaje y la memoria gustativa.	24.
Aplicación del lenguaje en la literatura neurogastronómica.	26.
¿Qué es la neurogastronomía y cómo influye en la percepción del sabor?	34.
El cerebro y el procesamiento del gusto a través del lenguaje.	36.
¿Es posible saborear una historia a través del lenguaje?	37.
La evolución de la gastronomía en la literatura.	38.

CONTENIDO

La gastronomía en la literatura medieval y renacentista.	40.
Realismo mágico y elementos gastronómicos.	44.
Literatura gastronómica moderna.	46.
Características de la literatura neurogastronómica.	48.
Diferencia entre la literatura neurogastronómica y el realismo mágico.	54.
Técnicas de escritura neurogastronómica.	57.
La literatura neurogastronómica en diferentes formatos.	63.
Recursos bibliográficos.	66.





***- Introducción al concepto y su
importancia en el ámbito literario y
gastronómico -***

La alimentación ha sido, desde tiempos remotos, un acto esencial para la supervivencia humana. Sin embargo, con el paso del tiempo, ha evolucionado hasta convertirse en una experiencia sensorial y emocional compleja. Nuestros gustos han cambiado y, con ellos, nuestra percepción de la comida, lo que ha dado lugar a un enfoque más profundo sobre la relación entre los sentidos, las emociones y la gastronomía.

En este contexto, la neurogastronomía - el estudio del sabor y su impacto en la cognición y la memoria- ha cobrado relevancia. A través de la interacción entre el cerebro y los estímulos sensoriales, desarrollamos preferencias, evocamos recuerdos y generamos nuevas conexiones neuronales que influyen en nuestra manera de alimentarnos.

La neurogastronomía va más allá de la combinación de sabores y texturas; incorpora elementos como el color, la temperatura y el sonido para transformar la experiencia culinaria en un acto efímero pero trascendental. No se trata solo de ingerir alimentos, sino de vivir una experiencia multisensorial que despierte emociones y conecte con nuestra memoria gustativa.





El desarrollo de esta disciplina ha sido un proceso analítico y experimental que ha vinculado la psicología del color con la presentación de los platos y ha explorado nuevas formas de representación culinaria. La creación de propuestas innovadoras, como la disposición de pequeñas porciones con múltiples sabores y texturas, busca generar contrastes sorprendentes sin saturar el paladar, convirtiendo cada bocado en una vivencia única.

Así, la alimentación deja de ser un acto meramente biológico para convertirse en un espectáculo neurosensorial, donde la comida se fusiona con el arte, la emoción y la memoria. Esta nueva tendencia nos invita a explorar la gastronomía desde una perspectiva diferente, transformando cada comida en un momento de placer, creatividad y conexión con nuestros sentidos.





En el campo literario, este enfoque se manifiesta como un espacio innovador que combina la literatura, la neurociencia y la gastronomía para generar experiencias sensoriales específicas en los lectores. Este ejercicio tiene un impacto doble: en la literatura, enriquece la narrativa tradicional al describir elementos sensoriales que activan la memoria gustativa e imaginativa, evocando colores, texturas y sabores para crear experiencias inmersivas que fortalecen la literatura sensorial y el realismo mágico. En el ámbito gastronómico, influye en la forma en que se comunican las experiencias culinarias, mejorando su percepción a través de narraciones detalladas de cada uno de los elementos que integran un plato.

La Literatura Neurogastronómica es más que un simple ejercicio estilístico; es una herramienta para comprender cómo el lenguaje moldea nuestras percepciones y emociones en torno a la comida. Su desarrollo puede impactar áreas como el turismo gastronómico, la educación sensorial y la comunicación culinaria, convirtiéndose en un puente entre el arte, la ciencia y la gastronomía.



PRESENTACIÓN





Durante siglos, la literatura ha descrito la relación entre el ser humano y su manera de alimentarse. Como resultado de esta exploración, se han creado relatos mitológicos y diversos escritos que han evolucionado hasta la era contemporánea, en la que la comida juega un papel fundamental en novelas y otras narrativas. Sin embargo, la evolución de la sociedad y los avances en neurociencia han llevado a indagar sobre el impacto de la percepción sensorial, generando nuevas posibilidades en la creación literaria.

La literatura neurogastronómica surge como un género emergente que vincula la neurogastronomía con diversas manifestaciones narrativas, brindando al lector la posibilidad de experimentar sabores, aromas, texturas y temperaturas de los alimentos a través del lenguaje escrito. Se trata de una propuesta que combina realidad y ficción para ofrecer una experiencia sensorial a todo tipo de lectores.

Los aspectos fundamentales que inciden en la relevancia de este género son:

1. Innovación en la literatura gastronómica, que va más allá de los recetarios para crear experiencias a través del simbolismo de la comida.

2. Los avances en neurociencia, que tienen una gran implicación en las nuevas manifestaciones de la escritura, al activar áreas del cerebro que simulan la acción de probar alimentos.

3. La regeneración de la memoria gustativa, que incide directamente en la emoción, permitiendo evocar recuerdos de nostalgia, placer, alegría e incluso insatisfacción.

4. La ampliación de los géneros narrativos existentes, como el realismo mágico, la literatura gastronómica y las narrativas tradicionales.

La literatura neurogastronómica se presenta como una alternativa que integra el conocimiento científico con la creatividad literaria, abarcando diferentes formatos y disciplinas. Esto abre un espacio para narrativas de ficción, crónicas gastronómicas, poesía y ensayos de divulgación científica, lo que genera un impacto en la promoción del turismo gastronómico, la educación y la comunicación gastronómica de una región.

La literatura neurogastronómica se propone como una nueva forma de narrar la comida, en la que el lector no solo "lea" sobre los sabores, sino que los experimente mentalmente a través de palabras diseñadas para activar sus sentidos.

Su desarrollo no solo amplía las posibilidades de la literatura gastronómica, sino que también abre un campo de exploración para escritores, neurocientíficos y amantes de la gastronomía en general.

Desde esta perspectiva, los relatos gastronómicos vinculan la memoria con la emoción y la sinestesia, dando lugar a características esenciales:

- El uso de un lenguaje sensorial destinado a estimular la imaginación del lector.

- La influencia de la neurociencia en la narrativa.

- La exploración de la memoria para despertar emociones mediante experiencias inmersivas plasmadas en múltiples formatos.

Este enfoque ha sido trabajado por escritores como Marcel Proust, novelista francés de estilo introspectivo, detallado y reflexivo, así como por Laura Esquivel y Gabriel García Márquez, quienes han abordado el realismo mágico en sus obras.





RELACIÓN ENTRE LITERATURA, GASTRONOMÍA Y NEUROCIENCIA



La literatura, como arte de la palabra, ha sido un puente entre la alimentación —entendida como símbolo de la sociedad— y su identidad cultural. A través de la narración, es capaz de crear personajes y escenas, evocar recuerdos y generar sensaciones. Por su parte, la neurociencia estudia el funcionamiento del cerebro, la percepción, el almacenamiento de experiencias en la memoria y el desarrollo del lenguaje, demostrando que este no solo integra conocimiento, sino que también puede activar regiones cerebrales asociadas a la percepción sensorial. Esto permite que la imaginación, la empatía y la memoria se potencien. Gracias a este proceso, las palabras pueden representar olores, texturas y temperaturas en la mente del lector.

La literatura gastronómica, en particular, tiene la capacidad de generar respuestas emocionales similares a las que provoca la música. A través de la narrativa, se estimula la corteza cerebral de tal manera que es posible inducir la salivación al leer la descripción de un plato. Finalmente, existe una conexión natural entre estos tres temas: la gastronomía aporta experiencias sensoriales; la literatura transforma estos acontecimientos en narrativas, y la neurociencia explica cómo el cerebro percibe y procesa dicha información.

IMPORTANCIA DEL LENGUAJE EN LA EVOCACIÓN DE SABORES Y EXPERIENCIAS SENSORIALES

Importancia del lenguaje en la evocación de sabores y experiencias sensoriales.

El sistema natural de comunicación del ser humano es el lenguaje, a través del cual se ha transmitido información a lo largo de la historia, convirtiéndose en una de las herramientas más poderosas para interactuar en sociedad. La evolución humana ha impactado diversos aspectos, y el lenguaje, además de facilitar la comunicación, ha creado enlaces que evocan sensaciones, emociones y almacenan recuerdos.

La Literatura Neurogastronómica utiliza el lenguaje como un medio para activar en el cerebro del lector las áreas involucradas en las experiencias sensoriales, como la percepción del sabor. La neurociencia ha demostrado la importancia de la conexión entre las palabras que describen elementos gastronómicos—como sabores, texturas, olores y colores—y las regiones cerebrales relacionadas con la percepción sensorial.

Un ejemplo de esto es el principio de la **cognición incorporada**, que explica cómo las descripciones sensoriales precisas pueden activar áreas del cerebro asociadas a la experiencia real. Por ejemplo: *"Fue una sensación inigualable probar un bocado del helado cremoso que invadía el paladar con su sabor a vainilla y pistacho"*. En este caso, el cerebro simula la experiencia de probar el helado.

Por otro lado, la **sinestesia lingüística** permite la estimulación de los sentidos al transmitir sensaciones olfativas y gustativas a través del lenguaje. Un ejemplo de esto es: *"Era una taza de chocolate con notas acarameladas que, al probarla, dejaba una sensación de retrogusto ahumado, recordando que se había preparado sobre una estufa de leña"*.



EL LENGUAJE Y... LA MEMORIA GUSTATIVA

A través del lenguaje, se reactiva la memoria del lector, permitiendo que las experiencias o recuerdos vuelvan a hacerse presentes de manera subjetiva mediante la descripción de acontecimientos vinculados a aromas o sabores. Algunos ejemplos de esto son:

· Frase asociada a **experiencias personales**:

"El aroma al destapar la olla tamalera".

· Frase asociada a **memorias episódicas**:

"Al pasar por este lugar, recuerdo el palo de mango que, con su colorido, invitaba a bajar sus frutos maduros".

· Frase asociada a **metáforas sensoriales**:

"Un café suave y caliente como el abrazo de mamá".



APLICACIÓN DEL LENGUAJE EN LA LITERATURA NEUROGASTRONÓMICA

Para realizar este ejercicio, es necesario involucrar adjetivos sensoriales que actúen como **elementos descriptivos** (jugoso, crocante, humeante), **verbos sensoriales** (saciarse, quemarse, deleitarse), **analogías y metáforas** *"Fue un sabor amargo, como los regaños de la abuela"* y **sinestesia literaria** *"Estaba tan caliente que quemaba sin compasión, como un bosque incinerándose"*.

El poder del lenguaje se hace evidente cuando se logra crear una experiencia multisensorial a través de la lectura de fragmentos relacionados con la comida, generando diversas sensaciones en la mente del lector.





EJEMPLO:

Anhelaba llegar al encuentro con mi familia. Habían transcurrido veinte años fuera del país. Al ingresar por la angosta trocha, las viejas latas del autobús retumbaban mientras el olor de los campos de maíz—aquellos que recorría en mi infancia—me anunciaba la cercanía a mi antigua casa.

Era hora de bajarme del autobús.

¡Por acá, por favor!

Debía emprender un corto camino entre la averiada carretera y la entrada a la finca. Mientras caminaba, el humo me acercaba el olor a hogar; imaginaba el burbujeante caldo de gallina, fortificado con las hierbas del huerto, que hacía salivar mis papilas gustativas.

Al llegar al antiguo portón, su madera demostraba su avanzada edad; sus grietas eran como las arrugas en el rostro del viejo abuelo cuando fruncía el ceño al arrancar la yuca de la tierra para llevar el alimento a casa.

Era inevitable no sentir nostalgia, y el impacto fue aún mayor cuando mi vieja, sorprendida por mi llegada, me abrazó como las raíces abrazan la tierra.

Mi madre se encontraba embargada en llanto. La escena terminó cuando, en una antigua silla de madera sin espaldar, que me recordaba mi infancia, volví a sentarme a recibir de sus manos ese plato de sancocho que, durante toda mi vida, ha marcado mis gustos, arraigando mis vínculos afectivos con mis raíces; es decir, con el ser que me dio la vida.





ELEMENTOS IDENTIFICADOS:

Cognición incorporada (cuando la descripción sensorial activa respuestas en el cerebro como si se estuviera viviendo la experiencia):

* *"Imaginaba el burbujeante caldo de gallina, fortificado con las hierbas del huerto, que hacía salivar mis papilas gustativas."* Aquí el cerebro recrea la sensación de probar el caldo.

Sinestesia lingüística (mezcla de sentidos en el lenguaje):

* *"El humo me acercaba el olor a hogar."* Relaciona la vista (humo) con el olfato (olor a hogar).

Experiencia personal (vivencias individuales del narrador):

* *"Habían transcurrido veinte años fuera del país."* Hace referencia a su experiencia de estar lejos de casa.

* *"Volví a sentarme a recibir de manos de mamá ese plato de sancocho."* Recuerdo de su infancia ligado a la comida.

Memoria episódica (recuerdo de un evento específico en el pasado):

* *"Al llegar al antiguo portón, su madera demostraba su avanzada edad; sus grietas eran como las arrugas del rostro del viejo abuelo cuando fruncía el ceño al arrancar la yuca de la tierra."*

Metáforas sensoriales (uso de metáforas para describir experiencias sensoriales):

* *"Sus grietas eran como las arrugas en el rostro del viejo abuelo."* (Tacto y vista)

* *"Me abrazó como las raíces abrazan la tierra."* (Tacto y emoción)

Adjetivos sensoriales (palabras que describen sensaciones):

* *"angosta trocha"* (vista y tacto), *"viejas latas"* (vista y tacto), *"burbujeante caldo"* (oído y gusto), *"fortificado con hierbas"* (gusto y olfato), *"antigua silla de madera"* (vista y tacto).

Verbos sensoriales (acciones que evocan sensaciones):

* *"Retumbaban"* (oído), *"hacía salivar"* (gusto), *"me acercaba el olor"* (olfato), *"fruncía el ceño"* (vista y tacto), *"me abrazó"* (tacto y emoción).

Analogías y metáforas (comparaciones para enriquecer la descripción):

* *"Me abrazó como las raíces abrazan la tierra."*

* *"Sus grietas eran como las arrugas en el rostro del viejo abuelo."*

Sinestesia literaria (asociación de sensaciones de diferentes sentidos en una imagen poética):

* *"El humo me acercaba el olor a hogar."*
Relaciona el humo (vista y olfato) con la sensación de pertenencia y recuerdos.

¿QUÉ ES LA NEUROGASTRONOMÍA Y CÓMO INFLUYE EN LA PERCEPCIÓN DEL SABOR?

Según el neurocientífico Gordon M. Shepherd, la neurogastronomía es una disciplina que estudia cómo el cerebro construye el sabor como una experiencia a través de los sentidos: gusto, vista, olfato, tacto y oído. Shepherd ha demostrado que la percepción del sabor es un fenómeno cerebral complejo y, por lo tanto, no depende únicamente de la lengua.

La neurogastronomía influye en la percepción del sabor en la medida en que las experiencias individuales contribuyen a su construcción cerebral. Esto ocurre gracias a la interacción de los sentidos y a la influencia de factores psicológicos como:

- * La memoria y la nostalgia
- * La expectativa y la sugestión
- * La cultura y el aprendizaje

En consecuencia, la neurogastronomía demuestra que comer es una experiencia multisensorial y emocional, que va más allá de un simple acto biológico.



EL CEREBRO Y EL PROCESAMIENTO DEL GUSTO A TRAVÉS DEL LENGUAJE

Al igual que la percepción del sabor a través de los sentidos, el lenguaje también transmite información al cerebro, que la almacena en la memoria.

El cerebro integra la información proporcionada por los sentidos en un proceso complejo.

Los receptores gustativos de la lengua detectan los sabores básicos, **el sistema olfativo** capta los aromas y **el sistema somatosensorial**, vinculado a la boca, transmite datos sobre texturas y temperaturas.

La corteza insular y opercular combinan esta información para crear la experiencia del sabor, mientras que **el sistema límbico**, compuesto por la amígdala y el hipocampo, asocia el consumo con emociones y recuerdos que posteriormente se almacenan en la memoria.

Cuando se analiza la relación directa entre el gusto y el lenguaje, es fundamental destacar la participación de varias áreas cerebrales. **La corteza prefrontal** asocia la toma de decisiones con la percepción del sabor y su subjetividad; **las áreas de Broca y Wernicke** permiten verbalizar las sensaciones gustativas mediante la comprensión del lenguaje; y la corteza orbitofrontal vincula el gusto con el placer.

¿ES POSIBLE "SABOREAR" UNA HISTORIA A TRAVÉS DEL LENGUAJE?

Sí. Mediante la sinestesia literaria, un lenguaje evocador y el uso preciso de los sentidos, un escritor puede hacer que el lector perciba sabores sin necesidad de probarlos.

Esta capacidad es fundamental en la Literatura Neurogastronómica, donde la narración trasciende la vista y el oído para estimular también el gusto, el olfato y la memoria.

LA EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA EN LA LITERATURA

La comida en la mitología y la literatura clásica

En épocas milenarias, la comida se constituía como un símbolo directamente relacionado con la divinidad y, a través de ella, también se representaban la tentación, la inmortalidad, el poder y, en casos extremos, el castigo.

En la mitología se encuentran referencias a alimentos como la ambrosía griega o el maná, que simbolizaban la vida eterna. Asimismo, en el Génesis se menciona un fruto prohibido, y en la historia de Perséfone, la granada aparece como símbolo de desgracia. En cuanto a la manifestación de la opulencia, los banquetes se consideraron una muestra de riqueza y máxima magnitud; evidencia de esto se encuentra en *La Ilíada* y *La Odisea*.

En la literatura clásica, existen obras que describen cómo la comida es una prueba de hospitalidad, manteniéndose como un elemento relevante en la cultura gastronómica y literaria hasta la actualidad.



LA GASTRONOMÍA EN LA LITERATURA MEDIEVAL Y RENACENTISTA

Durante la Edad Media y el Renacimiento, la gastronomía reflejaba la cultura alimentaria de estos períodos y, a su vez, continuaba siendo un símbolo de estatus social, poder, pecado y placer. La literatura de la época se manifestaba a través de relatos, poemas épicos, poemas satíricos y descripciones culinarias, reafirmando la estrecha relación entre el sistema de alimentación y la cultura.

Gastronomía en la literatura medieval (siglos V - XV)

En la Edad Media, los banquetes tenían gran importancia como símbolo de poder y espiritualidad en relatos como *Beowulf* o *El Cantar de Mio Cid*. En *La Divina Comedia* y *Los Milagros de Nuestra Señora*, la virtud y el pecado se manifiestan a través de elementos relacionados con la alimentación, como la exigencia de un riguroso ayuno como castigo por el pecado de la gula.

En textos satíricos como *La Celestina* y *Roman de Renart*, la comida aparece en un contexto que va más allá de su función de alimentar el cuerpo, pues a través de ella se denunciaban la corrupción y el engaño.



Gastronomía en la Literatura del Renacimiento (siglos XV – XVII)

La literatura gastronómica en el Renacimiento adquiere un tono refinado como resultado de la influencia del humanismo.

Los banquetes siguieron siendo un tema recurrente en los escritos de la época, como en *Gargantúa y Pantagruel* de Rabelais, cuya descripción contrasta con la de *El Quijote*, donde se evidencia la gran diferencia entre la alimentación de los nobles y la de los hidalgos.

Durante el Renacimiento, surgieron los primeros tratados culinarios, como *De honesta voluptate et valetudine* de Bartolomeo Platina. Asimismo, el encuentro de culturas con América fue determinante, pues permitió el descubrimiento de nuevos productos desconocidos en Europa, como el tomate y el cacao.



REALISMO MÁGICO Y ELEMENTOS GASTRONÓMICOS

El realismo mágico convierte la comida en un elemento narrativo cargado de simbolismo y sensaciones, donde la gastronomía trasciende su función nutritiva para representar memoria, deseo, identidad y poder. Todo esto ocurre en un marco en el que también es común la inclusión de acontecimientos literalmente imposibles.

Gabriel García Márquez, Isabel Allende y Laura Esquivel.

Estos autores han sido fieles representantes de este género literario, creando una conexión entre lo mágico e irreal y las tradiciones de la cocina. En *El amor en los tiempos del cólera*, la comida vincula el deseo con la nostalgia; en *Cien años de soledad*, representa un reflejo del paso del tiempo.

En *La casa de los espíritus*, Isabel Allende describe la cocina como un vínculo entre generaciones, mientras que la relación entre la gastronomía y el erotismo se refleja en *Afrodita*. Por otro lado, en *Como agua para chocolate*, Laura Esquivel muestra cómo la comida se convierte en un transmisor de emociones.



LITERATURA GASTRONÓMICA MODERNA

En el siglo XXI, la literatura gastronómica sigue evolucionando, desligándose de la cotidiana recopilación de recetas para dar mayor relevancia a los registros históricos y a la exploración cultural, vinculando la cocina con la identidad. Esto ha permitido aportar a la sociedad textos que promueven tradiciones antes transmitidas únicamente por vía oral.

La escritura se ha convertido en la mejor herramienta para revivir la memoria y garantizar su sostenibilidad. A través de diversos formatos literarios, la literatura gastronómica del siglo XXI fortalece el patrimonio mediante narrativas que entrelazan la realidad con la ficción, despertando emociones en el lector y consolidando en su memoria las costumbres de antaño de distintos territorios, así como la importancia de la conservación de su entorno.



CARACTERÍSTICAS DE LA LITERATURA NEUROGASTRONÓMICA

La Literatura Neurogastronómica es un concepto emergente que emplea el lenguaje como herramienta principal para recordar sabores, generar emociones y evocar texturas a través de experiencias sensoriales.

Su propósito es crear un vínculo entre la percepción del gusto, la interpretación cerebral y la composición de narrativas que, mediante el poder de la palabra, susciten reacciones sensoriales y emocionales en la mente del lector.

Parámetros esenciales:

* Implementación del lenguaje sensorial y sinestesia:

Uso de un lenguaje que estimule los sentidos, permitiendo que el lector saboree las palabras y experimente una sensación similar a la que tendría al consumir dicho producto.

Ejemplo:

"El cilantro despedía un aroma fresco y chispeante, como un susurro verde que humedecía el aire. Mientras lo picaba en grandes cantidades, su esencia se impregnaba en cada rincón del espacio. Era inevitable para mí probarlo en crudo, dejando que su sabor aromático despertara recuerdos de mi infancia."

Resultado: Se estimulan el olfato, el gusto y el tacto.

* Conexión entre los sabores con la memoria y la emoción:

La neurociencia demuestra la estrecha relación entre los sabores y la memoria, ya que estos pueden generar reacciones emocionales. Por lo tanto, las narrativas evocan recuerdos y despiertan sentimientos.

Ejemplo:

"Como agua para chocolate"

* Concordancia entre percepción y psicología del sabor:

La percepción del lector está ligada a sus expectativas y a un contexto claro en el que, en algún momento, se ha sentido cómodo. Si este contexto se modifica, su experiencia culinaria se ve afectada.

Ejemplo:

"Una bebida gaseosa servida en un vaso de plástico puede percibirse menos agradable que si se sirve en un vaso de vidrio."

* Descripciones inmersivas y multisensoriales:

Las narrativas pueden involucrar varios sentidos en distintos momentos, donde el gusto no necesariamente es el primero en estimularse.

Ejemplo:

"Al cortar la torta de maíz recién horneada, su corteza crujía mientras su interior esponjoso liberaba un aroma cálido y envolvente".

Resultado: El sonido, la textura y el olor, alimentan la experiencia del lector.

*Identidad y cultura gastronómica:

Puede tener una participación parcial dentro del texto y describir la cocina desde un enfoque cultural y antropológico, promoviendo el factor humano, exaltando las costumbres de la comunidad y consolidando su identidad.

Ejemplo:

La compilación de recetas tradicionales es fundamental para preservar la identidad cultural, asegurando su conservación a pesar de los cambios sociales y los conflictos generacionales.



* Influencia de la Neurociencia:

La literatura neurogastronómica integra conocimientos científicos en las narrativas, donde se describe cómo el cerebro procesa los sabores, aromas y texturas, así como sus posibles modificaciones.

Ejemplo:

La neuroplasticidad del paladar influye en la adquisición de nuevos gustos o en la modificación de los existentes a lo largo del tiempo.





DIFERENCIA ENTRE LA LITERATURA NEUROGASTRONÓMICA Y EL REALISMO MÁGICO

La **literatura neurogastronómica** enfatiza la evocación de lo sensorial y recurre a la memoria gustativa para recrear la experiencia desde un enfoque neurocientífico, sin incluir elementos que no puedan ser percibidos en la realidad.

Ejemplo:

El primer bocado del arroz con coco me trae el recuerdo de las olas del mar y un sol tenue en la piel.

Su dulzura salada es incomparable, su perfume a panela y especias despierta memorias que no recordaba que tenía, y su textura cremosa me hace cerrar los ojos, como si escuchara el eco de un tambor lejano en la costa. Comerlo es viajar con la mente.

Por otro lado, **el realismo mágico** incorpora elementos más ambiguos que forman parte de las experiencias vividas por los personajes, sin que estos cuestionen los acontecimientos que transcurren fuera de la realidad.

Ejemplo:

El olor frutal inundaba aquellos campos; era la razón por la cual la pequeña Laura se internaba en los cultivos, escogiendo las cerezas más hermosas. Cuando las probaba, su piel se tornaba parda, como el tinte de la fruta; su aroma se impregnaba en su piel, y su dulzura se reflejaba en enormes sonrisas durante todo el día.

Ejemplo comparativo:

Literatura neurogastronómica:

El chef tenía gran habilidad para cortar los ingredientes, una cualidad heredada de su abuela, quien cantaba y bailaba, armonizando el ambiente mientras preparaba los alimentos. Era inevitable evocar con nostalgia la melodiosa voz de la abuela mientras el cuchillo se deslizaba con fluidez.

Realismo mágico:

El chef lanzaba los vegetales y realizaba cortes perfectos en el aire, tal como lo hacía su abuela en el pasado. La anciana cantaba mientras hechizaba el viento para que sostuviera los vegetales mientras los cortaba. Esa había sido su herencia: dominar el aire y el cuchillo en el vacío a su antojo.

La diferencia específica se debe a que la literatura neurogastronómica evoca de manera realista los sentidos y el realismo mágico "lo imposible" dentro de sus relatos.



TÉCNICAS DE ESCRITURA NEUROGASTRONÓMICA

Uso del lenguaje sensorial para estimular el olfato, el gusto y las texturas:

A través del lenguaje es posible estimular los sentidos; sin necesidad de un contacto directo con sabores, olores y texturas, se pueden experimentar estas sensaciones. El uso de un lenguaje meticuloso y descriptivo, cargado de elementos sensoriales y evocadores, permite conectar los recuerdos con las emociones.

El gusto:

Se ha tenido presente que el gusto es el sentido que se relaciona de manera primaria con los desarrollos gastronómicos. En los contenidos literarios se hace más descriptivo cuando al mencionar el sabor de los alimentos, también se especifican detalles de intensidad, y efectos que se marcan en el paladar y remueven la memoria gustativa.

Adjetivos específicos:

Amargo, dulce, ácido, insípido, picante, meloso, empalagoso, almibarado, avinagrado, agrio, astringente, etc.

Combinación de sabores y sensaciones:

“El flan tenía un perfume herbal tenue, como el aroma de los arbustos del bosque al amanecer”.

Relación con emociones:

“El ceviche era tan picante que estremeció su ser, como lo hace el frío cuando la niebla desciende al subir la montaña”.

enfatisa la evocación de lo sensorial y recurre a la memoria gustativa para recrear la experiencia desde un enfoque neurocientífico, sin incluir elementos que no puedan ser percibidos en la realidad.

Ejemplo generalizado:

“No era solo un coctel, era una amalgama de sabores que deleitaban el paladar y deslumbraban el cerebro. Un almíbar que endulzaba la lengua mientras en el retrogusto un picor despertaba con fuerza el resto de los sentidos, como cuando el sueño era tan pesado en las mañanas y el susto se apoderaba al saber que se había hecho tarde”.

El olfato:

La importancia del olfato radica en que es el sentido encargado de percibir los aromas, los cuales se integran de manera complementaria a la experiencia de degustación.

La descripción de los olores permite que el lector simule mentalmente la situación, aunque no sea real.

El olfato puede describirse por medio de asociaciones con recuerdos y emociones, así como mediante comparaciones con otros elementos sensoriales al mencionar aromas diversos.

También es importante el uso de verbos que indican sensaciones directas, como: envolver, inhalar, aspirar, etc.

Ejemplo:

“El ambiente se encontraba impregnado de un aroma dulce; el aire circulaba lentamente, envolviendo el salón con las notas acarameladas del postre que aún sin llegar, auguraba ser delicioso”.

Las texturas:

En la descripción de sensaciones, las texturas juegan un papel importante para la asimilación del estado físico de los alimentos: la crocancia, los términos de las carnes, la cremosidad de los postres, la consistencia de las salsas, entre otros.

Elementos para la descripción de las texturas:

Uso de onomatopeyas:

El término del corte de res era perfecto; lo supo solo con trincharlo con sus cubiertos y por la suavidad que se sintió al deslizar el cuchillo.

Sensación en la boca:

Solo bastó probar un bocado de la salsa: era aterciopelada y se deslizaba por el paladar con suavidad y sutileza.

Contrastes de texturas:

La corteza del postre era de caramelo firme y crocante, pero en su interior la textura era esponjosa y delicada.

Ejemplo:

La cocción del tocino fue bien lograda: su piel estaba crocante y su carnosidad, suave y jugosa. En aquel lugar lo llamaban chicharrón.

Es evidente que, al construir atmósferas que evoquen recuerdos o generen nuevas experiencias a través de la composición literaria, el lector puede remitirse a lugares específicos en su imaginario, experimentar sensaciones al imaginar o recordar sabores, olores y texturas, y crear personajes y ambientes en su mente, con la libertad de disponer de su propia galería de recuerdos.





LA LITERATURA NEUROGASTRONÓMICA EN DIFERENTES FORMATOS

Novela con enfoque neurocientífico:

Son composiciones literarias en las que los alimentos no solo se encasillan en roles narrativos, sino que también se integran elementos desde la cognición y la memoria, enlazados con la sinestesia.

Cuento gastronómico con enfoque neurocientífico:

Construcción de relatos cortos y creativos que actúan como catalizadores de recuerdos, generando emociones mediante conexiones sensoriales inusuales, y enlazando la realidad con la ficción.

Crónica gastronómica con enfoque neurogastronómico:

Es un elemento que va más allá de la narrativa tradicional que describe un plato o una experiencia, al analizar cómo la memoria y las emociones inciden en la asimilación y percepción de los sabores, así como en las situaciones que se crean en su entorno.

Poesía y ensayo sensorial:

La poesía neurogastronómica se construye a partir de reflexiones y experiencias subjetivas y exploratorias, centradas en lugares o situaciones que, a través de la palabra, permiten recrear percepciones específicas de los alimentos, activando su carga sensorial, simbólica y emocional.

Hiperrealismo urbano con enfoque neurogastronómico:

Es una forma de expresión literaria que relata con crudeza, detalle y sensibilidad las dinámicas de la vida urbana, integrando elementos neurogastronómicos para explorar cómo los sabores, olores y texturas activan recuerdos, emociones y vínculos simbólicos.

Esta narrativa pone en primer plano la experiencia sensorial y alimentaria en contextos urbanos reales, cotidianamente marginales o invisibilizados, revelando las conexiones entre la memoria gustativa y los entornos sociales, afectivos y culturales que identifican a la ciudad.



RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS



Neurogastronomía y percepción del sabor:

*Shepherd, GM (2012). Neurogastronomía: Cómo el cerebro crea el sabor y por qué es importante. Columbia University Press.

*Spence, C. (2017). Gastrofísica: La nueva ciencia de la alimentación. Viking.

*Barham, P. (2001). La ciencia de la cocina. Springer.

*Sánchez Romera, M. (2003). La cocina de los sentidos. Editorial Planeta.

Literatura gastronómica y narrativa sensorial:

*Fisher, MFK (1983). El arte de comer. Libros Harvest.

*Bourdain, A. (2000). Cocina confidencial: Aventuras en el submundo culinario. Bloomsbury Publishing.

*Esquivel, L. (1989). Como agua para chocolate. Editorial Planeta.

*Allende, I. (1997). Afrodita: Cuentos, recetas y otros afrodisíacos. HarperCollins.

*García Márquez, G. (1967). Cien años de soledad. Editorial Sudamericana.

Neurociencia cognitiva del lenguaje y sinestesia literaria:

*Pulvermüller, F. (2002). La neurociencia del lenguaje: Sobre los circuitos cerebrales de las palabras y el orden serial. Cambridge University Press.

*Ramachandran, V. S., y Hubbard, E. M. (2001). Sinestesia: Una ventana a la percepción, el pensamiento y el lenguaje. Revista de Estudios de la Conciencia, 8 (12), 3–34.

*Barsalou, LW (2008). Cognición fundamentada. Revista Anual de Psicología, 59, 617–645.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093639>.

Recursos adicionales en línea:

Geográfico Nacional. (sf). El papel del cerebro en el sabor es más importante de lo que cree.

<https://www.nationalgeographic.es>

Sánchez Romera, M. (sf).

Neurogastronomía: La inteligencia emocional culinaria.

<https://www.amazon.com>

*Gessen, M. (sf). Neurogastronomía aplicada. <https://www.amazon.com>

*Puerta de investigación. (sf). La neurogastronomía y su influencia en la experiencia del comensal.
<https://www.researchgate.net>

*Ballarín, E. (sf). Neurogastronomía: La psicología de los 5 sentidos en el restaurante.
<https://www.evaballarin.com>

*Consultoría Neuroalimentaria. (sf). Neurogastronomía aplicada: Mejorando la experiencia culinaria.
<https://neurofood.consulting>

LITERATURA
NEUROGASTRONÓMICA