

Os sentidos na alimentação:¹



AUDIÇÃO



VISÃO



TATO

Todos os nossos sentidos intervêm na experiência gastronômica, e a eles se somam certos fatores não sensoriais do contexto, que afetam não apenas nossas percepções, mas também nossa aceitação e desfrute das comidas.

Por exemplo, a apreciação de uma refeição não é igual em um ambiente acolhedor e limpo ou num local insalubre, se a mesa está arrumada ou não, com música estridente ou tranquila, com talheres de prata ou de plástico, em boa companhia ou discutindo com alguém.

Nos [Informativos SETAN nº 08 e 09/2021](#) foram explorados os sentidos do paladar e olfato; nesta edição falaremos sobre os outros três sentidos, que também têm influência sobre a alimentação: audição, visão e tato.



Não se engane ao pensar que a **AUDIÇÃO** nada tem a ver com a alimentação.²

Os sons emitidos no momento da mastigação podem causar diversas sensações ao indivíduo. Pense no som do milho de pipoca estourando, a crocância ao mastigá-la ou até mesmo a falta de crocância, quando se consome uma pipoca “murcha”. Todos esses ruídos influenciam na escolha da refeição e estimulam o desejo de comer determinado alimento.²

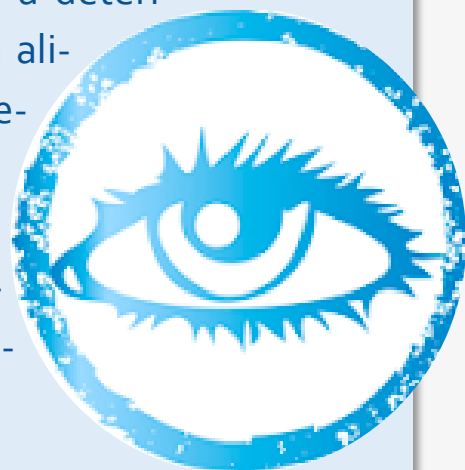
Os sons do preparo também costumam ser estimulantes: pense no barulhinho de um bife na grelha e do alho sendo refogado.²

Além disso, o sentido da audição durante a refeição não está restrito somente à comida. ***O ambiente onde você realiza as refeições também influencia no ato de comer.*** O som ambiente exerce grande poder em nos acalmar, acelerar ou estressar.²

A **VISÃO** é um dos sentidos mais importantes dentro da análise sensorial, pois é através dela que são obtidas as primeiras impressões dos alimentos. As características visuais preparam os demais órgãos sensoriais para as suas próprias percepções.³

Através da visão percebe-se a forma, a distância, o tamanho e a cor dos alimentos. Quem nunca “comeu com os olhos”? Tanto a cor quanto a forma de um alimento criam expectativas sobre o que vamos provar; inclusive a intensidade com que se percebem alguns sabores varia segundo a cor da comida, e um mesmo alimento pode ter sabor distinto se sua cor for alterada.¹

Exemplos: como não há alimentos naturais de cor azul, qualquer comida que tenha essa cor parece pouco apetitosa e por isso menos saborosa; a deterioração de um alimento é frequentemente acompanhada por alterações de aparência.^{1,3}





Por meio do **TATO** são percebidas as informações sobre textura, forma, peso, temperatura e consistência de um alimento, tais como as sensações de frio, quente, áspero, liso, duro ou mole.⁴

Estas percepções podem influenciar no prazer de comer, uma vez que cada alimento tem a sua própria textura e, por meio dela é possível saber sobre sua qualidade e frescor.⁴

Por exemplo, nota-se a diferença entre o calor de um café recém-passado e o gelado de um sorvete; ou entre a fluidez de um suco e a dureza de um biscoito crocante.⁴

A textura dos alimentos começa a ser percebida antes de introduzi-los na boca, enquanto se manipula com os talheres ou apenas ao observá-los.⁴



A textura é definida como o conjunto de propriedades mecânicas, geométricas e de superfície de um produto, detectáveis pelos receptores mecânicos e tácteis e, eventualmente, pelos receptores visuais e auditivos (ABNT, 2017).⁵

- **Propriedades Mecânicas:** reação ao alimento resultante da pressão feita pelos dentes, língua e palato no ato da degustação (dureza, viscosidade, elasticidade, adesividade);
- **Propriedades Geométricas:** provenientes do tamanho e da forma das partículas do alimento (densidade, granulidade);
- **Propriedades de superfície:** relacionadas com propriedades lubrificantes, como a umidade e a oleosidade do alimento.^{4,5}



DICAS 2

Prepare as refeições pensando não apenas no valor nutricional, mas também na **apresentação visual**, valorizando a mistura de cores dos alimentos, tipos de corte, utensílios usados para servir e comer, arrumação da mesa.

Procure comer em locais calmos e agradáveis sempre que possível, longe de estímulos sonoros que tirem sua atenção da comida.

Prepare os alimentos na textura adequada a cada tipo e valorize cada sentido ao se alimentar, para obter uma experiência mais prazerosa.

Equipe organizadora:

Lidiane Pessoa,
Luciana Cardoso,
Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br

