

Talleres de Gastronomía y Nutrición – Semana de la Ciencia

Fecha: 13 noviembre 2025 de 10:00 a 13h

Lugar: Aula planta menos 4, Clínica Universidad de Navarra, Madrid

Dirigido a: Alumnos de Bachillerato

Temática: Explorar la ciencia detrás de la alimentación y la gastronomía mediante experimentos, análisis y experiencias sensoriales.

Disciplinas: Nutrición

Gastronomía

Descripción Durante la Semana de la Ciencia, alumnos de Bachillerato explorarán la relación entre gastronomía y nutrición a través de talleres participativos. Descubrirán transformaciones físicas y químicas en los alimentos, aprenderán a interpretar etiquetas nutricionales y diseñar platos saludables, y experimentarán con los sentidos para comprender la percepción del sabor. Una experiencia educativa e interactiva que une ciencia, salud y creatividad culinaria.

Anexo:

Taller 1: Ciencia en la cocina – Transformaciones de los alimentos

🔗 **Objetivo:** Descubrir los cambios físicos y químicos que ocurren en los alimentos al cocinarlos y procesarlos.

🕒 **Duración:** 1 hora.

Actividades:

✓ **Reacción de Maillard:** Observación del cambio de color y sabor en alimentos cocinados.

✓ **Gelificación y emulsión:** Creación de esferificaciones con alginato y calcio.

✓ **Fermentación láctica:** Elaboración de yogur casero y análisis de sus beneficios.

✦ **Materiales:** Utensilios de cocina, reactivos naturales, alimentos frescos.

💡 **Reflexión:** ¿Cómo influyen estos procesos en la textura, sabor y digestión de los alimentos?

Taller 2: Descifrando la alimentación saludable

🥗 **Objetivo:** Comprender los principios de una dieta equilibrada y analizar etiquetas nutricionales.

🕒 **Duración:** 1 hora.

Actividades:

- ✓ **Creación de un plato saludable:** Uso de fichas alimenticias y pirámides nutricionales.
- ✓ **Análisis de etiquetas:** Identificación de ingredientes y comparación de productos procesados vs. naturales.
- ✓ **Debate sobre mitos alimentarios:** Reflexión sobre información errónea en nutrición.

✦ **Materiales:** Recortes de alimentos, envases de productos, tablas nutricionales.

💡 **Reflexión:** ¿Cómo podemos tomar decisiones más saludables al elegir nuestros alimentos?

Taller 3: Gastronomía sensorial – Descubriendo los sabores

🎯 **Objetivo:** Experimentar cómo los sentidos influyen en la percepción del sabor y disfrute de los alimentos.

🕒 **Duración:** 45 minutos.

Actividades:

- ✓ **Prueba a ciegas:** Identificación de sabores sin ver los alimentos.
- ✓ **Influencia del color y aroma:** Cómo el aspecto y el olor afectan la percepción del sabor.
- ✓ **Combinaciones inesperadas:** Descubrimiento de armonía y contraste en los sabores.

✦ **Materiales:** Alimentos naturales, antifaces, muestras con aromas.

💡 **Reflexión:** ¿Qué factores influyen en la experiencia gastronómica más allá del sabor?