



ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

PROGRAMA DE DOCTORADO EN HUMANIDADES:
HISTORIA, FILOSOFÍA Y ESTÉTICA

TESIS DOCTORAL

**EXPERIENCIA ESTÉTICA EN GASTRONOMÍA:
ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA SEGÚN EL
MÉTODO DE ALFONSO LÓPEZ QUINTÁS**

DOCTORANDA

ARÁNZAZU DE MIGUEL URIARTE

DIRECTORES

**DR. JOSÉ ÁNGEL AGEJAS ESTEBAN
DR. JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER**

MADRID, ABRIL 2026

*A mi tía Garbi,
mi primera y gran maestra en la cocina.
Supo como nadie integrar la tradición, el buen hacer, los sabores...
y, sobre todo, el amor que desbordaba en cada uno de sus platos.
Su mirada todavía me acompaña.*

AGRADECIMIENTOS

Esta tesis nace del amor de un Dios que se acerca con ternura a nuestra humanidad y que, a través de los más pequeños, deja brillar su gloria. Un Dios que se hace hombre y que nos invita a su mesa para que degustemos el mejor alimento.

No ha sido un camino fácil, y precisamente por eso quiero dar las gracias a las personas que, en los momentos más duros, han caminado conmigo y han hecho posible que hoy haya llegado hasta aquí.

A mis padres, que están ya en el cielo, Zorione y Ricardo, ¡gracias por tanto! Por vuestro esfuerzo incansable, por vuestra entrega silenciosa y, sobre todo, por enseñarnos, incluso en los días más oscuros, que lo más valioso que tenemos es la familia.

A mi hermana Bea, por estar siempre. Por ser apoyo, refugio y guía. Por ser, desde siempre, mi hermana mayor.

A mi prima Ainhoa, por tantas aventuras y mesas familiares compartidas en Londres.

A la Universidad Francisco de Vitoria, por abrirme caminos, formarme y acogerme con tanta humanidad.

A don Alfonso López Quintás, gran maestro e inspirador. Sus clases magistrales encendieron los fogones que han cocinado esta tesis.

A mis alumnos, los que ya conozco y los que están por venir. Sois la razón profunda de esta vocación que habita en mí: ser maestra.

A Amada, por abrirme este maravilloso camino al acogerme en Le Cordon Bleu Madrid.

A Anabel, por tantas horas compartidas, por las risas, el cansancio, la complicidad y la amistad sincera que nace entre fogones. Todo es más llevadero cuando se camina de la mano.

A Carmen y Vicente, por abrirme horizontes nuevos con vuestras clases, por desvelarme que pensar y escribir también pueden ser un acto de amor.

A mi querida Anna, por tu delicadeza, escucha y compañía. Gracias por hacer de Boadilla un hogar más, por estar cerca cuando más lo necesitaba.

A mis amigos de la Ciudad de México, donde viví momentos inolvidables. Más que un lugar, fue un refugio de ideas, sabores y afectos durante mi estancia doctoral. Gracias Marcela, mi entrañable cuate, por acogerme con el cariño y sazón de una chef. Gracias Rafael y Catalina, por enriquecer mi experiencia con nuevas perspectivas sobre el pensamiento gastronómico.

A José Víctor, por tu confianza, por creer de verdad que «la persona es más». Tu autenticidad y tu entrega me han sostenido muchas veces. Esta tesis también es fruto de tu acompañamiento.

A José Ángel, por tu mirada exigente y generosa, por ayudarme a pensar mejor y más hondo. Gracias por sacar lo mejor de esta aprendiz de humanista.

A mis hijos Jorge, Marta y Guillermo, verdaderos regalos que Dios me ha confiado y que llenan mi vida de sentido. *Thank you so much for loving me just the way I am.* Y a Rupert y Tianna, que han llegado para agrandar nuestro hogar: gracias por enriquecer nuestras sobremesas con vuestra presencia y cariño.

Y a mi José Luis. No hay palabras suficientes. Tu amor, tu generosidad, tu paciencia, tu fuerza en silencio... Todo en ti ha hecho posible esta vida que compartimos. Gracias por tanto. Gracias por todo.

ÍNDICE

1	Introducción	1
1.1	Justificación de la tesis	2
1.2	Actualidad y conveniencia de esta tesis	13
1.3	Interés personal de esta tesis	17
1.4	Planteamiento de la hipótesis principal. Justificación.....	20
1.5	Subhipótesis o hipótesis derivadas	26
1.5.1	¿Contamos con una definición adecuada del estatuto epistemológico de la gastronomía?.....	28
1.5.2	¿Podemos considerar las artes culinarias como una de las bellas artes?	30
1.5.3	¿Aporta el método lúdico-ambital de López Quintás elementos significativos para analizar la experiencia estética como una experiencia integral en el ámbito gastronómico?.....	35
1.5.4	¿Se puede aplicar el método lúdico-ambital para analizar todos los elementos específicos que configuran la experiencia gastronómica como experiencia estética integral?.....	37
1.5.4.1	Descripción del episodio	39
1.5.4.2	Aplicación del método lúdico-ambital	39
1.5.4.3	A modo de conclusión del caso	41
1.5.5	¿Puede ser la experiencia estética una oportunidad para el diseño de una formación integral del alumno de Gastronomía?.....	42
1.6	Itinerario de la investigación	45
1.7	Metodología empleada	47
1.8	Revisión bibliográfica	51
1.8.1	Bibliografía primaria	51
1.8.1.1	Obras de fundamentación filosófica.....	52
1.8.1.2	Obras de aplicación del método lúdico-ambital y divulgativas	53

1.8.2 Bibliografía secundaria.....	55
2 Una aproximación al estatuto epistemológico de la gastronomía.....	65
2.1 Introducción	66
2.2 Nacimiento y revisión histórica de la ciencia gastronómica.....	70
2.2.1 Nacimiento de la ciencia gastronómica	70
2.2.2 Revisión histórica de la gastronomía.....	72
2.2.3 Brillat-Savarin y su tratado.....	79
2.2.4 Estado actual de la gastronomía	81
2.3 Consideración de la gastronomía desde las artes culinarias.....	84
2.3.1 El hombre y la cocina	84
2.3.2 Limitaciones de las artes culinarias para fundamentar el estatuto epistemológico de la gastronomía	86
2.4 Consideración desde la antropología cultural	87
2.4.1 Aportaciones de la antropología cultural materialista	89
2.4.2 Revisión crítica de las tesis materialistas de Harris.....	93
2.5 Consideración desde la antropología filosófica realista.....	95
2.5.1 Fundamento antropológico de la tesis	97
2.5.1.1 Argumentos que fundamentan la antropología subyacente de la tesis...	99
2.5.1.2 La relación del hombre con la gastronomía	102
2.5.2 El valor cognoscitivo del sentido del gusto	105
2.5.2.1 El sentido del gusto y la capacidad de discernimiento.....	107
2.5.2.2 Objeciones a la capacidad cognoscitiva del sentido del gusto	112
2.5.2.3 Fisiología del gusto, estado actual	115
2.5.2.4 El sentido del gusto y su relación con los sentidos internos	122
2.6 Consideraciones desde la estética contemporánea.....	125
2.7 Balance	129
3 El método lúdico-ambital o <i>quintasiano</i>.....	133
3.1 Introducción	134

3.2 Breve apunte biográfico de Alfonso López Quintás	135
3.3 Introducción al método quintasiano	139
3.4 El acercamiento cognoscitivo de la persona a la realidad: posibilidades, vías y límites o fin del método. Apertura a un método de conocimiento integral	142
3.5 Una aproximación al concepto de <i>experiencia</i>	145
3.5.1 Introducción al concepto de <i>experiencia</i>	145
3.5.2 Experiencia en la modernidad	146
3.5.3 Experiencia en Zubiri	150
3.5.4 Experiencia en López Quintás	151
3.6 Qué es la experiencia estética.....	152
3.6.1 De la filosofía clásica a la modernidad.....	152
3.6.2 La experiencia estética según López Quintás.....	159
3.7 El método lúdico-ambital de López Quintás.....	161
3.7.1 Introducción al método lúdico-ambital de López Quintás	162
3.7.2 El camino de los descubrimientos	163
3.7.2.1 Primer descubrimiento: los ámbitos.....	163
3.7.2.2 Segundo descubrimiento: las experiencias reversibles	164
3.7.2.3 Tercer descubrimiento: el encuentro	165
3.7.2.4 Cuarto descubrimiento: los valores y las virtudes.....	167
3.7.2.5 Quinto descubrimiento: el ideal de vida.....	168
3.7.2.6 Sexto descubrimiento: la libertad creativa	168
3.7.2.7 Séptimo descubrimiento: dar sentido a la vida	169
3.7.2.8 Octavo descubrimiento: la capacidad creativa de la persona.....	169
3.7.2.9 Noveno descubrimiento: el pensamiento relacional	169
3.7.2.10 Décimo descubrimiento: el silencio y el lenguaje.....	170
3.7.2.11 Undécimo descubrimiento: el éxtasis y el vértigo	170
3.7.2.12 Duodécimo descubrimiento: la afectividad en la vida personal.....	171
3.7.3 Niveles de realidad	172
3.7.3.1 Niveles positivos	173
3.7.3.2 Niveles negativos	174

3.7.4	Lógica de los niveles, ascesis a una vida transfigurada.....	175
3.8	Balance	178
4	La experiencia estética en López Quintás.....	181
4.1	Introducción	181
4.2	La experiencia estética fruto del encuentro	182
4.2.1	El encuentro	183
4.3	Introducción al concepto de <i>juego</i>	185
4.3.1	El juego como clave estética.....	188
4.3.2	El juego como génesis creativa.....	191
4.3.3	El juego como integrador de la realidad humana	194
4.3.4	El juego como germen transfigurador de la persona	198
4.4	Posibilidades y plasticidad del método lúdico-ambital	201
4.4.1	Novedad del método y de su aplicación a la experiencia gastronómica... 202	
4.4.2	La experiencia del encuentro en gastronomía	207
4.5	Experiencia estética como vehículo de transfiguración de la persona.....	213
4.5.1	La experiencia estética como vía de formación integral	213
4.5.2	Formación integral en gastronomía por medio de la experiencia estética a través del sentido del gusto.....	219
4.6	Balance	223
5	La educación gastronómica como educación estética.....	227
5.1	Introducción	229
5.2	El sentido del gusto a la luz de la antropología del encuentro	233
5.2.1	Cultura, significado y simbolismo del sentido del gusto.....	233
5.2.2	El sentido del gusto como posibilitador de encuentro e integrador de las dimensiones de la persona. Experiencias significativas	242
5.3	El sentido del gusto y su educación: potencial formativo	245
5.4	La educación gastronómica integral en el alumno del grado en Gastronomía de la UFV	250
5.4.1	La propuesta formativa de la UFV	250

5.4.2	Marco teórico de la propuesta para una formación gastronómica integral para los alumnos del grado en Gastronomía de la UFV	252
5.4.3	Integración de las asignaturas curriculares del grado en Gastronomía de la UFV para la educación estética de sus alumnos	254
5.4.4	Marco del mapa de las relaciones significativas.....	255
5.4.4.1	Mapa de las relaciones significativas	257
5.4.4.1.1	Preguntas que nos llevan a descubrir la primera relación significativa	257
5.4.4.1.2	Preguntas que nos llevan a descubrir la segunda relación significativa	258
5.4.4.1.3	Preguntas que nos llevan a descubrir la tercera relación significativa	258
5.4.4.1.4	Preguntas que nos llevan a descubrir la cuarta relación significativa	259
5.4.4.1.5	Preguntas que nos llevan a descubrir la quinta relación significativa	259
5.4.4.1.6	Preguntas que nos llevan a descubrir la sexta relación significativa	260
5.4.4.1.7	Preguntas que nos llevan a descubrir la séptima relación significativa	260
5.4.4.1.8	Preguntas que nos llevan a descubrir la octava relación significativa	261
5.4.4.1.9	Preguntas que nos llevan a descubrir la novena relación significativa	261
5.4.4.1.10	Conclusión sobre el mapa de las relaciones significativas	262
5.4.4.2	Propuesta de experiencias que se pueden implementar para descubrir el mapa de relaciones significativas	263
5.4.4.2.1	Propuesta de experiencias significativas para la primera relación	264
5.4.4.2.2	Propuesta de experiencias significativas para la segunda relación.	265

5.4.4.2.3	Propuesta de experiencias significativas para la tercera relación...	265
5.4.4.2.4	Propuesta de experiencias significativas para la cuarta relación....	265
5.4.4.2.5	Propuesta de experiencias significativas para la quinta relación....	266
5.4.4.2.6	Propuesta de experiencias significativas para la sexta relación	266
5.4.4.2.7	Propuesta de experiencias significativas para la séptima relación .	266
5.4.4.2.8	Propuesta de experiencias significativas para la octava relación ...	266
5.4.4.2.9	Propuesta de experiencias significativas para la novena relación ..	267
5.4.4.2.10	Conclusión sobre las propuestas de experiencias significativas	267
5.4.5	Propuesta docente	267
5.4.5.1	Objetivos	268
5.4.5.1.1	Objetivo general	268
5.4.5.1.2	Objetivos específicos	268
5.4.5.2	Medios y experiencias formativas	269
5.4.5.3	Evaluación y medición de resultados	270
5.5	Balance	272
6	Conclusiones y prospectivas	275
6.1	Introducción	275
6.2	Primera subhipótesis: ¿contamos con una definición adecuada del estatuto epistemológico de la gastronomía?	277
6.3	Segunda subhipótesis: ¿podemos considerar las artes culinarias como una de las bellas artes?	279
6.4	Tercera subhipótesis: ¿aporta el método lúdico-ambital de López Quintás elementos significativos para analizar la experiencia estética como una experiencia integral en el ámbito gastronómico?	280

6.5	Cuarta subhipótesis: ¿se puede aplicar el método lúdico-ambital para analizar todos los elementos específicos que configuran la experiencia gastronómica como experiencia estética integral?.....	282
6.6	Quinta subhipótesis: ¿puede ser la experiencia estética una oportunidad para el diseño de una formación integral del alumno de Gastronomía?	284
6.7	Hipótesis principal.....	285
6.8	Prospectivas.....	287
7	Bibliografía	291
8	ANEXO: Artículo en <i>Nutrients</i>	307

1 Introducción

Sumario

1.1	Justificación de la tesis	2
1.2	Actualidad y conveniencia de esta tesis	13
1.3	Interés personal de esta tesis	17
1.4	Planteamiento de la hipótesis principal. Justificación.....	20
1.5	Subhipótesis o hipótesis derivadas	26
1.5.1	¿Contamos con una definición adecuada del estatuto epistemológico de la gastronomía?	28
1.5.2	¿Podemos considerar las artes culinarias como una de las bellas artes?	30
1.5.3	¿Aporta el método lúdico-ambital de López Quintás elementos significativos para analizar la experiencia estética como una experiencia integral en el ámbito gastronómico?	35
1.5.4	¿Se puede aplicar el método lúdico-ambital para analizar todos los elementos específicos que configuran la experiencia gastronómica como experiencia estética integral?	37
1.5.4.1	Descripción del episodio	39
1.5.4.2	Aplicación del método lúdico-ambital	39
1.5.4.3	A modo de conclusión del caso	41
1.5.5	¿Puede ser la experiencia estética una oportunidad para el diseño de una formación integral del alumno de Gastronomía?.....	42
1.6	Itinerario de la investigación	45
1.7	Metodología empleada	47
1.8	Revisión bibliográfica	51
1.8.1	Bibliografía primaria	51
1.8.1.1	Obras de fundamentación filosófica.....	52
1.8.1.2	Obras de aplicación del método lúdico-ambital y divulgativas	53
1.8.2	Bibliografía secundaria	55

1.1 Justificación de la tesis

El gusto es un producto de la historia, sobre todo de la manera que los hombres se sitúan en la trama simbólica de la cultura. Se halla en el cruce entre lo subjetivo y lo colectivo, remite a la facultad de reconocer los sabores y evaluar su calidad. Contrariamente a la vista y al oído, y en esto cercano al olfato, el gusto es un sentido de la diferenciación. La sensación gustativa emite un significado: es al mismo tiempo un conocimiento y una afectividad que se encuentran en acción. [...] El gusto es una apropiación propicia o desafortunada del mundo por la boca: es el mundo inventado por la oralidad.¹

El párrafo con el que abrimos este primer capítulo nos ofrece las claves y la narrativa que guiará nuestra exposición. Esta cita de Le Breton, de su libro *El sabor del mundo*, es una reflexión sugerente —y pensamos que profunda— que recoge la intención del presente trabajo de investigación. El sentido del gusto, relegado por la tradición filosófica, se muestra como un sentido que nos da acceso a un conocimiento de la realidad que puede ser muy valioso, como tendremos ocasión de demostrar más adelante. Su alcance, aunque distinto al de los sentidos de la vista y el oído, lo hace merecedor de nuestra reflexión en el tema que nos ocupa. El sentido del gusto en la experiencia gastronómica puede abrir las puertas a una experiencia estética. Como señala el párrafo de Le Breton, nos coloca ante el mundo, ante su trama histórica y cultural, y nos hace reconocer la realidad y la dota de significado.

La propuesta de la tesis doctoral que presentamos nace de una realidad, la gastronómica, que irrumpe en el contexto actual con una fuerza y vitalidad que nos plantea preguntas y nos interpela profundamente. Como dice Innerarity: «Lo que parece una acción material se convierte en algo lleno de carga simbólica en donde vale la pena adentrarse y escudriñar».² El ámbito gastronómico es una de las realidades más complejas y a la que parece que no se ha prestado la reflexión académica merecida, como esperamos demostrar.

¹ D. LE BRETON, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, traducido por Heber Cardoso, Buenos Aires, Nueva Visión, ¹2009, 268.

² A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, Barcelona, Destino, ¹2012, 23.

Decimos que es una realidad compleja porque el ámbito gastronómico o la gastronomía presenta un escenario en el que se ponen en juego múltiples actores —productores, chefs, comensales..., y tan solo son algunos de ellos— y factores —historia, tradición, cultura, innovación, economía...—. Esta complejidad, no obstante, la convierte en un ámbito de estudio privilegiado, ya que constituye un lugar de encuentro en el que, de forma natural, confluyen realidades que provienen de muy distintos medios. Podríamos citar el mundo del ocio, las técnicas culinarias, la economía, la salud, el encuentro social, el liderazgo y las organizaciones, el mundo del arte o la ecología, entre muchas otras. Integrarlas bajo una mirada gastronómica con el anhelo de dar sentido a su conocimiento es un reto al que queremos responder en este trabajo de investigación.

El *boom* actual de la gastronomía puede, para algunos, ser solo un indicador de la magnitud que esta tiene para el PIB de un país,³ de las posibilidades de innovación o negocio, o incluso para la creación de contenido audiovisual. Sin embargo, para nosotros, es una llamada más a la reflexión que este ámbito necesita y merece, y de la que, a nuestro juicio, carece.

Una de las primeras cuestiones que se nos plantean es cómo definir con rigor académico la gastronomía. Es necesario que lo hagamos, dado que el recorrido de la investigación dependerá de la comprensión que de ella tengamos. Brillat-Savarin nos propone la primera definición de gastronomía en el año 1814: «La gastronomía es el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación».⁴ Vemos, desde esta primera descripción, que la gastronomía es, y tiene razón de ser, en relación con el hombre. La relación entre el hombre y el alimento es ahora —y ha sido históricamente— una realidad que interpela a la persona de forma holística, y no debería ser comprendida separando sus contenidos del contexto para su estudio posterior.⁵

Desde el inicio de nuestra investigación, intuimos la disparidad de áreas de conocimiento, de técnicas y de la vida práctica social a los que la gastronomía convoca, ya que esta es una síntesis de ciencias, técnicas y saberes. La aproximación académica

³ H. RIEHLE *et al.*, 2023 *State of the restaurant industry*, Washington, National Restaurant Association, ¹2023.

⁴ J. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, traducido por Conde de Rodalquilar, Barcelona, Obelisco, ¹2014, 51.

⁵ J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, Pamplona, EUNSA, ¹1991, 19.

que la gastronomía ha tenido hasta el momento ha tendido a convertir cada una de sus áreas en compartimentos estancos. Por consiguiente, la formación universitaria en este ámbito puede haber quedado reducida a la oferta de un sumatorio de asignaturas, más o menos completo, que tiene que ver con ella —en el capítulo segundo de esta tesis abundaremos en esta afirmación para justificarla—. Nuestra experiencia docente en el grado en Gastronomía de la Universidad Francisco de Vitoria (UFV) así nos lo ha mostrado. Entendemos, por tanto, que es necesario intentar aproximarse a su comprensión desde otra perspectiva.

Como explicaremos en el punto 1.3, nuestro interés personal en esta tesis parte de la formación en ciencias químicas, artes culinarias y humanística, junto a la dedicación en la actualidad a la docencia en la UFV. Esta singularidad nos permite abordar el tema de estudio desde la multidisciplinariedad y la interdisciplinariedad. El cruce de caminos en la formación académica y profesional de quien escribe hizo patente desde el inicio que un estudio como el que presentamos era no solo una exigencia personal para comprender la gastronomía de forma holística, sino un trabajo necesario encaminado a dar una formación integral a los futuros profesionales de la gastronomía.

El itinerario que esta tesis ofrece intenta evitar, por una parte, la polaridad científica y técnica que pueden acercar a comprender la gastronomía desde una perspectiva utilitarista y materialista, y, por otra, el mero subjetivismo. El reto al que nos enfrentamos es superar la fragmentación de los saberes al que la modernidad nos ha llevado. Lacalle advierte sobre la necesidad de

superar la compartimentalización y el positivismo en nuestras aulas para, con una mirada nueva, proponer una visión de nuestras disciplinas desde la humanidad completa, superando los límites de cada ciencia en una búsqueda interminable de sentido y plenitud.⁶

La gastronomía y la comprensión más extendida de esta también reflejan dicho positivismo, de tal forma que, en los centros educativos, principalmente se conforma su currículo como disciplina «productiva».⁷ La gastronomía puede ser objeto de estudio para

⁶ M. LACALLE NORIEGA, *En busca de la unidad del saber. Una propuesta para renovar las disciplinas universitarias*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ²2018, 9.

⁷ M. CANTOS APARICIO, *Razón Abierta. La idea de universidad en J. Ratzinger/Benedicto XVI*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2015, 49.

la ciencia alimentaria en relación con la nutrición del ser humano; también puede ser un producto elaborado para las artes culinarias en relación con las técnicas empleadas o un factor de crecimiento en la economía de un país; estos son tan solo unos ejemplos. Pero el sumatorio de todos los elementos no es suficiente para dar razón del sentido que la gastronomía y su experiencia tienen en la vida del hombre. Y no lo es porque, si los elementos no se integran y comprenden desde una realidad superior, dicha realidad no adquiere sentido. Deslizarse por la pendiente que lo mide todo en términos cuantitativos y pragmáticos puede llevar a una visión sesgada de la persona y la sociedad⁸ en relación con nuestro ámbito.

Este trabajo propone estudiar la hipótesis de si es posible considerar la experiencia gastronómica como experiencia estética y analizarse como tal. Con el fin de llevar a cabo esta tarea, es necesario determinar cuáles son las características que la integran y la posibilitan, por lo que es preciso disponer de un método que permita estudiarla de forma profunda y rigurosa.

En nuestro recorrido de investigación hemos constatado que el método lúdico-ambital del filósofo, profesor y pedagogo español Alfonso López Quintás permite revelar que la experiencia gastronómica puede ser analizada y considerada como ámbito estético, por lo que se ha constituido en nuestra referencia y guía. El método lúdico-ambital o quintasiano, llamado también «método en los métodos»,⁹ pensamos que ofrece la oportunidad de aplicar sus claves desde el inicio mismo de la consideración de la actividad gastronómica, integrando los distintos elementos que la conforman, por lo que parecería un camino adecuado para validar la hipótesis de partida que expondremos en el punto 1.4 de este capítulo.

Nuestra investigación es novedosa, ya que no existe, hasta el momento, ningún estudio previo de este tipo de análisis en el ámbito gastronómico del que tengamos constancia. Hamui Waysel, por ejemplo, se cuestiona si la gastronomía es un arte.¹⁰ Otros autores, como Jaques y Vilar, ponen en relación filosofía y gastronomía.¹¹ El estudio que presentamos, por su parte, se propone iniciar un camino que nos permita comprender la

⁸ *Ibid.*

⁹ S. GONZÁLEZ IGLESIAS, *El método en los métodos quintasianos*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, 2021, 145-159: 145.

¹⁰ T. HAMUI WAYSEL, *¿Es la gastronomía un arte?*, en «Sosquua» 2 (30 septiembre 2020) 1, 9-27.

¹¹ J. JAKES – G. VILAR, *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*, Barcelona, Edicions UAB, 2024.

experiencia gastronómica como experiencia estética y, como tal, del mismo modo que en otros ámbitos artísticos, sea capaz de abrir vías de formación de la persona; en nuestro caso, a los alumnos del grado en Gastronomía de la UFV.

El primer paso que nos planteamos es realizar una pequeña reflexión desde el ámbito de las artes culinarias que nos permita iniciar el análisis estético de la experiencia gastronómica. Más adelante ampliaremos el campo de estudio, pero por el momento nos parece que este apunte desde las artes culinarias puede justificar nuestro inicio de tesis. Consideraremos la necesidad y la posibilidad de entender todos los niveles de la actividad del cocinero a través de las técnicas culinarias como arte. Es decir, mostrar cómo su creación o recreación de un plato no puede verse solo como la fabricación o elaboración artesanal de un objeto, sino como un ejercicio más amplio al que aplicar la categoría de «campo de juego»,¹² es decir, como un *ámbito*, en términos quintasianos. Es básico establecer esta propuesta si se pretende entender la gastronomía como ámbito integrador en que cada uno —cocinero y comensal— se sienta interpelado en todas las dimensiones de su persona.

Desde un punto de vista estrictamente materialista o pragmático, la elaboración de un chef o cocinero no es más que un producto destinado al sostenimiento biológico del cuerpo del consumidor. En tal caso, una propuesta como la que lanzamos en nuestra hipótesis carecería de sentido. Contemplar la actividad gastronómica solo desde el utilitarismo reduce la consideración del ser humano y su acción a un conjunto de funciones fisiológicas, y el quehacer culinario, a la técnica precisa para su mera satisfacción, sin más. Sin embargo, parece evidente que el hombre, al cocinar y ofrecer el alimento preparado, hace mucho más que solucionar o satisfacer necesidades puramente fisiológicas.

Llegados a este punto, necesitamos precisar nuestro centro de interés y mostrar cuáles son las razones que avalan el planteamiento de estudio para esta tesis. En este sentido, las preguntas que guían la reflexión buscan enfocar el estado de la cuestión en lo que se refiere a lo gastronómico:

¹² A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, Madrid, Rialp, ³1998, 189.

- ¿Existe literatura que nos informe de la gastronomía y de su relevancia como ámbito integrador en la vida de la persona?
- Si la hay, ¿puede contener información que nos guíe en esta investigación?
- ¿Explica esta literatura la complejidad y las posibilidades de integrar el saber gastronómico y su experiencia para la persona?

Observaremos que, en este sentido, la literatura es extensa. Parece que lo gastronómico está en boga. No obstante, adelantamos que, a pesar de disponer de gran cantidad de publicaciones de nuestro interés, nos parece que su alcance no es suficiente, o que al menos no aciertan a fundamentar lo que implica la experiencia gastronómica para el ser humano en su plenitud. La mayor parte de la bibliografía se acumula o se polariza: o bien solo constata hechos —en lo biológico, lo psicológico, lo social o lo cultural—, o bien desarrolla técnicas y recetas. Es decir, los estudios sobre lo gastronómico se centran en lo científico o en lo técnico, desarrollado por libros sobre lo culinario, pero parece que no dan luz respecto al sentido que el alimento, su preparación y su degustación pueden tener para el hombre.

Nuestro afán, como hemos comentado, es ofrecer un estudio integrador de este ámbito que conjugue la «unidad con la diversidad del saber».¹³ Por tanto, las preguntas que nos hacemos para justificar nuestro interés en el tema son las siguientes:

- ¿Por qué el disfrute sensorial en la satisfacción de una necesidad tan básica como el comer no es suficiente para explicar la importancia y la magnitud de la actividad gastronómica para el hombre?
- ¿Por qué interpela al ser humano tan poderosamente?
- ¿Podríamos analizar la experiencia gastronómica mediante el método lúdico-ambiental del profesor López Quintás para obtener las claves que permitan entenderla en toda su amplitud y profundidad?

¹³ J. TOMKO, *Lección inaugural del curso académico 2004-2005 en la Universidad Católica San Antonio de Murcia*, citado en M. LACALLE NORIEGA, *En busca de la unidad del saber. Una propuesta para renovar las disciplinas universitarias*, 23.

Si intentamos contestar a estas preguntas, nos damos cuenta de que el alimento, en primera instancia, es un elemento material imprescindible para la vida. Cruz Cruz define el *alimento* como:

- Producto nutritivo (aspecto *biológico*: capaz de nutrir).
- Producto apetecido (aspecto *psicológico*: capaz de satisfacer los sentidos y el apetito).
- Producto acostumbrado (aspecto *cultural*: capaz de insertarse en costumbres y hábitos).¹⁴

En esta definición de alimento observamos, pues, que no solo es un conglomerado de nutrientes que pueden gustar o apetecer más o menos para satisfacer nuestros sentidos, sino que juega un papel cohesionador a nivel social a través de las costumbres y los usos que se crean alrededor de él. Podemos añadir que el alimento tiene una «significación simbólica»¹⁵ que no podemos obviar: su poder para evocar de forma tangible significados morales o intelectuales trasciende al simple objeto. Advertimos ya cómo, desde esta primera aproximación al objeto material de estudio de la gastronomía, el alimento se descubre como un mirador privilegiado desde el que contemplar múltiples dimensiones de la naturaleza humana, como las que cita Cruz Cruz: biológica, psicológica y cultural ya indicadas, a las que se añaden la social¹⁶ y la simbólica.¹⁷

Para procurar dar respuesta a lo expuesto, nos planteamos demostrar que la experiencia gastronómica es eminentemente estética, ya que unifica integralmente —y no como conglomerado— expresión, significado y relaciones, y que la gastronomía, como cualquier otro arte, debe estudiarse o interpretarse en clave estética. Hamui Waysel se cuestiona esto mismo cuando afirma: «Incluso antes de la domesticación del fuego, debió existir cierta predilección subjetiva entre un alimento y otro. En este sentido, se puede entender la gastronomía como la rama de la dietética ocupada de entender su carácter estético».¹⁸

¹⁴ J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 16.

¹⁵ *Ibid.*, 14.

¹⁶ *Ibid.*, 13.

¹⁷ *Ibid.*, 14.

¹⁸ T. HAMUI WAYSSEL, *¿Es la gastronomía un arte?*, 15.

La gastronomía precisa de saberes muy dispares, y nos planteamos si es posible vincularlos para evitar yuxtaponerlos o incluso enfrentarlos. Saberes, técnica y arte pueden encontrar un nexo que ayude a que no se perciban como un mosaico falto de coherencia, sino como una unidad. Este nexo es el que puede ofrecernos la interpretación estética del ámbito gastronómico, como veremos más adelante.

Uno de los ejemplos que pueden ilustrar la inquietud que nos anima a emprender el trabajo de esta tesis es considerar el trabajo creativo o recreativo de un chef. A lo largo de este trabajo analizaremos si solo la obra gastronómica de un chef puede ofrecer una experiencia estética o si también la gastronomía cotidiana sería capaz de hacerlo. Por el momento, damos solo este ejemplo como adelanto. Como expresa López Quintás, la obra de arte o la experiencia estética de ella «intensifica nuestra mirada para que no se detenga en la vertiente objetiva de los seres, antes penetre en su condición de ámbitos».¹⁹ Por ello, como bien dice el profesor, «es importante descubrir el triple arte de mirar».²⁰ Una mirada que atienda a lo inmediato y que, al mismo tiempo, se alargue para no reducir la realidad de lo contemplado. Una mirada que no eluda el contexto de la realidad y, por último, una mirada que capte su significado y sentido profundo, evitando la superficialidad.

Este es el reto que nos proponemos: mirar la actividad gastronómica desde el método de análisis estético de López Quintás. La invitación es de profundo alcance epistemológico, pues propone un acercamiento al conocimiento de la realidad —en este caso, la relacionada con el ámbito gastronómico— de una forma distinta a la que impuso la modernidad, en la que el único conocimiento de certeza era el científico. López Quintás nos desvela de forma sucinta lo que significa mirar profundamente:

[...] no cuando miramos más allá de las realidades más cercanas, sino cuando penetramos en sus implicaciones más hondas y valiosas. Para lograr este tipo de penetración, debemos aceptar que existe una intuición intelectual inmediata e indirecta.²¹

¹⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *El poder transfigurador del arte. Capacidad formativa de la experiencia estética*, Buenos Aires, Puerto de Palos, ¹2006, 30.

²⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, Bilbao, Desclee de Brouwer, ²2011, 27.

²¹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2014, 357.

Nos interesa resaltar, por el momento, que la realidad gastronómica posee una complejidad que excede lo meramente objetual. El ser humano no está arrojado²² al mundo, sino que se encuentra instalado²³ en él de forma activa y libre. No se halla sometido a su entorno, sino que se relaciona con la realidad de forma libre y significativa. Aquello que lo rodea no son simples objetos, sino ámbitos que lo interpelan al ofrecerle posibilidades de relación.²⁴

Nuestro interés es penetrar en la riqueza ontológica de la realidad gastronómica, liberándonos de reduccionismos que nos lleven a conocerla solo de forma fragmentaria. Pretendemos mirar entera, profunda y analécticamente la gastronomía, el alimento y su relación con el hombre de forma que nos permita reconocer, en una actividad esencial para él, su alto valor axiomático. Esta mirada implica que debemos acercarnos a la realidad gastronómica de manera relacional, no desde el esquema lineal de sujeto-objeto; es decir, descubriendo ámbitos. La teoría del conocimiento del método lúdico-ambital es de gran interés para nosotros porque da acceso a descubrir en lo gastronómico distintos niveles de realidad que, al integrarlos, esperamos que nos permitan abordarlo como experiencia estética.

En las obras de arte se deja patente lo dicho hasta el momento: la experiencia de la obra es holística y se vive de forma íntegra. A través de su análisis, se reconocen los distintos niveles de realidad que requieren a su vez de un ejercicio de integración posterior. La obra de arte no se puede reducir a una mera reproducción de la realidad natural. El proceso artístico, en su esencia, es «instaurar ámbitos expresivos desbordantes de sentido en sí mismos, luminosos y, consiguientemente, verdaderos».²⁵ El artista y su mirada se manifiestan de forma tangible, dando cuerpo expresivo a realidades complejas que quedan ocultas a través de su obra. Y es que, ante una obra de arte y a través de la experiencia estética que nos suscita, «los hombres aprendemos algo sobre el mundo, sobre nosotros mismos, a la vez que nos estremecemos o gozamos».²⁶ Esta nos da la posibilidad

²² A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, Bilbao, Publicaciones de la Universidad de Deusto, 2010, 100.

²³ *Ibid.*

²⁴ En este punto, López Quintás discute en su libro *La experiencia estética y su poder formativo* el término *geworfen* que utiliza Heidegger, al que le da el sentido de instalado y no arrojado, como Ortega o Sartre. Como después afirma Zubiri, implantado, en la existencia para realizarse. Quintás afirma, como el anterior, que estamos religados a lo que nos hace existir, que no arrojados, lo que abre a la persona las posibilidades de colaborar en lo real.

²⁵ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 282.

²⁶ F. J. BUENO PIMENTA, *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, 2017, 60.

de pensar en el ámbito gastronómico como aquel capaz, también, de ofrecer a la persona una experiencia estética analizable.

El profesor López Quintás ha estudiado y analizado con profundidad la experiencia estética en los ámbitos de la literatura y la música. En su libro *La ética o es transfiguración o no es nada*,²⁷ analiza obras literarias de diversos autores: *El burlador de Sevilla* de Tirso de Molina, *El extranjero* de Albert Camus o *El Principito* de Saint-Exupéry, entre otras. Nos gustaría destacar también una de sus publicaciones, *El poder transfigurador del arte*,²⁸ que despertó nuestro interés. El libro recoge cómo la experiencia estética de distintas formas de arte —tales como el sacro y el musical— descubren una fuente vasta e inagotable para la formación de la persona. Su investigación y pedagogía se han dedicado a mostrar que la experiencia artística ofrece tanto al ejecutor como al que contempla la obra un «campo de juego» en el que se establece un diálogo que promueve la génesis de un «campo de iluminación».²⁹ En virtud de esta potencia iluminadora de la obra artística podemos comprender, dar razón y tener capacidad de relacionarnos con la realidad en la que estamos insertos.

Si la experiencia gastronómica cumple los requisitos y las condiciones del método lúdico-ambital del profesor López Quintás, es posible hablar de ella como arte. Aclaramos en este punto que hablamos de experiencia gastronómica, no de experiencia culinaria, ya que, como detallaremos en el segundo capítulo, en la obra no solo intervienen técnicas, productos o ejecutores, sino que se ensamblan múltiples elementos que son los que en realidad dan categoría de ámbito (en el sentido específico que le da López Quintás) a la gastronomía y conforman un verdadero campo de iluminación. La gastronomía que promueve el interés del ser humano por comer y por alimentarse mejor podría ser también, citando a Kass, «el cultivo de una dimensión estética de la vida a la que el comer mejor ofrece una puerta de entrada».³⁰

Una de las constantes preocupaciones del profesor López Quintás ha sido constatar la escasa o nula formación en valores de las generaciones actuales. González afirma que Quintás lo achaca a «un nivel muy bajo en cuanto al modo de pensar y de

²⁷ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*.

²⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *El poder transfigurador del arte. Capacidad formativa de la experiencia estética*.

²⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 23.

³⁰ L. R. KASS, *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, traducido por Gabriel Insausti y Eduardo Michelena, Madrid, Ediciones Cristiandad, 1995, 20.

relacionarse con la realidad».³¹ Por ello ha dedicado buena parte de su vida a desarrollar y divulgar su método de análisis y validación de la experiencia estética de la obra de arte como manera de posibilitar el crecimiento y el desarrollo personal. Como el profesor asevera:

El hombre desarrolla cabalmente su personalidad cuando sabe convertir las realidades externas y ajenas, y funda con ellas un campo libre de juego, de entreveramiento fecundo. Esta fundación y aquella conversión solo son posibles cuando descubrimos que nuestro entorno se compone de «ámbitos» y no solo de «objetos». Ese descubrimiento nos viene facilitado en buena medida por la experiencia artística si la vemos con la debida hondura y penetración.³²

Conscientes del potencial pedagógico de este método, al tiempo que constatamos la ausencia de su aplicación en la gastronomía —al menos hasta el momento en que nos planteamos la hipótesis de estudio de nuestro trabajo—, pretendemos considerar en esta tesis la experiencia gastronómica como experiencia artística. Queremos demostrar que la gastronomía —y en concreto las artes culinarias— puede considerarse arte y, por tanto, ser capaz de interpelar a la persona de la misma forma que las bellas artes o la música, en nuestro caso a partir del sentido del gusto. Si aplicamos, con base en lo anterior, el método lúdico-ambital a su análisis estético, también deberíamos ser capaces de proponer un camino de formación integral para el alumno del grado en Gastronomía de la UFV. De esta forma, emularíamos el mismo recorrido crítico y pedagógico que el profesor López Quintás ha elaborado con tanta dedicación en sus libros.

Abordar el potencial para la experiencia estética de la gastronomía nos exigirá un recorrido teórico determinado. Si queremos aplicar el método lúdico-ambital del profesor a la experiencia gastronómica, antes tendremos que haber sido capaces de demostrar que la obra gastronómica puede apreciarse como obra de arte, para lo cual deberemos justificar el valor gnoseológico del sentido del gusto y su capacidad para promover la experiencia estética en la persona. Tal es el sentido y la aportación novedosa del núcleo inicial de este trabajo.

³¹ S. GONZÁLEZ IGLESIAS, *El método en los métodos quintasianos*, 147.

³² A. LÓPEZ QUINTÁS, *El poder transfigurador del arte. Capacidad formativa de la experiencia estética*, 24.

En los siguientes capítulos esperamos iluminar estas primeras consideraciones que sirven como preámbulo a la justificación teórica y crítica de esta investigación.

1.2 Actualidad y conveniencia de esta tesis

En el núcleo de este estudio hay un interés por poner en relación la gastronomía con las humanidades. Puede haber quien considere esta tarea irrelevante o innecesaria, pero la realidad del mundo en que estamos inmersos hace que establecer estas relaciones sea hoy una emergencia. Emergencia en el sentido de que es urgente hacerlo, al igual que lo es en tantos otros ámbitos de la vida social, cultural y académica, como han señalado estudiosos como Scruton³³ y Ordine.³⁴ También emergencia con relación a cómo ha emergido el mundo gastronómico en los últimos años, pues ha tomado una fuerza e importancia en la sociedad actual que lo hace merecedor de una reflexión que hasta ahora no ha tenido, o no en la medida que nos parece oportuna. Como afirma Villegas, miembro de la Real Academia de Gastronomía Española, la comida «se ha convertido hasta este punto en una cuestión de elección de la que depende la propia salud, la vida. Y, por tanto, como (ahora sí) ha sido siempre, en una cuestión de cultura, de conocimiento, de saber vivir y pensar rectamente».³⁵

³³ R. SCRUTON. Filósofo e intelectual británico (27 de febrero de 1944 – 12 de enero de 2020). Scruton nos ha interesado especialmente por su producción literaria extensa, variada y de una gran profundidad reflexiva. Es un autor prolífico con libros que tratan temas desde la política a la estética, incluso novelas. Sus publicaciones recogen el interés que tenía por responder a temas contemporáneos de forma profunda. Títulos como *La Belleza: una breve introducción*, *La experiencia estética*, *Ensayos sobre la filosofía*, *Pensadores de la nueva izquierda* o *El alma del mundo* recogen la visión del autor sobre cómo un filósofo se interesa y hace suya la preocupación por temáticas muy diversas. Ensayos sobre arte, política o música se entrecruzan con otros sobre temas en apariencia menos académicos, tales como la caza, el vino o el sexo. No obstante, encontramos un hilo conductor que aúna su pensamiento, el conservadurismo. Su libro *I drink therefore I am* nos ha proporcionado interesantes reflexiones acerca de la experiencia estética gastronómica del vino, como se verá en el cuarto capítulo de esta tesis.

³⁴ N. ORDINE, filósofo, profesor y humanista italiano (18 de julio de 1958 – 10 de junio de 2023). Los títulos de sus publicaciones denotan su interés por devolver al pensamiento actual el carácter humanista del Renacimiento. *La utilidad de lo inútil*, *Tres coronas para un rey*, *Clásicos para la vida* o *Los hombres no son islas* muestran el interés de Ordine por la defensa de las humanidades como un saber que es un fin en sí mismo, y que su aparente falta de utilidad y de estar alejadas de fines prácticos o comerciales son fundamentales para el desarrollo civil y cultural de las personas. El pensamiento del autor interpela a quien lee sus obras a repensar el papel de las humanidades en la formación de personas con espíritu crítico, compromiso y responsabilidad social.

³⁵ A. VILLEGAS BECERRIL, *La amenaza de la alimentación. Cuando comer se convirtió en un problema*, Córdoba, Editorial Almuzara, 2024, 15.

También cabe la posibilidad de que alguien considere que la tarea que nos hemos propuesto queda lejos de la profesionalización que requiere el mundo gastronómico moderno. Sin embargo, nuestro interés es poner en relación los elementos que componen la realidad gastronómica para darle unidad, de forma que ofrezca una mejor comprensión de su naturaleza y la aleje de la hiperespecialización³⁶ a la que se ha visto sometida en los últimos años. La actualidad del mundo gastronómico ofrece una realidad polifórmica y compleja de analizar. Estudiarla desde la perspectiva académica que requiere un trabajo como este precisa integrar en su análisis un marco antropológico adecuado que pueda encontrar el quicio en el que se unen las ciencias o los saberes y el fin último que da sentido a la gastronomía.

Y es que, en los últimos años, cada una de las áreas que componen la gastronomía —ciencias, técnicas, artes y saberes— han sufrido la especialización y falta de diálogo entre ellas y entre los actores que se ponen en juego en su realización. Entre otras, una de las consecuencias a la que esto ha conducido ha sido al cambio de perspectiva y al establecimiento de relaciones anómalas entre alimento y hombre, como comenta Kass, «hasta el punto de que algunos hacen un fetiche de la comida y su preparación».³⁷ Basta una rápida mirada a los medios de comunicación, las redes sociales o las plataformas de televisión para constatar el auge y la importancia de la gastronomía no solo en España, sino a nivel mundial: imágenes —de gran calidad fotográfica— de platos exquisitos inundan las redes sociales, chefs «estrellados» (galardonados con las prestigiosas estrellas de la guía Michelin) son los nuevos ídolos de masas, nutricionistas gurús proponen dietas milagrosas y los siguen muchos con fe ciega o *gastroreality shows* que se exhiben en las principales cadenas de televisión del país y ven miles de espectadores ávidos de un espectáculo que, a veces, se asemeja a un circo romano.

Sin embargo, cada vez más, vivimos sin cocinar y nos aprovisionamos más que alimentamos, al tiempo que observamos cómo los productos precocinados se sirven de forma habitual en las mesas de los hogares. Nuestro actual ritmo de vida no nos permite mantener los hábitos tradicionales de alimentación. La necesidad de inmediatez es signo de la sociedad en que vivimos, permea los hábitos alimentarios y el hambre debe saciarse con rapidez y eficacia. «Somos lo que comemos, pero también comemos como

³⁶ M. LACALLE NORIEGA, *En busca de la unidad del saber. Una propuesta para renovar las disciplinas universitarias*, 13.

³⁷ L. R. KASS, *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, 18.

vivimos».³⁸ En consecuencia, la persona se halla ante un dilema entre la realidad que encuentra en la mesa y las expectativas no realistas que suponen las imágenes que degusta a través de las redes sociales o la televisión. Hemos normalizado el efecto ilusorio del *fast food*: nos comemos una hamburguesa de producción industrial mientras nos imaginamos cocinando un *filet au poivre* como el chef estrella de moda.

Se está perdiendo el acervo culinario tradicional en favor de la universalización del gusto, y es que «la macdonalización de la sociedad produce nuevas identidades a través de los establecimientos *fast food*».³⁹ No queda espacio para reunirnos a comer juntos, y dejamos estos tiempos quizá para el fin de semana; se individualiza el acto de comer y no se comparte ni el tiempo ni el alimento. Comer se convierte casi en una operación de avituallamiento. Por último, lo rápido suplanta a lo lento y lo simple, a lo complejo.⁴⁰

No obstante, el alimento es motivo de cohesión social y estabilidad dentro de una comunidad. La persona que pertenece a un grupo comparte con los suyos costumbres, idioma, historia y tradición; y también platos y elaboraciones que corresponden, como hemos dicho, al acervo cultural común. Como afirma Cruz Cruz: «La comida compartida, aunque sencilla, hace que la conducta humana sea más espiritual y social».⁴¹

El reto al que, ante la situación descrita, se enfrenta la gastronomía es entenderla no como un mundo de dilemas, sino como un mundo de contrastes: que la gastronomía sea digna para el hombre y que integre todas las dimensiones de su persona, tanto la del profesional de la gastronomía como la del comensal que la disfruta según el ritmo de vida actual. El acercamiento que nos ofrece el pensamiento de López Quintás puede ser clave en esta vuelta a dar unidad a lo que en estos momentos parece fragmentado.

En el alimento, el hombre halla no solo una realidad material sino, como diría el profesor López Quintás, un «campo de encuentro».⁴² El cocinero elabora un plato y lo ofrece al comensal. En el plato se encuentran los dos, el que cocina y el que disfruta lo cocinado. El cocinero podría limitarse a la correcta elaboración técnica del plato, a lo

³⁸ J. CONTRERAS, *¿Seguimos siendo lo que comemos?*, en *Identidad a través de la cultura alimentaria*, Ciudad de México, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, 2013, 29-58, 53.

³⁹ C. NUNES DOS SANTOS, *Somos lo que comemos. identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo*, en «Estud. Perspect. En Tur.» 16 (2007) 2, Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos, 234-242: 235.

⁴⁰ *Ibid.*, 238.

⁴¹ J. CRUZ CRUZ, *Teoría elemental de la gastronomía*, Pamplona, EUNSA, 2002, 26.

⁴² A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 189.

perfecto que este sea, pero pensamos que verlo así sería reducirlo de forma materialista o utilitarista. Cuando menos, estaríamos dejando fuera de la acción todas las posibilidades de desarrollo y realización personal que encierra. Si lo limitáramos así, el fin u horizonte final de la elaboración quedaría reducido, en el mejor de los casos, a buscar la perfección en la realización técnica, o incluso a la creatividad por ella misma. Pero, tal y como esperamos demostrar, debe entenderse que la plenitud de la acción humana, en este caso la de un profesional de la cocina, viene de que en ella el objetivo ha de tender hacia el bien final o último de esa acción, que sería el encuentro a través del plato con el comensal en una ofrenda de bien. «El encuentro es un entreveramiento fecundo de dos ámbitos».⁴³ Que el hombre despierte y descubra en la actividad gastronómica una relación de apertura a la totalidad de lo real sería, pues, clave para alejarnos de las situaciones que hemos descrito en páginas anteriores.

A partir de la invitación al encuentro que suscita el plato, entre el hombre que cocina y el hombre que come, podríamos descubrir en el chef a un artista, ya que

es artista quien sabe encontrarse sobrecogedoramente con lo que las cosas del entorno tienen de valioso y acierta a captar la irradiación del sentido inmenso en su ser, su poder de fundar una especie de presencia irradiante, tan discreta como imponente. De ahí que sea posible fundar ámbitos de encuentro con realidades infrapersonales cuando estas disponen de alguna capacidad de iniciativa, de poder expresivo.⁴⁴

Todo esto corrobora la necesidad acuciante de este trabajo, ya que nos proponemos averiguar cuáles podrían ser los elementos que integran la actividad gastronómica y a sus actores a través del descubrimiento de las claves para una gastronomía que ofrezca al hombre la posibilidad de dignificarse a través del alimento, considerando la integridad de su naturaleza.

Estos breves apuntes acerca de la actualidad y pertinencia de la tesis no pueden concluir sin preguntarnos por el sentido u horizonte de la gastronomía, y lo hacemos en lo más concreto de su realidad o acción. La gastronomía es ineludible en la vida del ser humano. Cruz Cruz cita a Millán Puelles, quien afirma que «el hombre es un animal

⁴³ *Ibid.*, 217.

⁴⁴ *Ibid.*, 216.

gastronómico».⁴⁵ El presente trabajo quiere investigar qué sentido tienen todos los elementos que la integran para ordenar la vida del hombre, no solo en aspectos culturales, éticos, nutritivos o sociales, sino también para proveerla de una experiencia significativa y con pleno sentido. Si logramos una comprensión integrada de la gastronomía gracias a la aproximación estética, podremos extraer conclusiones en clave de integración tanto para la docencia en gastronomía como para la experiencia cotidiana del comer que ayuden a la persona a vivir de manera cabal.

Por tanto, considerar la dimensión estética en gastronomía a partir de las tesis del profesor López Quintás puede llevarnos a entenderla con la magnitud e importancia que merece. La experiencia estética en gastronomía a través del sentido del gusto nos conduce al asombro como vía de conocimiento y acercamiento al mundo que nos rodea.

1.3 Interés personal de esta tesis

Este trabajo nace de una honda motivación personal que se ha ido gestando a través de los años. Mis estudios como Ingeniero Químico en Barcelona y posterior formación como Chef Grand Diplome Le Cordon Bleu en Londres me acercaron al mundo de la gastronomía con una mirada, por un lado, empirista y científica y, por otro, técnica. De mi desarrollo posterior como docente en el grado en Gastronomía, impartiendo la asignatura de Técnicas culinarias, surgieron preguntas que no podía responder desde un planteamiento reducido únicamente a visiones fragmentadas de la materia que dada. La UFV me ofreció un horizonte nuevo gracias al cual descubrí que el alumno requiere algo más que un cúmulo de conocimientos técnicos o científicos para ejercer su labor en el área de la gastronomía. Entonces se despertó en mí la necesidad de ampliar mi formación humanística, ya que entendí que mi docencia demandaba comprender al hombre en su totalidad para atender a las cuestiones de fondo del ámbito gastronómico. Esta inquietud personal y académica se tradujo en mi interés por cursar el Máster Universitario en Humanidades de la UFV.

⁴⁵ A. MILLÁN PUELLES, *Economía y libertad*, citado en J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 235.

Gracias a él entendí quién es la persona tanto en su ser como en su acción concreta, en mi caso, en la cocina. Las asignaturas de Ética y Estética fueron cruciales en este aspecto. Querría destacar en este punto la importancia que tuvieron para mí las clases magistrales de don Alfonso López Quintás. Gracias a él, descubrí que cualquier actividad humana vivida de forma creativa puede ser camino de transfiguración personal, concepto que desarrollaremos más adelante. Vislumbré entonces que el método lúdico-ambiental podría aplicarse a las artes culinarias, que son el corazón y la fuerza motriz de la gastronomía.

La asignatura de Arte contemporáneo fue también muy reveladora, ya que me ayudó a constatar que las artes plásticas dialogaban con las artes culinarias. El plato o la creación culinaria llama en primer lugar al sentido de la vista y despierta, a través de él, múltiples sensaciones. Como en la pintura o la escultura, la primera sensación visual es básica para interpelar al espectador, al comensal.

Mi trabajo de fin de máster supuso el inicio de un recorrido que, aunque humilde, fue de gran importancia para mí, ya que entendí que aquel primer paso me planteaba nuevos interrogantes y perspectivas que quería atender. Resultaba ineludible seguir con mi investigación. Este convencimiento se reafirmó cuando tuve la suerte de formar parte de la comunidad del Instituto Razón Abierta del grado en Gastronomía.

Razón Abierta se propone a toda la comunidad de la UFV para buscar la unidad del saber,⁴⁶ y concierne a formadores y formandos por igual. Como comunidad, nos vemos vinculados a esta búsqueda, a la integración de los saberes. Se plantea a partir de la relación de la asignatura propia de cada profesor con el resto de las materias, y con la realidad en que estamos insertos. Este reto quiere responder al anhelo de la universidad de ofrecer una formación integral, no fragmentada, al alumno, de forma que le capacite para ejercer como excelente profesional y, al mismo tiempo, para descubrir el bien que puede aportar a la sociedad. Los profesores estamos llamados, en primer lugar, a ponernos en camino para la consecución de esta tarea. Sin embargo, la labor no puede iniciarse sin la colaboración de unos con otros: somos seres de encuentro⁴⁷ y, como tales, todos estamos llamados a recorrer el camino que la universidad nos propone de forma

⁴⁶ M. LACALLE NORIEGA, *En busca de la unidad del saber. Una propuesta para renovar las disciplinas universitarias*.

⁴⁷ J. Á. AGEJAS ESTEBAN, *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la universidad*, Pozuelo de Alarcón, Editorial Universidad Francisco de Vitoria, 2013, 77.

comunitaria. Es en el encuentro donde podemos llegar a alcanzar la plenitud como profesionales y como personas.

El proceso que se promueve desde Razón Abierta no significa contemplar la propia asignatura desde las materias de humanidades, sino responder a cuatro cuestiones específicas que están siempre presentes —aunque, por lo general, de forma implícita— en el estudio de todo objeto y toda actividad humana: la antropológica, la epistemológica, la ética y la de sentido. La pregunta antropológica cuestiona la visión del hombre que subyace en la propia asignatura. La cuestión epistemológica se pregunta por los límites de la ciencia, la técnica o el método. La pregunta ética indaga acerca de cuál es el bien que podemos aportar a través de nuestro quehacer cotidiano y, por último, la cuestión por el sentido intenta dar respuesta al para qué de nuestra labor. Estas preguntas de razón abierta han servido de acicate para despertar la necesidad de esta investigación.

Debo apuntar que el trabajo en comunidad del claustro de profesores del grado en Gastronomía ha añadido valor a mi análisis, ya que aportó sentido a un estudio que, en principio, creía individual. Mis reflexiones resultaron valiosas para los demás profesores, y las de ellos aportaban riqueza a las mías.

Las motivaciones para este estudio de investigación, pues, han sido varias. La primera de ellas es que sentía que debía explicarme el para qué de mi vocación como cocinera y como docente. Esta, en realidad, puede desdoblarse en dos, ya que, por una parte, me preguntaba el para qué de mi dedicación al mundo de la cocina y, por otra, qué busco a través de mis clases: ¿ofrecer contenidos o técnicas sin más a mis alumnos o ser una guía para su desarrollo como personas? La segunda motivación fue el reto que el profesor López Quintás me lanzó implícitamente en sus clases: llevar su método a mi ámbito, el gastronómico, ya que él lo había contemplado de forma muy sucinta.

Espero realizar con este trabajo una pequeña contribución a la comprensión del ámbito gastronómico y a dar voz a los que, como yo, se dedican sin descanso a hacernos felices a través de su abnegado servicio. Mi anhelo es también agradecer a don Alfonso, maestro de maestros, su empeño y dedicación para regalarnos su pensamiento y magisterio. Como él dice, «Se necesitan guías adecuados, personas que conozcan a fondo el proceso de desarrollo humano».⁴⁸ Esta última razón es la que ha calado en mí de forma más profunda. Mis alumnos necesitan de un maestro que entienda de forma íntegra su

⁴⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 29.

formación y vocación, y que lo haga sobre un fundamento sólido. Como afirma González, «La vida de los formandos no solo tiene como respuesta unos contenidos o una metodología innovadora. La respuesta es otra vida: la de aquel que le acompaña y que se pone en camino con gratuidad, comprometido con el destino del acompañado».⁴⁹ El fundamento para llegar a ser aquello a lo que estoy llamada no puede ser otro que el que don Alfonso nos obsequia.

1.4 Planteamiento de la hipótesis principal. Justificación

Llegados a este punto, tras indicar la pertinencia del tema y el origen de nuestro interés en el contexto actual, nos toca ahora exponer y justificar la hipótesis principal de esta investigación, que podría quedar formulada como sigue:

Hipótesis o pregunta:

- ¿Podemos considerar que la experiencia gastronómica es una experiencia estética?
- ¿Es el método lúdico-ambital de López Quintás adecuado para el análisis, la explicación, la comprensión y la configuración de la experiencia gastronómica como una experiencia integral que perfecciona a la persona?

Como vemos, la hipótesis principal se desdobra en dos preguntas estrechamente vinculadas. Vamos a empezar considerando la segunda parte de la hipótesis, es decir, si el método lúdico-ambital de López Quintás es adecuado para el análisis, la explicación, la comprensión y la configuración de la experiencia gastronómica. Debemos comprobar si esta experiencia contiene los elementos necesarios y suficientes para aplicar el método quintasiano. En este punto nos planteamos una pregunta que, si bien puede parecer simple y aunque es de tipo inductivo, nos va a ayudar a justificar la hipótesis. Nos preguntamos si cualquier elaboración gastronómica puede suscitar una experiencia estética. Dicho de

⁴⁹ S. GONZÁLEZ IGLESIAS, *El método en los métodos quintasianos*, 155.

una forma más gráfica: ¿pueden ser las lentejas de la abuela capaces de ofrecernos una experiencia estética y, por tanto, ser analizables por el método?

A esta pregunta debemos responder de manera aquilatada diciendo que las lentejas de la abuela serían una producción artesanal, no una creación artística. La abuela conoce la técnica y los productos para guisarlas, y destina su acción a un fin: alimentar a su familia. Sin embargo, no lo hace solo para que su prole pueda seguir funcionando, sino, además de lo anterior, para reunirles en tono a la mesa, procurándoles un paréntesis placentero en el día. Su fin es, además del primero, otro superior: el encuentro de la familia en la mesa. La actitud de la abuela es generosa, no de dominio, manejo o control familiar. Con sus lentejas, la abuela se aleja de la actitud infracreativa de calentar unas legumbres de manufactura industrial en el microondas para que cada uno se sirva y se las coma cuando pueda. No obstante, su elaboración parece que no interpela a una experiencia estética. Ella, con sus lentejas, vive en actitud creativa su realidad, se aleja de una actitud materialista o funcionalista, pero esto no es condición suficiente para que su elaboración sea capaz de suscitar una experiencia estética. Este ejemplo es el que propone el profesor López Quintás en sus clases del Máster Universitario en Humanidades de la UFV, y fue, en primera instancia, la que despertó nuestro interés, ya que vimos un campo de investigación que estaba por desarrollar.

Las experiencias estéticas desvelan al ser humano realidades complejas que serían difíciles de conocer o comprender de otra forma. «La experiencia estética permite el conocimiento y el acceso a realidades de otro orden ontológico».⁵⁰ Si en las experiencias gastronómicas encontramos los elementos que hacen posible lo anterior, podremos estimar si el método lúdico-ambital es aplicable a ellas, y verlas y asumirlas bajo una nueva mirada de forma fecunda y plena.

La pregunta que nos hacemos a partir de lo anterior es si el plato de un chef como Ferran Adrià, por ejemplo, puede abrirnos a una experiencia estética similar a la que experimentamos cuando contemplamos un cuadro en un museo o escuchamos un poema o una pieza musical de calidad. Adrià afirma con provocación por lo que se refiere a este aspecto: «Nosotros no somos chefs para ganar dinero, sino para crear un nuevo lenguaje gastronómico en un momento revolucionario».⁵¹

⁵⁰ F. J. BUENO PIMENTA, *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, 54.

⁵¹ F. ADRIÀ, citado en J. JAQUES – G. VILAR, *Feeding thought. Por una filosofía de la cocina y la gastronomía*, en «Disturbis» (2012) 12, 1-30: 30.

Nuestra tarea es ahora, por tanto, exponer de forma breve los elementos principales que precisa el método para que pueda aplicarse. Más adelante nos adentraremos en una descripción detallada de cómo se ponen en juego y se ensamblan todos ellos. Por el momento nos interesa cotejar si la experiencia gastronómica reúne las condiciones de base para continuar nuestra investigación.

El método lúdico-ambital evita caer en el análisis de la experiencia estética de la obra considerándola solo como un objeto o, en términos del profesor López Quintás, como una «realidad cerrada».⁵² Lo describe como un método que genera un movimiento en espiral que, a su vez, exige observar el conjunto de temas intervencidos para, progresivamente, profundizar en las distintas apelaciones y respuestas que componen el sistema interferencial de la obra. La clave de su propuesta reside, así, en ponerse en juego con la obra, revivir la experiencia del autor desde su génesis. La experiencia estética en López Quintás no es un método unidireccional que trata de dar una explicación a los hechos que se narran o que ocurren en la obra, sino que pretende implicar todas las dimensiones de la persona que se desvelan en el diálogo entre el contexto, los personajes y los ámbitos que la componen.

¿Qué perspectivas teóricas puede ofrecernos el hecho de entender la creatividad humana desde el método lúdico-ambital, es decir, comprenderla como campo de juego? Creemos que, en esencia, pueden ser dos. La primera, entender cuáles son los campos de juego implicados en la actividad creativa, en este caso la gastronómica. La segunda es que, para establecer un campo de juego, las realidades deben pasar de ser objetos a ámbitos. La persona se pone en juego cuando considera cualquier realidad como ambital, no solo objetiva. Este descubrimiento es clave en López Quintás, ya que la experiencia estética no es fruto de la emoción o sensibilización de un producto efecto del esfuerzo o de la genialidad del artista, sino del ámbito que se crea por la interpelación de la obra creada. «En general, podemos entender por ámbito un espacio lúdico, un campo de juego formado por la interacción estructural de elementos que se integran en un sistema, de forma más o menos estricta».⁵³

Por otra parte, debemos considerar que, en el caso de entender la experiencia gastronómica como estética, el campo de juego que se despliega en ella permite una auténtica relación de encuentro que surge cuando asumimos de forma activa las

⁵² A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 36.

⁵³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 189.

posibilidades que nos ofrece una realidad y damos lugar al juego creativo. En el encuentro desaparece la fragmentación de las experiencias y realidades objetuales y cerradas, y se viven realidades relacionales, «el nosotros propio del encuentro».⁵⁴ Y este paso transfigurador que va «de lo meramente objetivo-físico a lo lúdico-creador significa el acceso a la experiencia estética».⁵⁵ Llegados a este punto, se nos impone como primer paso previo a la validez de la hipótesis principal considerar si la realidad gastronómica es ambitalizable.

Una de las características de la metodología del profesor López Quintás es la descripción de los niveles de la acción humana. En la interacción con el entorno se manifiestan «los distintos niveles de interacción con la realidad y de conducta que la persona puede vivir».⁵⁶ Nos gustaría exponer de forma breve cada uno de ellos, ya que más adelante los veremos con detalle.⁵⁷

- En el nivel 1, la persona trata el entorno de forma objetual.
- En el nivel 2, tanto los objetos como las personas pasan de ser meros objetos disponibles para nuestro manejo y dominio a posibilidades de interacción. En este nivel se puede vivir la existencia de forma creativa.
- El nivel 3 se asienta sobre la unidad de vida de la persona que se vincula de forma consciente con valores altos y elevados.
- La persona alcanza el nivel 4 cuando da el paso a un compromiso incondicional a la relación de encuentro con Dios como ser personal, en el que descubre el sentido último de todo acontecimiento.

Vemos, pues, que el método integra todos los elementos de la experiencia estética. Los ámbitos de relación son los elementos que dan luz a esta experiencia. El campo de juego desplegado en el nivel 2 permite una auténtica relación de encuentro. Surge cuando asumimos de forma activa las posibilidades que nos ofrece una realidad y damos pie al juego creativo. En el encuentro desaparece la fragmentación de las experiencias y

⁵⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 42.

⁵⁵ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 121.

⁵⁶ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 94.

⁵⁷ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, 489-495.

realidades objetuales cerradas propias del nivel 1 y se viven las realidades relacionales, «se vive el nosotros propio del encuentro».⁵⁸ Como afirma López Quintás: «[...] este paso transfigurado de lo meramente objetivo-físico a lo lúdico-creador significa el acceso a la experiencia estética».⁵⁹

De los presupuestos anteriores podemos deducir que el método del profesor podría ser la vía adecuada para el análisis de la experiencia gastronómica. Y lo aceptamos como tal, ya que constatamos que se establece un campo de juego que relaciona al chef que crea el plato a partir de unos productos y unas técnicas culinarias (artista), a su creación gastronómica (obra) y al comensal (receptor). El chef que crea o recrea una elaboración lo hace con actitud de respeto hacia los materiales que debe combinar de forma armónica por lo que respecta a las notas gustativas, las texturas y la presentación visual. La actitud de respeto hacia el producto o los ingredientes le lleva también a considerar su relación con quienes se los suministran; con esto nos referimos a que debe seleccionar las materias primas y, además de tener en cuenta los criterios económicos, ha de contar con otros aspectos tales como la sostenibilidad, la calidad del producto y su relación de aprecio con los productores. El chef que conozca las técnicas adecuadas para tratar los productos procederá a su creación o recreación de forma libre, pero no según su capricho, ya que debe atenerse a las normas que le marcan las técnicas culinarias. Respecto a lo anterior, la chef Nicolau afirma de forma contundente:

Cada vez que veo a un ayudante de cocina sacarse el trabajo de encima solo para poder decir que ya está hecho, acabarlo deprisa y corriendo por el placer de borrarlo de la lista de tareas pendientes. Cada vez que esto pasa, caigo como un rayo encima de ellos y les pregunto, mirándolos a los ojos, qué pasaría si en lugar de estar a este lado del espejo [...] estuvieran al otro, si fueran los receptores de ese trabajo, quién sabe si haciendo un esfuerzo para pagar un plato que tal vez solo probarán esa vez en la vida. Aunque sea una simple hamburguesa.⁶⁰

⁵⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 42.

⁵⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 121.

⁶⁰ M. NICOLAU, *Cocina o barbarie*, traducido por Ana Camallonga y Gema Moraleda, Barcelona, Ediciones Penínusla, 2022, 102.

Tal como se desprende de la cita anterior, el chef no alcanza en su actividad la plenitud a la que está llamado sin la figura del comensal, dado que se crea una experiencia reversible entre ellos: el chef se pone en juego con el comensal a través de su creación, y le tiene presente mientras lo hace. Piensa en el bien que puede ofrecerle no solo a nivel gustativo o nutricional, sino atendiéndole en todas sus dimensiones como ser humano. El chef no trabaja solo para alcanzar la perfección o por lo que le puede reportar a nivel económico, sino que busca el gozo en su obrar. Si trabaja en equipo, como es el caso de una cocina profesional, debería tratar a sus colaboradores con estima y aprecio. El chef realiza su actividad en un espacio y un tiempo, y en su elaboración acogerá dimensiones culturales, de tradición e innovación, indispensables para el desarrollo de su proceso creativo. Su memoria e imaginación gustativa estarán también presentes en su obra.

El chef ambitaliza su realidad, no actúa con su entorno relacionándose con objetos, sino que encuentra ámbitos que le ofrecen posibilidades, realidades abiertas que posibilitan experiencias reversibles. Puede que nos parezca una visión idealizada del profesional de la cocina, pero cada vez más encontramos testimonios que confirman lo dicho. El chef Santamaría, en su *Carta a los cocineros*, decía:

Cada cual debe intentar su camino; lo importante es saber desnudar el alma para ofrecérsela a sus clientes, solo así se llega a entender la filosofía culinaria del cocinero o cocinera dispuesto a ejercer su arte sin otro fin que el cocinar para los demás. Cocinar es un acto de humildad, solo así se puede aceptar trabajar el tiempo necesario para poder llegar a acertar el punto mágico, dulce y maravilloso de infundir placer a través de unas simples lentejas.⁶¹

De toda esta complejidad y riqueza ontológica del entreverado de ámbitos que hemos descrito surge el ámbito expresivo concreto que es la obra gastronómica. El chef, en definitiva, se encuentra con una realidad compleja que le interpela, y todo ese entramado de ámbitos e integración de niveles dará lugar a la génesis de su obra gastronómica. El chef, como artista, «reconfigura la realidad y la instaura y patentiza otorgándole sentido».⁶²

⁶¹ S. SANTAMARÍA, *La cocina al desnudo*, Madrid, Ediciones Planeta Madrid, 12012, 134.

⁶² A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 283.

El receptor de su creación, el comensal, no solo consume un objeto físico para su sustento biológico o divertimento, sino que se encuentra con un ámbito lúdico que le da acceso a una experiencia estética, lo que López Quintás denomina «ámbito expresivo».⁶³ El chef y el comensal se encuentran a través del plato creado, de la obra gastronómica.

A modo de balance vemos, en una primera y esquemática aproximación, que la experiencia gastronómica es capaz de reunir los elementos esenciales que el método quintasiano precisa para aplicarse. A partir de esta primera justificación, podemos continuar nuestro análisis, ya que creemos que nuestra propuesta queda justificada en principio. Esperamos que, avanzando en la tesis, podamos dar razón cabal de todo ello.

1.5 Subhipótesis o hipótesis derivadas

Una vez hemos mostrado cuál es la hipótesis principal que da pie a nuestra investigación y cómo, en principio, queda justificada para seguir avanzando en nuestra tesis, vamos a exponer las subhipótesis derivadas de la primera que van a marcar los siguientes pasos. Las enumeraremos a modo de presentación, antes de adentrarnos en cada una de ellas, para que pueda entenderse mejor su exposición y asegurarnos la mejor comprensión del hilo argumental del discurso.

1. En la primera subhipótesis, nos preguntamos por el conocimiento que la gastronomía brinda al hombre, su alcance y sus límites. El problema con el que nos encontramos, según Cartay, es que «la gastronomía es un concepto ambiguo, que navega entre la *doxa*, opinión o creencia común, y un conocimiento sistemático, explicativo, crítico, *episteme*».⁶⁴ Es ambiguo porque «su epistemología es heredera de otras».⁶⁵ Realizaremos un recorrido que nos dé cuenta del estado de la cuestión.

⁶³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 12002, 142.

⁶⁴ R. CARTAY, *Aproximación epistemológica a la gastronomía*, en «Rev. Agroaliment.» 25 (2019) 49 (Julio-Diciembre 2019), Centro de Investigaciones Agroalimentarias, 21-44: 23.

⁶⁵ *Ibid.*

2. La segunda subhipótesis que nos planteamos es si la gastronomía puede considerarse una de las bellas artes. Esta cuestión es básica, como veremos en el punto correspondiente, para aplicar con rigor y en toda su extensión la experiencia estética en gastronomía a través del método que propone el profesor López Quintás y entender que puede ser fuente de transfiguración para el hombre.
3. La tercera subhipótesis pretende comprobar si el método lúdico-ambital de López Quintás aporta elementos significativos para analizar la experiencia estética como una experiencia integral en la gastronomía.
4. La cuarta subhipótesis quiere demostrar si se puede aplicar el método lúdico-ambital para analizar todos los elementos específicos que configuran la experiencia gastronómica como experiencia estética integral. En este caso hemos realizado un razonamiento inductivo, poniendo en juego la realidad de la experiencia gastronómica que propone el chef Quique Dacosta en su serie *Una vida, una cena*⁶⁶ y el método quintasiano.
5. La quinta y última subhipótesis se cuestiona si la experiencia estética puede ser una oportunidad para el diseño de una formación integral para el alumno de Gastronomía. Esta última pregunta es de interés para esta tesis, ya que, en nuestra investigación, buscamos dar una formación íntegra al alumno a través de una mirada quintasiana.

Antes de seguir con nuestra investigación, haremos una breve exposición del modo en que cada una de estas hipótesis —principal y derivadas— nos interpela. De este modo quedarán expuestas de forma patente las razones en las que necesitamos profundizar para dar consistencia teórica al camino que nos queda por recorrer.

⁶⁶ Q. DACOSTA — R. TELLEM (Dir.), *Una vida una cena*, Amazon Prime, 2019, <https://www.quiquedacosta.es/ver/194/una-vida-una-cena.html>.

1.5.1 ¿Contamos con una definición adecuada del estatuto epistemológico de la gastronomía?

En este punto procuraremos comprobar brevemente cuál es el estado actual de la cuestión epistemológica en que se encuentra la gastronomía.

La primera definición de gastronomía, como ya hemos indicado en la justificación de la tesis, la dio Brillat-Savarin, considerado el padre de esta, que postulaba en 1825: «La gastronomía es el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación».⁶⁷ En ella, de forma concisa, el crítico gastronómico presenta el elemento que aúna todas las disciplinas que confluyen en esta ciencia: el alimento. Los distintos conocimientos que componen la gastronomía vienen de ámbitos tales como la historia natural, la química, la física, la cocina, el comercio, la economía política e incluso el protocolo. Le conciernen todas las ciencias, las técnicas, las artes, las disciplinas y los saberes en los que el alimento está presente de una u otra forma. La gastronomía tiene su razón fundamental en relación con el hombre, ya que:

El objeto material de la gastronomía abraza todo cuanto es comible, su fin directo es la conservación del individuo y sus medios de ejecución están constituidos por la labranza que produce, el comercio que verifica transacciones, la industria que elabora productos y la experiencia que inventa cómo debe disponerse todo para su aplicación más ventajosa.⁶⁸

Debemos considerar en primer lugar a qué ámbito de conocimiento pertenece la gastronomía y cuál es su objeto, para después cuestionarnos cuál es el método más adecuado para acercarnos a su estudio. Asimismo, debemos preguntarnos sobre sus límites y, por tanto, sobre el alcance del método. En esta disciplina confluyen distintos tipos de saberes: artes, técnicas y ciencias. Por tanto, la gastronomía no dispone de un solo método, sino que cada saber convocado aporta su método de conocimiento específico. Se define así inicio complejo en que debe establecerse un diálogo entre ellos para que podamos afirmar que existe un saber o ciencia gastronómico. El punto de

⁶⁷ J. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, 58.

⁶⁸ *Ibid.*, 59.

encuentro sería observar que todas las ciencias técnicas o artes se ocupan, aunque desde ámbitos muy diversos, de la preparación, la producción y el servicio del alimento para el ser humano.

Si queremos estudiar el estatuto epistemológico de la gastronomía, deberíamos definir su objeto material y su objeto formal. La gastronomía es un arte y una ciencia a la vez. Es un arte, ya que se encauza a elaborar un plato para el comensal a partir de uno o varios productos, sirviéndose de unas técnicas determinadas. A la vez es una ciencia, puesto que el plato elaborado se destina a un comensal, a una persona, por lo que debe atender a unos requerimientos determinados que se encaminen al perfeccionamiento de los individuos implicados. Es decir, el producto final debe observar las condiciones nutricionales, culturales, de negocio, sociales y espirituales para el beneficio de la persona a la que va destinado.

El objeto material de la gastronomía es el alimento, y su objeto formal puede definirse como «el alimento sano adecuadamente preparado para la nutrición necesaria, conveniente y placentera del ser humano».⁶⁹ Es objeto formal «en cuanto a que, como acción humana, contribuye al mejor desarrollo del medio ambiente, de la persona y de las relaciones culturales y sociales de la comunidad a la que pertenece».⁷⁰ Y es que la gastronomía atiende también a la participación de los alimentos sobre la moral de la persona.⁷¹ Para abundar y explicar lo anterior, nos referimos a Berry, que afirma que «comer es un acto agrícola»,⁷² dado que:

Es el final del drama anual con la plantación y el nacimiento. La mayoría de la gente que come, sin embargo, ya no es consciente de que esto es así. Tal vez piensan en la comida como en un producto agrícola, pero no piensan en sí mismos como en alguien que forma parte de la agricultura. Se piensan a sí mismos como consumidores.⁷³

⁶⁹ A. DE MIGUEL URIARTE, *La Razón Abierta en las artes culinarias. Una propuesta.*, en «Relecciones Rev. Interdiscip. Filos. Humanidades» (26 julio 2021) 8, 61-77: 73.

⁷⁰ *Ibid.*

⁷¹ J. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, 53.

⁷² W. BERRY, *El arte de cuidar la casa común. Ensayos sobre cultura agraria*, traducido por Irene Bardón et al., Granada, Editorial Nuevo Inicio, 12019, 535.

⁷³ *Ibid.*

Bajo la mirada que nos ofrece Berry, vemos que la relación entre cocinero y comensal —o entre productor agrícola y consumidor— no se limita al mero intercambio de bienes materiales, sino que el autor nos invita a interpretarnos como actores que participan en un círculo en el que se integran, por supuesto, los bienes materiales, pero también la cultura, la agricultura, las costumbres o la tradición, la economía e incluso la cortesía. Vemos que es por tanto imprescindible establecer un estatuto epistemológico como el que hemos esbozado para continuar con este trabajo.

En el segundo capítulo ahondaremos en el estatuto epistemológico de la ciencia gastronómica. Deberíamos ser capaces de encontrar un marco gnoseológico adecuado, ya que, en la medida que se comprenda que es una actividad humana, se podrán analizar los diversos niveles separables pero no reducibles entre sí.

1.5.2 ¿Podemos considerar las artes culinarias como una de las bellas artes?

En esta segunda subhipótesis nos planteamos una cuestión que puede ser clave en el desarrollo de esta tesis. Se nos propone la necesidad de dilucidar si ese quehacer humano se limita a un conjunto de técnicas artesanales o si podemos hablar de un arte gastronómico, y en qué sentido. López Quintás siempre aplica su método a obras literarias o musicales de calidad; por tanto, necesitamos establecer si hay un arte en lo gastronómico de calidad para aplicarlo con rigor. En un capítulo posterior propondríamos la experiencia estética a partir del arte que ella suscita como fuente de transfiguración para el hombre.

Vamos a iniciar este recorrido desde la materia prima con la que se crea la posible obra artística: el alimento. El alimento edifica y sostiene al ser humano, no solo en cuanto que le ofrece el necesario sustento, sino que le aporta un disfrute sensible que también puede llegar a ser estético. Si el plato elaborado interpela al comensal estéticamente, la gastronomía como acto de creación o recreación podría ser llamada *arte* en el sentido específico de las bellas artes.

Y es posible establecer otra analogía: el chef juega con las notas gustativas, al igual que el músico con las notas musicales o sonidos. En una receta, por ejemplo, cuando se recrea, el producto adquiere una presencia que no tenía en el momento previo a la acción del cocinero, al tiempo que la receta misma deja de ser un conjunto de anotaciones

en un papel para convertirse en un modo de acción en orden a una finalidad. La partitura se hace viva a través de la interpretación del músico, de la misma forma que el plato se hace real a través de la acción del cocinero. En ambos casos —partitura y receta culinaria— son realidades que dan lugar a obras efímeras, ya que necesitan de la colaboración y fidelidad a lo escrito por parte del «intérprete» para ejecutarlas, y van desapareciendo a medida que se gustan.

Sin embargo, consideramos que el arte que nos puede dar más juego en este camino de comprender la gastronomía como arte son las artes plásticas. El interés del chef no es solo crear un plato rico y armónico en sabores; también busca una presentación visual bella. El conocido dicho «La comida entra por los ojos» describe de forma intuitiva la vinculación que se supone entre lo sabroso al paladar y lo agradable a la vista.

Desde los inicios de la actividad artística del hombre, se han realizado obras de arte inspiradas en el alimento. Múltiples mosaicos de la antigua Grecia muestran frutas, aves o pescados. Más cercano en el tiempo, y ya en nuestro país, los pintores Diego de Velázquez en su cuadro *Vieja friendo huevos* o Francisco de Goya en su obra *Pavo muerto* (ambas en el Museo del Prado) ejemplifican cómo el alimento y su transformación inspira a los artistas; es lo que se ha denominado «*food art*». ⁷⁴ Korsmeyer, en su libro *Making sense of taste*, ⁷⁵ indica que el arte no solo se ha interesado por pintar el objeto material de la gastronomía, sino también por cómo invitan a la reflexión: «[...] *how foods and taste appear in cultural products that lack the nutritional necessities of eating and that invite —indeed demand— thoughtful reflection: the representation of tasting and eating in visual art and in narrative*». ⁷⁶ El artista, señala la autora, a través de sus obras, nos describe su cosmovisión del mundo empleando representaciones que tienen que ver con el alimento; tal es el caso del cuadro de Jan Bruegel el Viejo, *Alegoría del gusto* (Museo del Prado). ⁷⁷

De un tiempo a esta parte, no pocas exposiciones han tratado este tema de forma monográfica. Baste mencionar «L'Art de Menjar» ('El Arte de Comer') en La Pedrera (Barcelona, 2011) o «Counter Space», una exposición sobre cocina contemporánea presentada en el MoMA (Nueva York, 2011), ambas claros ejemplos de esta tendencia.

⁷⁴ J. JAQUES – G. VILAR, *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*, 64.

⁷⁵ C. KORSMEYER, *Making sense of taste. Food and philosophy*, Nueva York, Cornell University Press, 1999.

⁷⁶ *Ibid.*, 146.

⁷⁷ *Ibid.*, 152.

En los últimos años, las elaboraciones culinarias han empezado a designarse como «*edible art*». ⁷⁸ Como observa el chef Santamaría: «[...] personalmente creo que los alimentos pueden inducir a la reflexión igual que al placer. Por eso considero que la cocina puede ser un arte alegre y placentero, festivo y convivial. La cocina del siglo XXI no solo tiene que alimentar de forma equilibrada el cuerpo, sino que debería contribuir a armonizar el saber y el ser de las personas». ⁷⁹ En este pensamiento pone en relación directa la cocina con las demás artes.

En la actualidad, la alta cocina ha tomado tal relevancia y presencia que se ha producido un fenómeno relacionado con el del párrafo anterior. En 2018, el museo Thyssen-Bornemisza propuso a veinticinco chefs un paseo por su colección permanente con el propósito de que cada uno de ellos eligiera un cuadro. Una vez seleccionado, el cocinero debía interpretar en un plato la obra en cuestión. La propuesta supuso, como afirma Javier Solana, director artístico del museo en aquel momento, preguntarse: «¿A qué saben los cuadros?». ⁸⁰ Esta experiencia propuso a los cocineros un camino inverso al que se había producido de forma tradicional. El diálogo entre cuadro y plato, entre pintor y chef, fue distinto para cada cocinero. La obra y el cocinero se encontraron, y, de ese encuentro en el que el chef asumía las posibilidades que le ofrecía la obra de arte, la realidad que tenía delante, se abrió un campo de juego que dio lugar al juego creativo. ⁸¹ Samy Alí, uno de los chefs convocados, afirmó: «Aquí es donde empieza el rompecabezas: trasladar la emoción al plato». ⁸² Por su parte, el chef Bíttor Arginzóniz, otro de los invitados, lo expresó de este modo: «Al igual que Asher B. Durand [su artista seleccionado] quería dotar de sentido moral a su cuadro, para mí la comida tiene también su sentido moral y de respeto al entorno». ⁸³

Estos acontecimientos fueron revolucionarios, sin embargo, el momento decisivo para este cruce de caminos entre cocina y pintura ya se había producido en 2007, cuando Ferran Adrià fue invitado a participar en la XII edición de la Documenta Kassel, una de las exposiciones de arte contemporáneo más importantes del mundo. ⁸⁴ Su restaurante

⁷⁸ J. JAKES – G. VILAR, *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*, 67.

⁷⁹ S. SANTAMARÍA, *Una reivindicación del buen comer*, Madrid, Ediciones Akal, 2012, 4.

⁸⁰ AA. VV., *El Thyssen en el plato. La colección interpretada por 25 grandes chefs*, Madrid, Museo Nacional Thyssen Bornemisza, 2018, 3.

⁸¹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 42.

⁸² AA. VV., *El Thyssen en el plato. La colección interpretada por 25 grandes chefs*, 11.

⁸³ *Ibid.*, 15.

⁸⁴ Desde 1955, se celebra cada cinco años en Kassel (Alemania) y dura cien días.

elBulli (Rosas, Gerona, hoy cerrado) se convirtió ese año en uno de los pabellones de la exposición. elBulli había revolucionado el mundo de la alta cocina por dos motivos:

1) por autocomprenderse específicamente como una práctica estética de investigación en la creatividad y 2) por llevar a cabo esta investigación en la intersección de la cocina, con el mundo del arte, de la ciencia, de las tecnologías y de la comunicación.⁸⁵

En otras palabras, Ferran Adrià conseguía un lenguaje artístico propio mediante el encuentro de la cocina con otros ámbitos de muy diversa índole.

Las realidades descritas constituyen lo que se ha dado en llamar «artificación»⁸⁶ de la cocina, es decir, valorar como arte algún elemento o actividad que antes no se consideraba como tal. La experiencia de degustar un plato en elBulli, por ejemplo, sobrepasaría el placer gustativo. Nos llevaría más allá de lo que los sentidos externos e internos experimentan, y nos hace recapacitar sobre nuestra interacción con el entorno. El arte efímero comestible, en este caso, tiene la capacidad de cuestionar cómo se vive la realidad.

La inquietud de fondo, en este punto de la tesis, es discernir y determinar lo que convierte al cocinero en artista. El chef o cocinero, además de dominar la técnica de su profesión, debería reunir otras cualidades. Kass apunta: «Las virtudes de un maestro cocinero son preeminentemente artísticas; entre ellas se encuentran el orden, el equilibrio y la armonía, y [sobre todo en el asunto que aquí se trata] el buen gusto».⁸⁷ La simple suma de ingredientes y la ejecución de técnicas más o menos complicadas no determinan la altura artística culinaria de un plato. A menudo ocurre lo contrario: el chef, preocupado por lucir sus habilidades técnicas, olvida que lo que hace un plato excelente no es solo la técnica, la ciencia, el coste y la calidad del ingrediente o comensal. López Quintás, advierte que, a su juicio, «el artista tiene un poder singular para descubrir el carácter ambital, relacional de las realidades y acontecimientos».⁸⁸

La tarea del arte es pues, plasmar ámbitos y hacerlos patentes de forma que el espectador, en nuestro caso el comensal, viva el encuentro con la obra y con el artista. Es

⁸⁵ J. JAKES – G. VILAR, *Feeding thought. Por una filosofía de la cocina y la gastronomía*, 8.

⁸⁶ J. JAKES – G. VILAR, *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*, 70.

⁸⁷ L. R. KASS, *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, 292.

⁸⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 38.

entonces cuando desaparece la fragmentación de la experiencia gastronómica y se convierte en verdadera experiencia estética. Ilustra esto, por ejemplo, lo que el chef Aduriz recuerda de la visita a Mugaritz, su restaurante, del poeta vasco Harkaitz Cano:

Harkaitz probó nuestro falso requesón de leche de oveja y heno, sazonado con hojas calcinadas de helecho, e imaginó corderos desperezándose con el alba. Nosotros cocinamos ingredientes y, sin embargo, él digería paisajes, emociones.⁸⁹

Este interpelar a algo distinto de las facultades sensibles hace que la cocina traspase el umbral de la técnica o artesanía para alcanzar el arte. En el punto 1.4 nos preguntábamos si el plato de un chef como Ferran Adrià sería capaz de suscitar una experiencia estética y si tenía elementos que lo hacían distinto a las lentejas de la abuela. Creemos haber encontrado pistas suficientes para justificar que ahondemos en esta cuestión y justifiquemos esta hipótesis. La creación o recreación gastronómica de un chef puede alcanzar cotas artísticas que den acceso a una experiencia estética en virtud de la complejidad y riqueza de ámbitos que se entrecruzan, y que interpelan al comensal por su profundidad y envergadura expresiva.

En el fino límite que separa la artesanía del arte, el cocinero, al ponerse en juego con las posibilidades que la realidad le ofrece, se plantea cómo quiere vivir su vocación. ¿Es su horizonte profesional limitarse a proporcionar al comensal nutrientes elaborados o más bien la consecución de un fin más grande: ver en el encuentro con el comensal, que es alma también —en el sentido en que usa Kass este concepto—, no solo cuerpo, lo que quiere alimentar? En este último caso, la gastronomía deviene arte.

⁸⁹ A. L. ADURIZ, *Mugaritz. Puntos de fuga*, Barcelona, Editorial Planeta, ¹2019, 29.

1.5.3 ¿Aporta el método lúdico-ambital de López Quintás elementos significativos para analizar la experiencia estética como una experiencia integral en el ámbito gastronómico?

El método de López Quintás se propone como un modo riguroso, filosófico y críticamente fundado que aporta los elementos necesarios para analizar la experiencia estética. Durante la primera etapa de su vida académica, el profesor realizó investigaciones sobre metodología filosófica⁹⁰ y se dedicó a la lectura de las obras filosóficas fundamentales de su época. Gracias a esta labor minuciosa y profunda, y a su comprensión de la realidad desde el personalismo dialógico —en la que tuvieron especial importancia Ferdinand Ebner, Romano Guardini, Xabier Zubiri, Gabriel Marcel, Martin Heidegger y Martin Buber, entre otros—,⁹¹ empezó a ensamblar su método de análisis estético. Para él, encontrar un método potente a nivel instrumental, gracias al cual reconocer la realidad y la importancia de sus distintos niveles ontológicos con los que nos relacionamos, es, como señala González citando a López Quintás, «una actitud flexible del espíritu que se pliega inteligentemente a las exigencias de lo real».⁹²

El profesor precisaba encontrar una vía de acceso al conocimiento de la realidad, ya que, para él:

Lo decisivo en teoría de conocimiento es la entrega a lo real sin envaramientos criticistas ni perjuicios injustificados. Esta forma de entrega, si se realiza a los niveles de hondura a que debe moverse el hombre debido a la densidad entitativa de su ser, vincula el compromiso con la distancia de perspectiva, la inmediatez intuitiva y la distancia de reflexión.⁹³

En esta búsqueda, López Quintás nos revela uno de sus descubrimientos filosóficos de mayor envergadura, la presencia de lo superobjetivo en lo objetivo y, a

⁹⁰ S. GONZÁLEZ IGLESIAS, *El método en los métodos quintasianos*, 147.

⁹¹ *Ibid.*

⁹² A. LÓPEZ QUINTÁS, *Metodología de lo suprasensible. Descubrimiento de lo superobjetivo y crisis del objetivismo*, citado en *Ibid.*

⁹³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Metodología de lo suprasensible. II El triángulo hermenéutico. Introducción a una filosofía de los ámbitos*, Pozuelo de Alarcón, Publicaciones Universidad Francisco de Vitoria, 2015, 35.

partir de ahí, la necesidad de reconocer en lo anterior un método que proponga el acceso a los estratos profundos de la realidad.⁹⁴

El profesor postula el encuentro como la clave para el acceso a niveles de realidad profundos. El encuentro «surge cuando asumimos activamente las posibilidades que nos ofrece una realidad y damos lugar al juego creativo»⁹⁵ que, en nuestro caso, podría ser la creación o recreación de una obra culinaria. El encuentro que se da gracias a la ambitalización permite pasar de objeto a ámbito, de realidad cerrada a «realidad abierta»,⁹⁶ y a la posibilidad de que se den experiencias reversibles. Nuestro trabajo se fundamenta en la consideración de que la experiencia gastronómica entra en la categoría de encuentro. Los objetos pasan de ser cosas que utilizamos a posibilidades de experiencia. El encuentro, en su forma más alta, se da entre las personas.

Si son dos sujetos los que están presentes en una misma realidad, López Quintás explica:

[...] dos personas que se encuentran, en sentido riguroso, no están una fuera de la otra. Ambas se hallan insertas en un mismo campo de juego, en el cual el aquí y el allí, el dentro y el fuera no indican escisión de dos realidades sino lugares distintos desde los cuales colaboran al logro de una misma meta.⁹⁷

En el encuentro, ambos actores —cocinero y comensal— son partícipes activos de la experiencia. Para un cocinero, el plato debería ser el encuentro entre su persona y el comensal. Aún más importante es, quizá, el encuentro entre los que comparten mesa, ya que se produce un entreveramiento de ámbitos de mayor envergadura a nivel ontológico. Más adelante, en el capítulo 4, nos adentraremos con más detalle en esto último.

⁹⁴ *Ibid.*, 37.

⁹⁵ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 42.

⁹⁶ *Ibid.*, 37.

⁹⁷ *Ibid.*, 45.

1.5.4 ¿Se puede aplicar el método lúdico-ambital para analizar todos los elementos específicos que configuran la experiencia gastronómica como experiencia estética integral?

Vamos a realizar un camino inverso al recorrido en el punto 1.5.2, en el que nos preguntábamos si las artes culinarias podían considerarse una de las bellas artes. Intentaremos aplicar el método considerando que es así, basándonos en un caso concreto. La dinámica del método del caso —tan utilizado en las escuelas de negocio— permite recorrer un camino de reflexión partiendo de la circunstancia y del acontecimiento particular para, de ahí, ir extrayendo las enseñanzas derivadas de aplicar un método analítico, y luego, *a posteriori*, contrastarlo en casos análogos por un lado y elaborar la justificación crítica por otro.

En los últimos años, la gastronomía ha tenido una gran divulgación y popularidad, en especial gracias a conocidos concursos televisivos, como hemos mencionado en un punto anterior. Es muy posible que esto sea lo que ha provocado que chefs y productoras audiovisuales busquen nuevos formatos con los que, además de ganar dinero y mantener audiencias, explorar el alcance y las posibilidades de la gastronomía. Ahí surgió la interesante serie televisiva *Una vida, una cena*,⁹⁸ con un formato a medio camino entre el documental, el programa de divulgación gastronómica y la entrevista. En ella, el chef Quique Dacosta, con tres estrellas Michelin, protagoniza seis episodios en los que prepara una cena para un personaje famoso.

En dicha serie se percibe el modo en que el cocinero concibe y diseña la cena como «un momento de encuentro entre chef y comensal».⁹⁹ Al instante nos vino a la mente el método de López Quintás, cuyo eje es el encuentro y el entreveramiento de ámbitos, como estamos viendo. A ese punto central contribuían otra serie de elementos del guion, tales como la investigación del equipo sobre los momentos más importantes de la vida del comensal al que se ofrecía la cena, las características personales que lo definen, el esfuerzo por provocar que, con los productos y las técnicas de elaboración de cada plato, se despertaran sensaciones, sentimientos, recuerdos o vivencias... ¿Era posible que,

⁹⁸ Q. DACOSTA — R. TELLEM (Dir.), *Una vida una cena*, Amazon Prime, 2019, <https://www.quiquedacosta.es/ver/194/una-vida-una-cena.html>.

⁹⁹ *Ibid.*

de manera intuitiva, en la concepción del programa y el diseño de los platos y del conjunto de la cena el chef estuviera poniendo en juego los distintos niveles de la experiencia estética tal y cómo los propone López Quintás? El mismo título de la serie, *Una vida, una cena*, alude a que se propone al comensal una experiencia en que se convocan, a través de la gastronomía, los principales recuerdos que configuran su biografía. Como aparece en la web institucional del programa:

A través de un menú de cuatro platos diseñado especialmente para cada invitado, el chef consigue despertar sus memorias y emociones, así como las suyas propias, mientras conversan con gran naturalidad sobre sus vidas y sus éxitos. Durante la preparación de los menús, Dacosta se reúne junto a su equipo en su restaurante de Denia para configurar los cuatro platos de cada personaje inspirados en sus orígenes, su familia y en los momentos más memorables que han marcado su vida.¹⁰⁰

Cualquiera puede ver un episodio de esta serie y quedarse en la curiosidad de los datos biográficos, en las técnicas culinarias empleadas o en la amena charla del chef con el invitado... o bien dar un paso más: preguntarse qué elementos estéticos y antropológicos se articulan y posibilitan esa experiencia. Ese análisis sería una aproximación espontánea que respaldaría de forma razonable el ejercicio de esta tesis. Nos preguntamos, en definitiva, si podríamos aplicar el método de análisis de López Quintás a la experiencia gastronómica diseñada, presentada y ofrecida por el chef en su programa a un comensal concreto. Por ello, realizaremos una reflexión teórica sobre si el método se puede aplicar o no a este caso, sabiendo que el hecho de que se dé puede no ser representativo o trasladable a otra experiencia gastronómica. Nuestro objetivo es contrastar, con un ejemplo no diseñado *a priori* por nosotros, la justificación de esta tesis y establecer unas primeras conclusiones.

De los seis invitados que han protagonizado la primera y única temporada hasta la fecha en que se redactan estas líneas —las actrices Najwa Nimri e Inma Cuesta, el torero José María Manzanares, la tenista Garbiñe Muguruza, el modelo y actor Andrés Velencoso y el cantante Alejandro Sanz—, hemos escogido a este último para el primer apunte ilustrativo.

¹⁰⁰ *Ibid.*

1.5.4.1 Descripción del episodio

Como hemos dicho, elegimos el episodio en que Quique Dacosta prepara para una cena Alejandro Sanz. El guion del programa nos presenta unos datos biográficos para que conozcamos al invitado. A continuación, el chef y su equipo debaten sobre cuáles son los rasgos de su personalidad que mejor lo definen para, a partir de ahí, diseñar los platos de la propuesta que se vinculan, a su vez, con cuatro momentos o experiencias significativas de su biografía. En el episodio dedicado a Sanz, el menú consta de cuatro platos que Quique Dacosta llama «Seis madres», «Éxito», «Paco de Lucía» y «Te canto un son».

1.5.4.2 Aplicación del método lúdico-ambital

La descripción de momentos, reacciones, intenciones e interacciones entre los protagonistas del episodio nos permitirá aplicar las categorías básicas para la experiencia estética, a la vez que recordamos los datos y elementos sensitivos utilizados:

- Campo de juego entre el chef y el comensal.
- Relación ambital.
- Niveles de realidad.
- Encuentro.

El chef propone al cantante recorrer momentos de su vida a partir del menú. Cada plato evocará en el comensal un episodio, o mejor dicho, el recuerdo de un encuentro significativo en su vida. Ambos se avienen de forma libre a participar en el juego: el cocinero ofrecerá sus platos al comensal, que debe estar abierto a degustarlos y a participar de forma cocreativa con el cocinero en la experiencia. No hay por parte de ambos ningún interés o fin más que el juego en sí: compartir la mesa con platos elaborados para la ocasión y con los que se espera alcanzar un modo privilegiado de encuentro. En dicho encuentro hay un gozo estético compartido compuesto por dos apuestas libres de

nivel 2 —ya aludíamos en el punto 1.4 a los distintos niveles que distingue el método lúdico-ambiental en la acción humana— que aporta cada uno de los protagonistas: por un lado, el gozo que proporciona al chef pensar y cocinar platos significativos; por otro, la disposición del comensal a degustar y compartir de forma abierta lo que le evocan.

Chef y comensal se ponen en juego en un terreno compartido para la experiencia estética que analizamos y que no presupone su amistad: el gastronómico. Este terreno de juego les permite adentrarse, además de en su interioridad, en la vida y la persona del otro. El chef espera tocar, de alguna manera, el alma del comensal a través del alimento, como dice al principio del episodio. Como respuesta, y en diálogo con el chef, el comensal rememora, gusta y acaricia con el paladar momentos de su vida. La respuesta de Alejandro permite al chef reflexionar sobre su identidad como persona y cocinero a la vez, buscando en su despensa espiritual que, para Dacosta, se construye desde su niñez en Extremadura hasta su juventud en Denia.

Ambos actores se ponen en juego y cumplen con las condiciones de encuentro fundamentales: se tratan con generosidad, disponibilidad de espíritu y cordialidad.¹⁰¹ El otro no es un objeto, sino un tú que ofrece posibilidades de construir y crear ámbitos de cocreación. El chef reconoce esta experiencia como un campo de posibilidades creativas que ayudarán al comensal a nutrir su espíritu y dar forma y discurso a sus recuerdos. El chef no solo espera saciar y epatar al comensal, sino que desea que la convivialidad de la mesa los transforme a ambos de alguna manera.

Dacosta ofrece al comensal, que en este caso es un artista, un ámbito, el gastronómico, desde el que Sanz puede contemplar los encuentros más significativos de su vida desde otro prisma. El chef le ofrece una nueva mirada a través de la cual entender su vida y a sí mismo como persona. Y lo hace pensando en cuatro momentos, cuatro encuentros: su madre, su carrera profesional, su mentor y los puntos geográficos vitales más significativos para él. En este encuentro, el comensal, que es también artista, dialoga con el chef y le ofrece preguntas que le interpelan como cocinero. A continuación, Quique tiene la oportunidad de reflexionar sobre su familia, sus éxitos como chef, su crecimiento personal y su memoria gustativa. El encuentro es para ambos fuente de felicidad.

¹⁰¹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 53.

1.5.4.3 A modo de conclusión del caso

Parece que, tras la descripción del episodio, se puede hacer una primera lectura de forma razonada que aplique las categorías de análisis de la experiencia estética de López Quintás. Nuestro objetivo al iniciar esta primera aproximación era comprobar, de manera inductiva, si podíamos aplicar las categorías del método lúdico-ambital, que el profesor ha elaborado para otro tipo de expresiones artísticas, al caso particular de una experiencia gastronómica. Esto es, si podíamos inferir legítimamente que hay elementos comunes, análogos o compartidos entre la gastronomía y otras formas de expresión artística, de forma que el trabajo de la tesis tuviera un punto de partida en el que, de forma razonable, pudiéramos confiar.

El artista desempeña un papel promocional, confiere penetración al modo de contemplar el hombre la realidad cotidiana, le enseña a descubrir el valor artístico que encierran las realidades y los acontecimientos ambitales por ser el lugar viviente de confluencia de diversos seres que se entreveran fundando un campo de expresividad en el cual se alumbra la luz de sentido y esplendor de belleza.¹⁰²

¿Podemos concluir que Quique Dacosta es, en este sentido, un artista y que la gastronomía ofrece una propuesta estética capaz de facilitar una experiencia plenamente humana? Parece que, tras la descripción y el análisis tanto de la pretensión como del desarrollo de la creación y del disfrute gastronómicos, podríamos afirmar que así es, aunque, como ya hemos comentado, no podemos por el momento cimentar una propuesta basada en un único caso.

¹⁰² A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 200.

1.5.5 ¿Puede ser la experiencia estética una oportunidad para el diseño de una formación integral del alumno de Gastronomía?

Una ulterior subhipótesis derivada en parte de la anterior, y de particular interés tanto en lo personal como profesora como en la evolución del pensamiento de López Quintás que aplicó su método a la educación, es proponer la experiencia estética como oportunidad para orientar la formación del alumno en Gastronomía. Esta subhipótesis surge como propuesta consecuente de los puntos anteriores de esta tesis, si se concibe la experiencia estética en gastronomía como análoga a la experiencia que suscitan las bellas artes clásicas (pintura, música o literatura). Si, como hemos venido apuntando, la gastronomía —y específicamente las artes culinarias— puede ser considerada arte, estaríamos en condiciones de reorientar la formación de los alumnos hacia el desarrollo de su vivencia de la experiencia estética como transfiguradora de su persona.

Cuando afirmamos que «el cultivo del arte forma al hombre»,¹⁰³ y teniendo en cuenta lo comentado en el párrafo anterior, nos damos cuenta de que estaríamos en condiciones de realizar una propuesta formativa a través de la gastronomía y, en concreto, de las artes culinarias. No sería tan solo a través del mayor o menor placer proporcionado por los sentidos sensibles o a su poder gratificante, sino al valor del encuentro que se puede experimentar en su experiencia. Parecería, por lo aquí esbozado, que el chef podría considerarse un artista y que la gastronomía puede ofrecer una experiencia calificable como estética, capaz de apelar a todas las dimensiones de la persona. Será objeto de esta tesis dar razón suficiente de la realidad aquí planteada.

El padre de la gastronomía, Brillat-Savarin, ya intuye que moral y gastronomía entran en diálogo cuando afirma que «también considera la acción de los alimentos sobre la moral del hombre y de qué modo obran en su imaginación, espíritu y comprensión, ya esté despierto, ya durmiendo, bien en ejercicio, bien descansando».¹⁰⁴ De esta primera relación que establece el autor ya se desprende el valor que nuestra propuesta podría contener y que en la posterior evolución de la gastronomía no parece haberse tenido en cuenta. Para establecer estas relaciones, debemos establecer el fundamento antropológico que apoya esa relación, pues sin él cabe la posibilidad de caer en el reduccionismo de ver

¹⁰³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 25.

¹⁰⁴ J. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, 53.

la gastronomía y su saber como un sumatorio de ciencias y técnicas, y, por ende, su formación o docencia como un mero adiestramiento técnico y científico.

Desde la Antigüedad se sabe que el alimento propone formas de vida o pensamiento. Los estoicos procuraban el completo control sobre sí mismos, en oposición a los epicúreos, para quienes la vida era la búsqueda de placer. Aristóteles, más tarde, propone el camino del hombre virtuoso y conviene que la equidistancia entre el exceso y el defecto es la ruta para la plenitud del hombre.

Es, por tanto, la virtud un modo de ser selectivo, siendo un término medio relativo a nosotros, determinado por la razón y por aquello que decidirá el hombre prudente. Es un medio entre dos vicios, uno por exceso y otro por defecto, y también por no alcanzar, en un caso y sobrepasar, en otro, lo necesario en las pasiones y acciones, mientras que la virtud elige el término medio.¹⁰⁵

Desde las civilizaciones más antiguas hasta la actualidad, el hombre se cuestiona no solo cómo debe comportarse, sino cómo debe ser su forma de vivir, que implica a su vez cómo debe comer. Toda antropología o filosofía del hombre, de forma explícita o implícita, sugiere la necesidad de abordar cómo se da en el hombre la necesidad primera de alimento y el gusto o el placer que este le proporciona. La ventana o el espacio que se abre entre uno y otro es exclusivo de la especie humana. Al emanciparse el gusto del instinto, el hombre se pregunta por el bien y el mal por lo que se refiere a su alimentación. Y la pregunta ética surge en el ser humano de forma inevitable. El hombre sabe qué hay de bueno y malo, y se cuestiona incluso en lo que se relaciona con el alimento.

El hombre es de condición omnívora, está preparado para comer de todo. Aun así, será el gusto el que admitirá o no el alimento que ingiera. En esta dicotomía de lo conveniente o necesario y lo que le gusta o da placer, se propone la educación del paladar o del gusto como eslabón clave en la educación del hombre. El gusto es una vía del ser humano que le permite abrirse al mundo. Esta apertura que ofrece el sentido del gusto entre lo necesario y lo agradable es la que puede llevar a la persona al asombro, al descubrimiento de una nueva realidad: asombrar el gusto como antídoto ante el aburrimiento predecible de lo conocido. Se gesta entonces el descubrimiento de un nuevo

¹⁰⁵ ARISTÓTELES, *Ética nicomáquea*, traducido por Julio Pallí Bonet, Madrid, Gredos, ¹1985, 169.

horizonte en el que se siente y se percibe el mundo de forma distinta, y esta puede ser una clave importante para el repensamiento del grado en Gastronomía de la UFV, que persigue la formación integral de sus alumnos.

Como expone Agejas, «la inteligencia humana necesita de la sensibilidad para acceder a la realidad y, por otro lado, la sensibilidad humana nos abre a la realidad precisamente en cuanto vinculada por esencia con la racionalidad».¹⁰⁶ Debemos apuntar que, cuando hablamos de educar el sentido del gusto, no nos referimos solo al hecho de ser capaces de distinguir el espectro de sabores, sino a establecer a través de ellos las relaciones que nos pueden ofrecer, así como a referir tradiciones, cultura, memoria o costumbres y reflexionar sobre ellas. El sentido del gusto:

Educa la capacidad de integrar memoria, inteligencia y libertad, pues a diferencia de otros sentidos [el del gusto] requiere de la presencia plena de la persona, al tiempo que las experiencias configuran la relación con el espacio físico, el tiempo biográfico, el entorno cultural, las relaciones sociales.¹⁰⁷

Otro punto en el que la educación del gusto es determinante es que adecúa el tiempo y la vivencia para que ambos se integren de forma conveniente. En una sociedad con un ambiente y una cultura en la que todo transcurre a un ritmo febril y a golpe de instantaneidad, inmediatez e incluso de experiencias virtuales, la formación del sentido del gusto podría recordarnos la necesidad de tener en cuenta las temporadas de los alimentos, su conveniente preparación y sus tiempos de elaboración para no reducir el espectro gustativo a umbrales bajos y pobres en estándares. En la actualidad, las generaciones más jóvenes viven esta inadecuación de tiempo y vivencia debido sobre todo al fenómeno de la comida rápida o de quinta gama (comida procesada industrial). Como muestra el estudio de Le Breton:

¹⁰⁶ J. Á. AGEJAS ESTEBAN, *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la universidad*, 137.

¹⁰⁷ J. Á. AGEJAS ESTEBAN – A. DE MIGUEL URIARTE, «Como, luego existo». *Pensar desde la antropología el papel del sentido del gusto*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético*, Roma, IF Press, 2021, 89-110: 109.

La simbólica de la mesa se transforma. Las jóvenes generaciones, sobre todo, se adhieren a homólogas costumbres alimentarias estadounidenses. No sin deleitarse, creando así una nueva cultura del gusto, consumen preferentemente productos con sabores volcados hacia umbrales gustativos bajos y estandarizados. Van perdiendo la sutileza del gusto. [...] Saturados en grasas y en azúcar, esos alimentos colman las expectativas biológicas de los jóvenes no educados en diferenciar los gustos y en equilibrar sus comidas. Numerosos observadores temen el debilitamiento de miríadas de matices gustativos en esas generaciones acostumbradas al *fast food* o a los productos listos para consumir.¹⁰⁸

En definitiva, se trata de demostrar si la riqueza que encierra la experiencia estética en gastronomía —principalmente a través del sentido del gusto— puede ordenar la formación integral del alumno. Esto se fundamenta en dos puntos: la necesidad de dar valor a la experiencia estética en gastronomía y el apremio que sentimos que necesita el grado de promover una formación integral en su currículo. Es urgente encontrar vías pedagógicas que promuevan la creatividad entendida como posibilitar la «apertura creadora del hombre a las realidades que constituyen para él un campo de posibilidades».¹⁰⁹

Creemos que la experiencia estética en gastronomía y el desarrollo del sentido del gusto en concreto pueden ser un factor clave para la formación integral del alumno del grado en Gastronomía.

1.6 Itinerario de la investigación

Una vez planteadas la hipótesis principal y las subhipótesis, y darnos cuenta de forma intuitiva y en primera aproximación de que vemos la viabilidad razonable de estas, toca establecer el recorrido teórico que esta investigación exige. El itinerario que sigue este trabajo parte de plantear si es posible considerar la experiencia gastronómica como experiencia estética y, desde esta consideración, cuestionarnos cuál sería el método de análisis más adecuado. En esta cuestión acerca del método de análisis nos proponemos

¹⁰⁸ D. LE BRETON, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, 306.

¹⁰⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 30.

aplicar el método lúdico-ambital del profesor López Quintás, ya que pensamos que ofrece las categorías necesarias para dar razón de esta experiencia.

Por tanto, dividimos el trabajo en seis capítulos que intentan perfilar de la manera más coherente posible el itinerario que vamos a recorrer.

Este primer capítulo introduce el tema de forma general a través de la justificación, actualidad y conveniencia de la tesis. Asimismo en él lanzamos nuestra hipótesis principal, en la que nos preguntamos si la experiencia gastronómica podría presentar algún tipo de analogía con la experiencia estética que suscitan las bellas artes, para después averiguar si el método lúdico-ambital del profesor es el adecuado para el análisis, la explicación y la comprensión de la experiencia gastronómica como una experiencia integral de la persona. De esta primera hipótesis, hilo conductor de todo el trabajo, se desgranarán subhipótesis concretas que pretenden enmarcar el estudio con concisión. En esta parte del trabajo expondremos también los fundamentos y las categorías del método lúdico-ambital o quintasiano que nos permitirán adentrarnos en un estudio más profundo.

En el segundo capítulo nos interesa encontrar el marco epistemológico de la gastronomía. La gastronomía es un campo de conocimiento relativamente reciente, y en ella confluyen ciencia, técnica y arte, cada una con su método de conocimiento específico, por lo que definir de la forma más precisa posible objeto y método nos permitirá proceder con mayor rigor. Para ello hemos de encontrar los nexos que den unidad al conjunto y, a la vez, descubrir los límites de cada método, de modo que nos acerquemos a una mejor comprensión del saber gastronómico. En este punto tenemos que considerar también los elementos o supuestos antropológicos que perfilen la dimensión humana de esta actividad.

En el tercer capítulo trataremos de forma detenida el método de acercamiento a la experiencia y al conocimiento de lo real, prestando especial atención al modo en que esto se desarrolla desde el método lúdico-ambital y su categoría de encuentro.

En el cuarto capítulo desarrollaremos cómo debe contemplarse la experiencia estética desde la categoría del encuentro, siendo el juego la clave sobre la que pivota la experiencia estética. El juego tiene cuatro dimensiones que serán de suma relevancia: como génesis creativa, como clave estética, como integrador de la realidad humana y, por último, como fuente de transformación de la persona.

En el quinto capítulo alcanzaremos lo que constituye la aplicación innovadora de este trabajo: hacer una lectura del mundo gastronómico desde las categorías citadas para, por último, mostrar cómo la gastronomía puede ser, a través de las asignaturas de artes culinarias, y vinculando todas las materias del currículo del grado, una vía de formación estética para el alumno del grado en Gastronomía. Este capítulo es posible desarrollarlo gracias a la novedad que aporta esta tesis: la confirmación de la hipótesis principal en la que afirmamos que la experiencia gastronómica es una experiencia estética.

En el sexto y último capítulo expondremos las conclusiones y perspectivas a las que hemos llegado.

1.7 Metodología empleada

Como hemos indicado en el punto 1.2, en el corazón de este trabajo hay un interés por poner en relación la gastronomía con las humanidades. Nuestra tesis se atreve a vincular dos ámbitos que, si bien están relacionados, puede parecer que transcurren por áreas de conocimiento distintas. Nos aventuramos a unir gastronomía y humanidades siguiendo un razonamiento inductivo. A partir de nuestra experiencia en el campo de la gastronomía, y gracias a la formación humanística posterior, nos dimos cuenta de que es imprescindible ponerlas en relación. Sin embargo, al estudiar la gastronomía y su relación con las humanidades puede darnos la impresión de que vamos en busca de un conocimiento generalista y que desvirtuamos un saber científico y positivo de ella. Al mismo tiempo, las humanidades parecen no haberse interesado por la gastronomía hasta hace relativamente poco. El espíritu que guía este trabajo es la búsqueda de la unidad del saber en la gastronomía, por lo que su metodología debe ser multidisciplinar e interdisciplinar.

El vasto campo de las humanidades nos permite entreverar, con el rigor que exigen, ciencias como la antropología, la epistemología o la estética desde la perspectiva gastronómica. Procuramos enlazar, no yuxtaponer o añadir con artificio, las humanidades a la gastronomía, superar las barreras entre ellas y ampliar sus límites desde donde parece confluir su saber. La obra y el espíritu de Brillat-Savarin son claves para afianzarnos en la necesidad de diseñar una metodología que acoja la síntesis de saberes. Como se observará a lo largo de la tesis, las referencias a su texto son constantes. Su aportación al ámbito gastronómico en general y a esta tesis en particular es incalculable.

En nuestro recorrido metodológico ha sido primordial realizar una lectura detenida de las obras de nuestro autor de referencia, López Quintás. La tesis desde su concepción se refiere al método lúdico-ambital o quintasiano, y de forma natural adoptamos su lenguaje personal y específico. La metodología empleada en la tesis asimila el pensamiento y el discurso analéctico del profesor, ya que es clave para integrar las distintas áreas de conocimiento y ciencias de nuestro ámbito. Este esfuerzo será una constante en todo el trabajo: huir de una actitud objetivista que no hace más que reducir nuestro ámbito a contenidos enciclopédicos.

Pretendemos dar unidad a la gastronomía y, como dice López Quintás, «La primera condición para fundar modos elevados de unidad es ensamblar modos de realidad diversos y complementarios».¹¹⁰ Los modos de realidad de la gastronomía son distintos hasta el punto de que muchas veces parecen oponerse. El planteamiento dialógico de López Quintás es clave en nuestra manera de afrontar el estudio de esta tesis. La metodología quintasiana nos propone una forma de pensar al hombre y de conocer la realidad, no es una receta que debamos seguir.

Los conceptos descubiertos en la extensa bibliografía que consultamos, que van de la antropología o la estética a la gastronomía, se han puesto en diálogo con publicaciones, artículos de prensa, libros e incluso series de televisión aportadas por profesionales de la gastronomía. De esta forma, es posible contrastar la realidad de nuestro ámbito para ver si confirma o no nuestra hipótesis de investigación. Los chefs Andoni Luis Aduriz, María Nicolau, Juanjo López, Quique Dacosta, Santi Santamaría y Ferran Adrià son de especial relevancia en la investigación.

Al trabajar la hipótesis que cuestiona si el método lúdico-ambital de López Quintás es adecuado para el análisis, la explicación, la comprensión y la configuración de la experiencia gastronómica como una experiencia integral que perfecciona a la persona, realizamos un trabajo de investigación inductivo. Como acabamos de mostrar, la serie de televisión *Una vida, una cena* nos ha servido para atisbar que la experiencia gastronómica propuesta por el chef Quique Dacosta reúne los elementos necesarios para ser analizado por el método quintasiano.

Para ahondar en la fenomenología del gusto y sus implicaciones dentro del ámbito gastronómico, consultamos bibliografía científica, tanto de artículos especializados como

¹¹⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, 154.

de obras de divulgación científica. Nuestro autor de referencia en este caso es Charles Spence, director del Laboratorio de Investigación de Modalidad Cruzada (Cross-Modal) y catedrático de Psicología Experimental de la Universidad de Oxford. Su investigación se centra en conocer cómo percibimos el mundo según nuestras preferencias alimentarias. Es autor de varios libros y artículos que han sido fundamentales en esta tesis. Spence ha colaborado con chefs de gran reputación mundial. La magnitud de su investigación de campo es ingente, y sirve al propósito de esta tesis para confirmar o desechar rutas de investigación. Nos interesa de este autor su diálogo constante con los protagonistas más visibles del mundo gastronómico: los chefs.

La obra de Le Breton *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos* es especialmente relevante en esta tesis, ya que muestra la necesidad de establecer un adecuado fundamento antropológico para justificar la posibilidad del ser humano de acceder a la experiencia estética. Asimismo, las dos obras de Cruz Cruz, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria* y *Teoría elemental de la gastronomía*, son de gran interés en ese sentido. La mirada de este autor sobre la antropología y la conducta alimentaria del ser humano nos proporciona elementos sobre los que estructurar el fundamento antropológico de esta investigación. Las obras de los autores anteriores se contrastan con las del antropólogo materialista Harris, citadas a continuación en la bibliografía secundaria. Gracias a ello podemos constatar el valor de sus aportaciones aun reconociendo sus insuficiencias para sustentar nuestras hipótesis.

La obra de Carolyn Korsmeyer, profesora de la Universidad de Búfalo (Nueva York), es relevante para establecer la metodología de este trabajo. Esta filósofa es uno de los autores que más se ha adentrado en el arriesgado trabajo de la investigación interdisciplinar de la fenomenología del gusto y de la estética. Sus escritos nos inspiran y reafirman en la necesidad de poner en relación alimento y humanidades. En su libro *Making sense of taste*, impulsa la necesidad de investigar nuestro ámbito desde la unidad del saber.

En 2024, los autores Jaques y Vilar —de los que ya conocíamos el artículo que presentaron en 2012, «*Feeding Thought. Por una filosofía de la cocina y la gastronomía*», en el que se introducían en el ámbito gastronómico desde una perspectiva estética—, publicaron una obra que ha resultado muy relevante para nuestra investigación: *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*. En este texto, los autores reflexionan críticamente sobre la importancia del gusto como vía legítima de acceso al conocimiento. Esta

propuesta de una estética aplicada a los fenómenos del gusto nos pareció afín a nuestra línea de investigación.

En el marco de nuestra labor investigadora hemos recurrido a la herramienta de búsqueda académica Google Scholar (Google Académico) como uno de los instrumentos complementarios para la exploración y el contraste de fuentes bibliográficas especializadas. Este buscador, tan reconocido en el ámbito académico por su capacidad de indexar literatura científica revisada por pares y publicaciones de editoriales universitarias, nos ha permitido realizar búsquedas sistemáticas y selectivas vinculadas a los conceptos clave de nuestra investigación.

Entre los términos y campos de búsqueda empleados destacan gastroestética, experiencia estética y antropología filosófica, así como estudios que versan sobre la epistemología de la gastronomía. Asimismo, se ha prestado especial atención a los trabajos académicos —artículos, tesis y capítulos de libros— que analizan, comentan o discuten la obra de autores fundamentales para esta tesis, como Immanuel Kant, Xavier Zubiri y Hans-Georg Gadamer, en concreto por lo que respecta a sus aportaciones sobre la estética, la experiencia del gusto, el conocimiento sensible y el horizonte hermenéutico del arte.

Este recurso nos ha permitido ampliar el corpus bibliográfico, localizar fuentes recientes y establecer vínculos interdisciplinarios entre la filosofía, la estética, la antropología y los estudios contemporáneos sobre la gastronomía, contribuyendo así a consolidar el aparato crítico y argumentativo del presente trabajo.

Con el fin de garantizar el rigor, la coherencia y la trazabilidad de las fuentes utilizadas, se ha empleado el gestor bibliográfico Zotero para la organización, el almacenamiento y la citación de la bibliografía. Este *software* de código abierto permite una gestión eficiente de las referencias y facilita la adaptación de los estilos de citación según las exigencias institucionales. En este caso, se ha aplicado el estilo de citación en español de la Università Pontificia Salesiana, conforme a las directrices editoriales establecidas por esta institución para trabajos académicos y de investigación. La adopción de este estilo ha permitido una presentación uniforme de las referencias, tanto en las citas insertas en el cuerpo del texto como en la elaboración de la bibliografía final.

Por último, cabe decir que, puesto que quien escribe esta tesis es chef profesional, pueden encontrarse a lo largo del texto muchas aportaciones personales derivadas de la

experiencia cotidiana no ejercida de forma reflexiva inicialmente. No obstante, la intención profunda ha sido la de contrastar esa experiencia y ponerla en diálogo con los autores cuyas obras constituyen el núcleo principal de la revisión bibliográfica.

1.8 Revisión bibliográfica

De acuerdo con la metodología recién expuesta, y teniendo en cuenta la hipótesis principal de esta tesis, el inicio del trabajo consistió en una primera revisión bibliográfica con un doble objetivo: en primer lugar, agrupar y estudiar el corpus bibliográfico del profesor López Quintás con el fin de identificar sus obras de referencia teórica imprescindible; y, en segundo lugar, repasar las obras relacionadas con el estudio teórico, epistemológico y antropológico de las fuentes de lo gastronómico para fundamentar de manera adecuada este inevitable diálogo transdisciplinar e interdisciplinar en nuestro estudio.

Debemos indicar que esta revisión no es exhaustiva (sería una tarea ingente), sino que busca situar al lector ante las referencias que han permitido cimentar y construir el relato de la tesis, poniendo en relación aspectos dispares y sin conexión aparente desde el punto de vista científico. La elección de obras y autores parte del criterio de la relevancia científica de estos en su campo, así como de su interés por conectar diversos ámbitos de investigación. Son autores que, a través de sus estudios, buscan la integración de saberes, poniendo en relación áreas de conocimiento que en un principio pueden parecer inconexas y en las que se percibe un interés por dar respuesta, a través de su ciencia, a preguntas sobre el hombre, el bien y la verdad.

1.8.1 Bibliografía primaria

La bibliografía primaria corresponde a nuestro autor de referencia, Alfonso López Quintás. Su amplia trayectoria vital, científica y académica se traduce en una cuantiosa y extensa producción bibliográfica. Dado que el objetivo de esta investigación se centra en el método lúdico-ambital para el análisis de la experiencia estética, la revisión bibliográfica inicial se basó en tres áreas:

- Fundamentos de su filosofía.
- Análisis de la experiencia estética.
- Educación estética.

Reseñamos aquí las obras más representativas de estas áreas. No podemos olvidar que, cronológicamente, las obras de elaboración y fundamentación de su método corresponden a una primera etapa biográfica, mientras que las más divulgativas y de aplicación las encontramos en un segundo momento. Las ordenaremos, por consiguiente, de la siguiente manera: obras de fundamentación filosófica y obras divulgativas de aplicación del método.

1.8.1.1 Obras de fundamentación filosófica

LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *Metodología de lo suprasensible. II El triángulo hermenéutico. Introducción a una filosofía de los ámbitos*, Pozuelo de Alarcón, Publicaciones Universidad Francisco de Vitoria, ²2015.

Este es el libro de mayor alcance gnoseológico del profesor. El rigor metodológico que inicia en su libro *Metodología de lo suprasensible I* se expone y propone como generador de las más que considerables posibilidades para el acceso al conocimiento por parte del ser humano. El interés del autor es dar razón de los modos más altos de experiencia. Para ello, desarrolla una categorización de lo objetivo y sus derivados. En la obra propone tres categorías que deben tenerse en cuenta para el análisis filosófico referido al proceso humano de conocimiento —inmediatez, distancia y presencia—, en las que todas se relacionan dinámicamente. Integrar los modos de inmediatez con los de distancia es lo que puede arrojar luz sobre conceptos cardinales como los de belleza y encuentro. A su vez, nos permite integrar nociones que antes se presentaban oscuras o dilemáticas en las teorías de conocimiento anteriores.

LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *Cinco grandes tareas de la filosofía actual*, Pozuelo de Alarcón, Publicaciones Universidad Francisco de Vitoria, ¹2015.

En este libro, el autor se centra en tres tareas que le ofrecen el punto de partida sobre el que desarrollar su teoría del conocimiento de la realidad. En el texto reconoce la necesidad de ampliar la experiencia filosófica hacia vertientes que le den mayor calado, así que se propone tres tareas: conocer la realidad a partir de la relación comprometida y cocreadora, fundamentar lo anterior en el pensamiento de Heidegger y su dialéctica de apelación-respuesta, y, al fin, mostrar que los esquemas reduccionistas y sus categorías son un obstáculo para comprender en su debida dimensión la experiencia filosófica. Por último, el autor vincula creatividad y experiencia filosófica para el desarrollo y crecimiento de la persona, que pueden dar lugar a nuevas maneras de formación.

LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, Madrid, Rialp, ³1998.

Este libro es clave en la investigación de la tesis, ya que en él se desmenuza el concepto de experiencia estética y cómo desde el juego se comprende la experiencia estética creativa. Define el juego no como simple diversión, sino como acto creativo o generador de creatividad, y desgrana las condiciones para que, a través de él, se pueda entender y experimentar la actividad creativa. Juego, ámbito y encuentro son los puntos que permiten entender la estética creativa. A partir del juego que propone la experiencia estética, el autor nos abre un camino de posibilidades formativas. El hombre que reconoce las posibilidades que le ofrece la realidad, encuentra ámbitos en ella. El descubrimiento de la realidad ambital que esta obra anuncia revela el poderoso vigor formativo del arte.

1.8.1.2 Obras de aplicación del método lúdico-ambital y divulgativas

LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *La experiencia estética y su poder formativo*, Bilbao, Publicaciones de la Universidad de Deusto, ²2010.

En este libro, el autor desvela su reflexión sobre la experiencia estética desgranando, a partir de diversos ejemplos, cómo esta nos da acceso a realidades humanas que pueden ser complejas —como la experiencia religiosa, ética o metafísica, que no pueden ser

comprendidas y aprehendidas por el hombre con el solo uso de la razón—, pero que, a través de la experiencia estética, pueden revelarse y acercarnos al misterio del hombre y su realidad. Presenta el arte como hacedor de ámbitos, que no de objetos, y que da cuerpo y hace tangibles ámbitos que plasman las relaciones del hombre y su realidad. Según López Quintás, las obras de arte son fruto del encuentro del hombre con la realidad, y en este encuentro surge la creación artística. En la contemplación de la obra de arte, el hombre tiene la posibilidad de encontrar ámbitos que le interpelen para elevarse a niveles superiores, y en esa superación del nivel reduccionista u objetual alcanza cotas más elevadas de desarrollo personal. El libro nos hace reflexionar sobre el sentido del arte y su función para el ser humano.

LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2003.

Este texto es uno de los primeros en los que el autor se propone divulgar al mundo de la educación un método que eduque en la creatividad y en los valores de forma genética. Es un libro de profunda vocación pedagógica escrito para ayudar a los docentes a ser formadores integrales y enseñar a pensar aquilatadamente y con rigor. Este proceso se fundamenta en la pedagogía de la admiración o del descubrimiento que se dan cuando la persona se encuentra con la realidad de manera creativa. Distinguir la libertad creativa de la libertad de manejo son claves en esta nueva pedagogía que nos da acceso a vivir con plenitud, guiando nuestra existencia hacia el auténtico ideal de la vida humana: el encuentro.

LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *La ética o es transfiguración o no es nada*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2014.

El autor propone recorrer la tarea de transformación personal por la vía del descubrimiento. Atreverse a recorrer una senda creativa de desarrollo personal es un camino arduo pero sólido. El aprendizaje por la vía del descubrimiento resulta en una cadena de transfiguraciones en ascenso del hombre que emprende este camino. Una vez la persona experimenta de forma significativa y creativa la realidad que puede vivirse en los distintos niveles que propone el profesor, emprende un camino de vida en valores y, como sublimación de este trayecto, alcanza un encuentro con lo trascendente.

LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *La mirada profunda y el silencio de Dios. Una antropología dialógica*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ²2019.

Este libro es la última obra publicada por el profesor López Quintás, en la que desarrolla con mayor profundidad el paso del nivel 3 al 4. La presencia y participación de Dios en nuestra vida, muchas veces a través de su silencio, no es una paradoja o un dilema. Si participamos de su amor incondicional, incluso en la aparente falta de respuesta, nuestra vida se transfigura y adquiere pleno sentido. La libertad creativa es el fundamento de la capacidad que tenemos para fundar modos de encuentro valiosos en nuestra vida. No hay dilema en su silencio, sino donación entera a nosotros. Si la acogemos, estaremos en Él.

LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, Bilbao, Desclée de Brouwer, ²2011.

A través de este texto, el autor describe de una forma sencilla su método de ascenso para alcanzar la madurez personal. En clave pedagógica, narra lo que puede comportar el descubrimiento del encuentro, de las virtudes y del sentido de la vida. Este primer libro ya fue decisivo en la escritura de mi trabajo de fin de máster, previo a esta tesis. El texto se revela como una obra de referencia a la que volver una y otra vez para la mejor comprensión de textos de mayor envergadura filosófica del profesor.

LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *El poder transfigurador del arte. Capacidad formativa de la experiencia estética*, Buenos Aires, Puerto de Palos, ¹2006.

En este libro cuajado de ejemplos, el autor describe cómo la experiencia del arte es capaz de ampliar nuestro conocimiento de la realidad y, en consecuencia, promover nuestro crecimiento y desarrollo personal.

1.8.2 Bibliografía secundaria

La investigación que requiere una tesis como la que presentamos precisa de una bibliografía muy variada respecto a temas como antropología, gastronomía o estética. En

el elenco que presentamos no incluimos la totalidad de las fuentes consultadas; hemos escogido las que, por su relevancia, han sido recurrentes. El entramado teórico de esta investigación hace que estén presentes en esta bibliografía secundaria los siguientes títulos y autores:

AGEJAS ESTEBAN, José Ángel, *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la universidad*, Pozuelo de Alarcón, Editorial Universidad Francisco de Vitoria, ¹2013.

El autor de este libro y director de la tesis que presentamos abre un importante camino para la formación integral en el ámbito universitario: responde al reto de entender la labor educativa como un campo de encuentro, no solo como un lugar de formación profesional, sino como una verdadera universidad en la que la persona se forma íntegramente. La propuesta formativa del texto muestra la necesidad de promover en la formación universitaria no solo la excelencia profesional, sino también de abrir un camino de crecimiento personal fecundo.

AA. VV., *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2021.

Este libro es el homenaje de varios autores a la persona y el pensamiento de López Quintás. La carrera académica del profesor ha sido larga y fecunda, y su pensamiento ha dejado huella en todos los que se dan cita en este texto. El interés de López Quintás no se limita a ofrecer una reflexión filosófica rigurosa y aquilatada, sino que pretende promover una pedagogía que pueda desarrollarse y aplicarse en ámbitos muy diversos. Los autores que participan en la obra muestran cómo han aprovechado su magisterio y dan fe de la riqueza y profundidad de su pensamiento.

ADURIZ, Andoni Luis – INNERARITY, Daniel, *Cocinar, comer, convivir*, Barcelona, Destino, ¹2012.

Este libro, escrito por el chef Aduriz y el filósofo Innerarity, muestra que es posible el diálogo entre filosofía y gastronomía, y que el encuentro entre ambas disciplinas aporta riqueza al conocimiento de la realidad y la naturaleza humana. Los temas que expone van

desde la simbología de la comida y la tradición en la cocina a la globalización o la convivialidad de la mesa. Cada capítulo es un punto de partida que provoca reflexiones gastrofilosóficas que demuestran cómo lo gastronómico es merecedor de un pensamiento profundo.

BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, traducido por Conde de Rodalquilar, Barcelona, Obelisco, ¹2014.

Este tratado, texto de referencia para todo estudio relacionado la gastronomía, es el primero en el que esta se define y se trata como un saber que puede y debe razonarse. El libro empieza su disertación con veinte aforismos que sientan las bases para el discurso posterior del autor en cada capítulo. Puede parecer que los aforismos y el texto estén lejos de responder a la realidad actual del mundo gastronómico, pero una lectura profunda revela el valor actual que contienen sus meditaciones.

BUENO PIMENTA, Francisco J., *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2017.

Este libro revela cómo la experiencia estética de la obra artística es una vía de conocimiento de la realidad para el hombre. La contemplación de la obra de arte requiere una preparación previa, y dialogar con la obra y con el artista exige de herramientas que permitan abordar la experiencia. Artista y espectador entran en relación a través de la obra, y adquieren en ese encuentro una comprensión de lo real y de ellos mismos, al tiempo que se estremecen. Bueno realiza un cuidadoso análisis y una exploración rigurosa de distintos autores sobre el estado de la cuestión de la experiencia estética, la creatividad y la hermenéutica de la realidad. Uno de los puntos interesantes de la obra son las posibilidades que ofrece la experiencia estética en el ámbito educativo. Finalmente, la obra de arte y su experiencia, según el autor, nos interpelan, no nos dejan indiferentes, sino que nos hacen participar en el juego del autor, y esa participación nos transforma.

CRUZ CRUZ, Juan, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, Pamplona, EUNSA, ¹1991.

Este libro responde a la pregunta sobre el hombre y su relación con el alimento. Su autor se plantea la distinción entre nutrirse y alimentarse, y discierne cómo el hombre, en un acto necesario para la vida, se diferencia de otros seres vivos de forma radical: cultura, religión y vida en comunidad definen cómo el hombre elige, cocina y come el alimento.

CRUZ CRUZ, Juan, *Teoría Elemental de la Gastronomía*, Pamplona, EUNSA, ¹2002.

El autor defiende y argumenta en su libro que el ser humano no solo elige la dieta o los alimentos movido por motivos o razones fisiológicas, sino que las ideas, los afectos y la cultura, entre otros, son elementos que hay que considerar cuando se estudia la relación entre el hombre y la comida. El alimento no solo es objeto, sino que es forma, es símbolo, posee un valor social o religioso y conforma nuestra identidad personal y cultural. El filósofo nos ofrece una teoría gastronómica fundamental que nos ayuda a comprender el hecho gastronómico desde tres planos o perspectivas: biológica, psicológica y cultural. Es un texto completo que reúne, además de referencias a la culinaria, otras variables que hacen de lo gastronómico una expresión cultural de alto valor.

HARRIS, Marvin, *Antropología cultural*, traducido por Vicente Bordoy y Francisco Revuelta, Madrid, Alianza Editorial, ³2011.

El autor propone en este libro un enfoque global y comparativo de la antropología, y explica el por qué y el para qué de esta ciencia, además de describir y analizar culturas pasadas y presentes. Su objetivo es contrastar estudios recogidos de diversos grupos humanos. Harris entiende que la capacidad del hombre para la cultura deviene de un proceso de selección natural, no solo biológica, sino que intervienen otras características conductuales, como la cooperación o el altruismo. Para él, conducta y anatomía están codificados en los genes, y modelan tanto la anatomía del hombre como su conducta. En definitiva, es una interesante y exhaustiva revisión de los sistemas socioculturales que se basa en fundamentos evolucionistas y biológicos, y alcanza aspectos estructurales de estos.

HARRIS, Marvin, *Introducción a la antropología general*, traducido por Francisco Muñoz de Bustillo, Madrid, Alianza Editorial, ⁷2022.

Este libro es un importante referente para toda investigación antropológica. La primera parte atañe al estudio de la evolución de las características y tipologías biológicas del ser humano y de la humanidad. El autor continúa su disertación singularizando las características del *Homo sapiens* y la dependencia del ser humano de relacionarse a través del lenguaje mediante una narrativa de su cosmología cultural. Investiga a su vez distintos sistemas socioculturales atendiendo a la interacción de aspectos o factores económicos, tecnológicos, ecológicos y demográficos de la vida del hombre en sociedad. Por último, se pregunta por las diferencias y similitudes de los valores axiomáticos de distintos pueblos, y se cuestiona si sus creencias e ideas vienen impuestas o asignadas por las diferentes circunstancias infraestructurales. En virtud de este último análisis, Harris realiza un ejercicio de aplicación del conocimiento de la ciencia antropológica para optimizar el bienestar de grupos sociales en riesgo de exclusión o desfavorecidos.

JAQUES, Jèssica – VILAR, Gerard, *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*, Barcelona, Edicions UAB, ¹2024.

En esta obra, los autores proponen una original y rigurosa exploración filosófica dentro del ámbito de la cocina y la gastronomía, e investigan el gusto no solo como experiencia sensorial, sino como vía lícita de acceso al conocimiento. Los autores articulan una estética gustatoria que reconoce la dimensión simbólica, cultural y creativa de la alimentación. El libro amplía las intuiciones de su artículo de 2012 «*Feeding Thought. Por una filosofía de la cocina y la gastronomía*», y profundiza en la relación entre experiencia estética, corporeidad y saber. Con un enfoque interdisciplinar, Jaques y Vilar argumentan que la gastronomía comparte rasgos fundamentales con el arte en tanto que genera espacios creativos e interpretativos. Este planteamiento permite pensar la cocina como una forma de expresión humana significativa, capaz de interpelar al sujeto y ofrecerle una experiencia del mundo. La obra constituye una valiosa contribución al emergente campo de la filosofía de la gastronomía, y resulta especialmente sugerente para investigaciones que buscan vincular saber estético, corporalidad y formación.

KASS, León R., *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, traducido por Gabriel Insausti y Eduardo Michelena, Madrid, Ediciones Cristiandad, ¹2005.

Este ensayo es un interesante ejercicio en la búsqueda del saber sobre la naturaleza del hombre y su perfeccionamiento. En esta búsqueda, el autor parte de algo que es común e imprescindible para el ser humano, la comida. Su disertación emplea el alimento como hilo conductor y aporta una investigación rigurosa sobre la naturaleza humana que recoge nuestra experiencia real de ser unidad sustancial. No somos un animal mejorado o más complejo ni tampoco podemos obviar nuestra naturaleza corpórea. El autor investiga el modo en que el hombre se alimenta, sus hábitos y el sentido que tiene para él. El comer del hombre se constituye, como toda acción humana, en una forma o modo de estar en el mundo, en un acto ético, en definitiva. El alma hambrienta es un libro esencial para todo aquel que se aventure a reflexionar sobre el significado y el sentido de comer para el hombre.

KORSMEYER, Carolyn, *Making sense of taste. Food and philosophy*, Nueva York, Cornell University Press, ¹1999.

Este libro es una excelente y necesaria investigación filosófica sobre el sentido del gusto. La autora se atreve a valorar su relevancia para el ser humano en contra de la tradición filosófica que lo ha menospreciado. El sentido del gusto parece que nos acerca a nuestra naturaleza animal y nos aleja de la racionalidad necesaria para el conocimiento de la realidad. La subjetividad de este sentido no lo han hecho digno de un estudio profundo, ya que se considera que no es un sentido cognitivo como la vista o el oído. El marco teórico de Korsmeyer para tratarlo filosóficamente es el de la estética, aunque se también fundamenta en la antropología y la psicología para apoyar su tesis. La autora espera que su reflexión contribuya a mejorar la comprensión de la relevancia de la percepción física y de los sentidos sensibles en el conocimiento de la realidad y del gusto como puerta de acceso a la experiencia estética.

LACALLE NORIEGA, María, *En busca de la unidad del saber. Una propuesta para renovar las disciplinas universitarias*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ²2018.

La autora ofrece en este libro una aproximación a la naturaleza del proyecto formativo de la Universidad Francisco de Vitoria. La búsqueda de la unidad del saber convoca a la comunidad universitaria a la tarea de ofrecer una formación integral. Repensar las asignaturas para evitar la fragmentación de los saberes requiere preguntarse desde la propia disciplina cuestiones fundamentales sobre el hombre, la verdad, el bien y el sentido de la ciencia. En la obra advierte del riesgo que tiene formar profesionales con mentalidad relativista y positivista, convertidos en los nuevos bárbaros de los que hablaba Ortega. El reto que nos propone Lacalle consiste en integrar la excelencia académica y la búsqueda del sentido de la vida en la formación y la docencia universitaria.

LE BRETON, David, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, traducido por Heber Cardoso, Buenos Aires, Nueva Visión, ¹2009

En su libro, el autor abre las puertas al conocimiento del mundo a través de los sentidos. Rebatendo la máxima cartesiana «Pienso, luego existo», propone que la condición humana no debe omitir la realidad de que el ser está dentro del mundo en forma corporal, no solo espiritual. En el texto muestra la necesidad de reconocer la dimensión corpórea de la persona que se integra con su dimensión espiritual. Para él, los sentidos sensibles y las percepciones que de ellos obtenemos son fuente de sentido. La antropología de los sentidos sensibles que propone el autor desgana cómo gracias a ellos el ser humano los integra en un conocimiento y saber del mundo.

LUJÁN, Néstor, *Historia de la gastronomía*, Barcelona, Penguin Random House, ²2019.

El gastrónomo español de referencia del siglo XX repasa en este libro la historia de la gastronomía en Occidente. Su narrativa recorre la tradición gastronómica a través de las historias de gastrónomos, hosteleros, restauradores y comensales desde el nacimiento de la culinaria hasta la nueva cocina francesa. Es, en definitiva, un tratado que estudia la historia de Occidente desde la gastronomía.

LUCAS LUCAS, Ramón, *Explicame la persona*, Huixquilucan, Estado de México, Instituto Cencalli, ³2016.

Este libro, de forma sencilla, inicia al lector en el camino de comprenderse como persona, como unidad sustancial corpóreo-espiritual. En él encontramos los instrumentos necesarios para estructurar, razonar y analizar la realidad en relación con el hombre. Es un básico para todo investigador que busque la unidad del saber y se pregunte por el lugar y el significado del hombre en su ciencia.

LUCAS LUCAS, Ramón, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2019.

Este segundo libro de Lucas, autor de referencia en antropología filosófica, nos adentra en el sentido y el significado del ser humano, y responde a las preguntas de fondo que preocupan al hombre. En él, nos insta a comprender nuestra naturaleza desde la verticalidad que nos abre a la trascendencia, en vez de limitarnos a permanecer en la materialidad y horizontalidad terrena. Presenta al hombre como misterio, no como problema, como alguien que se pregunta quién es y qué sentido tiene su vida. Lucas abre un interesante diálogo con autores que no comparten su visión sobre el hombre y pretende responder a la contradicción aparente del ser humano que vive como ser temporal corpóreo y a la vez trasciende esta dimensión que parece limitarle buscando su razón de ser en la trama del mundo.

PRIETO LÓPEZ, Leopoldo, *El hombre y el animal. Nuevas fronteras de la antropología*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2008.

El autor realiza una síntesis interdisciplinaria en la que ciencia y filosofía entran en diálogo para cuestionarse la naturaleza del ser humano. Estudia la corporeidad del hombre y los aspectos físicos que señalan en él la presencia del espíritu. La ausencia de este en el ser del hombre —y por consiguiente la consideración de que es, en todo caso, un animal mejorado— no podría dar razón sobre cómo consigue sobrevivir en hábitats hostiles debido a su natural indigencia. Prieto rebate los argumentos deterministas de la antropología materialista arguyendo la necesidad del hombre de conducirse guiado por la razón y liberado del yugo de los instintos. Ofrece una noción integral de la persona y se aleja de propuestas tanto materialistas como espiritualistas.

ROF CARBALLO, Juan, *El hombre como encuentro*, Madrid, Alfaguara, ¹1973.

Desde su ciencia y profesión, el médico y ensayista español aporta una mirada sobre la naturaleza del hombre. La persona es un ser de encuentro, y su vida se define por la trama de relaciones que la configura. Apunta el autor que la urdimbre materna juega un papel fundamental en su desarrollo. Para él, comprender al hombre como ser unitario desde la relación es clave para que la persona desarrolle su identidad en comunidad.

SCRUTON, Roger, *I drink therefore I am. A philosopher's guide to wine*, Londres, Bloomsbury Publishing, ¹2009.

En este acertado e ingenioso ensayo, el autor trata sobre vino y filosofía —o filosofía y vino— y reflexiona acerca del ejercicio de las virtudes y la naturaleza humana. El sentido del gusto que deviene necesario en el aprecio y degustación del vino le sirve de hilo narrativo para proponer un camino de virtud, no de vicio: el vino acompaña eficazmente al alimento o a la comida, pero aún más al pensamiento del hombre.

SPENCE, Charles – PIQUERAS-FISZMAN, Betina, *The perfect meal. The multisensory science of food and dining*, Oxford, John Wiley & Sons., ¹2014.

El objetivo de los autores al escribir este libro es ofrecer al lector una recopilación de la investigación científica publicada en los últimos años sobre la importancia de nuestros sentidos sensibles y su respuesta en la percepción de la experiencia gastronómica. Spence y Piqueras-Fiszman estudian la experiencia gastronómica a nivel sensorial desde la multidisciplinariedad y el rigor científico. En la experiencia gastronómica no solo es relevante lo que se ingiere, sino también el ambiente del local, la vajilla que se emplea o la música que oímos mientras comemos. Todos los sentidos sensibles de la persona se ponen en juego para disfrutar de la comida de forma completa. La ciencia, la industria y el sector gastronómico se alían bajo la dirección de Spence para averiguar qué percibimos cuando comemos y reflexionar sobre la complejidad de lo que sucede al hacerlo.

2 Una aproximación al estatuto epistemológico de la gastronomía

Sumario

2.1	Introducción	66
2.2	Nacimiento y revisión histórica de la ciencia gastronómica	70
2.2.1	Nacimiento de la ciencia gastronómica	70
2.2.2	Revisión histórica de la gastronomía	72
2.2.3	Brillat-Savarin y su tratado	79
2.2.4	Estado actual de la gastronomía	81
2.3	Consideración de la gastronomía desde las artes culinarias.....	84
2.3.1	El hombre y la cocina	84
2.3.2	Limitaciones de las artes culinarias para fundamentar el estatuto epistemológico de la gastronomía	86
2.4	Consideración desde la antropología cultural	87
2.4.1	Aportaciones de la antropología cultural materialista	89
2.4.2	Revisión crítica de las tesis materialistas de Harris.....	93
2.5	Consideración desde la antropología filosófica realista.....	95
2.5.1	Fundamento antropológico de la tesis	97
2.5.1.1	Argumentos que fundamentan la antropología subyacente de la tesis...	99
2.5.1.2	La relación del hombre con la gastronomía	102
2.5.2	El valor cognoscitivo del sentido del gusto	105
2.5.2.1	El sentido del gusto y la capacidad de discernimiento.....	107
2.5.2.2	Objeciones a la capacidad cognoscitiva del sentido del gusto	112
2.5.2.3	Fisiología del gusto, estado actual	115
2.5.2.4	El sentido del gusto y su relación con los sentidos internos	122
2.6	Consideraciones desde la estética contemporánea	125
2.7	Balance	129

2.1 Introducción

Una vez que hemos planteado en el primer capítulo nuestro interés personal por estudiar el potencial estético en y de la gastronomía, y habiendo formulado la hipótesis principal, dando razón de su conveniencia, nos adentraremos ahora en la consideración, la reflexión y el análisis del estatuto epistemológico de la gastronomía. En la medida en que podamos establecer las condiciones de conocimiento en verdad de esta rama del saber, podremos calibrar su potencial de acceso a la experiencia estética. En efecto, la legitimidad de este estudio parte de validar esa cuestión en orden a contestar a nuestra pregunta: ¿es el método lúdico-ambital de López Quintás adecuado para el análisis, la explicación, la comprensión y la configuración de la experiencia gastronómica como una experiencia integral que perfecciona a la persona? La primera exigencia teórica nos pide abordar la legitimidad de nuestro estudio.

Como ha quedado apuntado en la formulación de la primera subhipótesis —¿contamos con una definición adecuada del estatuto epistemológico de la gastronomía?—, en la explicación del método empleado necesitamos dar cuenta del estatuto epistemológico de la gastronomía, es decir, de su modo específico de ejercer la racionalidad en su relación con la realidad. En el breve recorrido que hemos hecho para comprobar cuál era el estado de la cuestión, hemos visto que era necesario efectuar un estudio más profundo.

Esta tarea entraña dificultad, ya que, como señala Cartay en «Aproximación epistemológica a la gastronomía», «su epistemología es heredera de otras».¹¹¹ Este artículo nos resulta interesante, pues ofrece un primer acercamiento teórico a nuestro tema y, como puede constatar, su fecha de publicación coincide con el inicio de nuestra investigación acerca del mismo tema. De este modo, muestra tanto la pertinencia de la manera de enfocar nuestro estudio como también de algunos elementos útiles para este. No obstante, como expondremos junto con otras valiosas aportaciones, detectamos algunas limitaciones que este capítulo confía en subsanar.

¹¹¹ R. CARTAY, *Aproximación epistemológica a la gastronomía*, 23.

La gastronomía es un campo de conocimiento práctico relativamente reciente. En esta disciplina se entrelazan ciencia, técnica y arte. Como cada uno de estos ámbitos precisa de métodos de conocimiento específicos, será necesario definir de la forma más precisa posible objeto y método de conocimiento, esperando que esto nos permita proceder con mayor rigor. El objeto material de la gastronomía es el alimento, y esto es común a todas las áreas implicadas en el saber que concurre en la ciencia gastronómica. Las artes culinarias centrarán su objeto formal en las técnicas de preparación, cocción y presentación, mientras que, por ejemplo, la nutrición, tendrá como objeto formal conocer los nutrientes que el hombre necesita para su desarrollo y cuidado físico. Cada uno de los saberes que participan en la ciencia gastronómica cuenta con sus propios métodos: para la nutrición, será necesario el método científico, mientras que, si queremos estudiar el ámbito emocional del hecho gastronómico, deberemos acudir a los métodos propios de la psicología o de la neurogastronomía.

Cartay enumera en su artículo disciplinas tan variadas como la filosofía, la biología, la nutrición, la química, la lingüística, la medicina, la cocina, la agronomía, la psicología, la semiología, la cocina o la historia, entre otras, y conviene en que su tratamiento debe abordarse desde una perspectiva multi e interdisciplinar. Todas ellas aportan riqueza al conocimiento gastronómico, no pueden ser obviadas. Por tanto, la contribución de Cartay, a nuestro entender, es determinar tres perspectivas que agrupan a las distintas disciplinas desde las que se aborda el conocimiento académico que concierne a la alimentación; a saber:

- i) desde la perspectiva de las ciencias de la salud, que estudia la alimentación como una condición imprescindible para la vida, que garantiza las funciones del organismo y el equilibrio del cuerpo y de la mente en sus relaciones con el medio ambiente, ii) desde las ciencias de la producción agropecuaria, pesquera y agroindustrial, actividades económicas y sociales responsables de la producción de alimentos, en un marco normativo de alimentación saludable, de sustentabilidad ambiental y de factibilidad económica; y iii) desde las ciencias sociales, que estudian la alimentación como la base de sistemas de organización social y económica y de jerarquías de poder, que se expresan en prácticas culturales alimentarias y como un elemento creador de imaginarios, identidades culturales

y códigos de comportamiento social fundamentales en el proceso de interrelación humana y de convivencia social.¹¹²

Esta aproximación epistemológica, si bien es interesante, creemos que adolece de falta de unidad. Como Cartay reconoce, la gastronomía es un hecho social complejo y polisémico que «solamente puede ser comprendido cabalmente estudiándolo con el concurso de muchas disciplinas científicas y abordándolo desde diversos enfoques disciplinarios».¹¹³

Entendemos que, si lo vemos así fragmentado, es imposible dar cohesión al saber gastronómico. Un saber gastronómico integral supone considerar al hombre en todas sus dimensiones y relaciones, pero de forma unitaria (aunque no falsamente unívoca). Y dimensiones no solo biológicas o fisiológicas, sino que también considere su relación con la realidad, con los demás y con uno mismo. Cruz Cruz nos invita a reflexionar sobre lo anterior:

Tanto las actividades de los individuos como los productos de estas actividades no son «hechos físicos» mostrencos, sino hechos físicos englutidos en un todo de significaciones inteligentes, vividas de una manera más o menos consciente. Un hecho físico revertido de significaciones espirituales —intelectuales o morales—.¹¹⁴

Si definimos el objeto material de la gastronomía, el alimento, como producto nutritivo, producto apetecido y producto acostumbrado,¹¹⁵ vemos que este relaciona de forma inequívoca las distintas dimensiones del hombre: biológica, psicológica y cultural. Esta última, la cultural, pone en juego a su vez las dimensiones ambiental, social y moral. Entender al hombre y conocer cómo se relacionan las diversas dimensiones que lo conforman para, desde este fundamento, dar unidad a los distintos saberes de la gastronomía, permitirá entender la experiencia gastronómica en su núcleo mismo.

¹¹² *Ibid.*, 40.

¹¹³ *Ibid.*, 48.

¹¹⁴ J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 15.

¹¹⁵ *Ibid.*, 16.

Desde el interés que nos insta a buscar la unidad del saber, pensamos que deberíamos plantearnos qué o cuál es el denominador común al objeto material, el alimento, y los diversos objetos formales que conforman la gastronomía. Este denominador común es la persona humana. El saber gastronómico recibe la unidad de la persona en un doble sentido: el sujeto elabora el alimento, pone en juego los distintos saberes, y, en función del sujeto destinatario del alimento, adquiere validez esa unidad en las relaciones. La persona, que necesita de todos los elementos de esta ciencia, los unifica para su beneficio integral como ser humano.

Para ilustrar este punto nos referiremos al ejemplo que propone Kass en su libro *El alma hambrienta*.¹¹⁶ El autor argumenta que, cuando los científicos que estudian el comer del ser humano se reúnen para compartir mesa y alimento, no lo hacen desde sus ciencias, sino que se olvidan de su área específica de conocimiento, eligen lo que van a comer y disfrutan de lo servido. Sacian el hambre, pero gustan de los sabores, quizá unos más que otros. Entablan conversación y se relacionan. Cada uno de ellos apreciará las viandas de distinta manera, pero no cuentan las calorías o los nutrientes de los platos, ni tampoco valoran su conveniencia. Alguno, al degustar un dulce, recordará cómo su madre lo preparaba incluso mejor. Su comer «es una actividad de seres integrales, vivos, activos, sensitivos y deseantes, que constituyen una unidad y tienen una forma para quienes esta actividad es importante».¹¹⁷ Desde esta perspectiva, nuestra labor será, en este punto de la tesis, dilucidar el estatuto epistemológico de la gastronomía, como ya hemos indicado.

El recorrido que vamos a realizar será lineal. En primer lugar, ofreceremos una revisión histórica de la gastronomía que nos permita procurar al lector el marco adecuado por lo que se refiere a su génesis y desarrollo. A continuación, consideraremos la gastronomía en su parte técnica dentro del ámbito de las artes culinarias. Creemos que las artes culinarias son el motor y el corazón de la gastronomía, pero reducirla a un conjunto de técnicas limitaría el objetivo de este estudio. En el siguiente punto del capítulo centraremos la investigación en las consideraciones sobre el hombre que se nos ofrecen desde la antropología cultural, esperando que nos permita empezar a ver las relaciones que entabla el alimento con el hombre desde una mirada empírico-sociológica. La antropología cultural, como veremos, puede no atender de forma completa a relacionar las dimensiones del hombre y el alimento, por lo que a continuación ampliaremos nuestra

¹¹⁶ L. R. KASS, *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*.

¹¹⁷ *Ibid.*, 49.

mirada sobre el hombre desde la antropología filosófica realista. En nuestro estudio encontraremos los elementos o supuestos antropológicos que perfilan la dimensión humana de esta actividad. Como hemos mencionado en la introducción, pretendemos hallar los elementos a través de los cuales la persona da unidad a una experiencia esencial y únicamente humana, la gastronómica. En el penúltimo punto de este capítulo veremos que, si integramos los subapartados anteriores, podemos establecer la posibilidad de la experiencia estética en gastronomía y también cómo puede analizarse desde la estética contemporánea. A modo de conclusión, realizaremos un balance con las aportaciones de cada uno de los puntos anteriores y de sus límites, esperando que la integración de todos ellos nos dé las claves para comprender de forma más completa el estatuto epistemológico de la gastronomía.

2.2 Nacimiento y revisión histórica de la ciencia gastronómica

2.2.1 Nacimiento de la ciencia gastronómica

Este punto pretende presentar un esbozo histórico que permita comprender cuándo nace la gastronomía como concepto, en primer lugar, y cómo se configura como ciencia años después. Para ello, vamos a iniciar nuestro recorrido en el momento en que se emplea por primera vez la palabra *gastronomía*.

Empezaremos atendiendo a la etimología del término *gastronomía*, ya que puede ofrecernos pistas de su origen. Proviene de dos palabras griegas, *gaster* y *nomos*. *Gaster* significa ‘estómago’ y, *nomos*, ‘normas o leyes’. Así pues, *gastronomía* sería «Normas que rigen o gobiernan el estómago».

Este término lo usa por primera vez en el siglo IV a. C. Arquétrato de Gela en uno de sus poemas, «*Hedypatheia*» (el bien comer). El poema se perdió, pero tenemos constancia de él gracias a que Ateneo de Náucratis lo incluyó en su obra *Banquete de los*

eruditos,¹¹⁸ en el siglo II d. C., si bien no se tiene constancia de que se usara posteriormente.¹¹⁹

En 1801, Joseph Berchoux rescata la palabra *gastronomía* en su libro *La gastronomie ou l'homme des champs a table*.¹²⁰ Cartay señala que Berchoux entiende la gastronomía como la práctica que procura placer y gozo en la mesa a través de la comida.

El primer tratado de gastronomía como tal es la obra *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*¹²¹ que escribe Jean Anthelme Brillat-Savarin en 1825. Se considera el primer libro que trata la gastronomía como un conocimiento que abraza muy distintas y dispares disciplinas, hasta el punto de ser el referente clásico obligado para cualquier estudio. Néstor Luján nos habla del autor que nos ocupa en su libro *Historia de la gastronomía*.¹²² Cuenta que Brillat-Savarin fue un jurista de la alta burguesía francesa que ejerció como juez durante los primeros años de la Revolución francesa. Durante la época jacobina, Brillat-Savarin cayó en desgracia y tuvo que emigrar a Suiza y por último a Estados Unidos, lugares en los que se ganó la vida como profesor de idiomas, ya que hablaba cinco con soltura, como él mismo relata en su afamado libro.¹²³ Pudo regresar a Francia en 1796 y, aunque en ese momento su fortuna no era la que disfrutaba antes del exilio, consiguió mantener una vida acomodada que le permitió disfrutar de los placeres de la buena mesa. Se cuenta de él que, además de ser un hombre muy culto, era de gran tamaño, carácter hosco y pocas palabras. Su apetito era voraz, y gustaba de la siesta después de las comidas. Falleció en 1826, cuatro meses después de haberse publicado su libro.

Hombre de la Ilustración francesa, fue autor de varias obras, siendo la más significativa el texto que nos ocupa. Se inspiró en Kant para poner título a su obra, y el espíritu con el que lo redactó era también el que correspondía al momento que vivió. Brillat-Savarin quería con su libro dar cuerpo y valor a una ciencia que se constituía a partir de distintos ámbitos, dándole valor científico y razonado. Como afirma Luján, es todavía «el libro más inteligente y espiritual que haya producido la gastronomía».¹²⁴

¹¹⁸ ATENEO DE NÁUCRATIS, *Banquete de los eruditos*, vol. I-II, traducido por Lucía Rodríguez-Noriega Guillén, Madrid, Gredos, ¹1998, 220.

¹¹⁹ R. CARTAY, *Aproximación epistemológica a la gastronomía*, 24.

¹²⁰ J. BERCHOUX, *La gastronomie ou l'homme des champs a table*, citado en *Ibid.*, 25.

¹²¹ J. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*.

¹²² N. LUJÁN, *Historia de la gastronomía*, Barcelona, Penguin Random House, ²2019, 268.

¹²³ J. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, 18.

¹²⁴ N. LUJÁN, *Historia de la gastronomía*, 269.

2.2.2 Revisión histórica de la gastronomía

Con el libro de Brillat-Savarin se da por iniciada la gastronomía como ciencia, pero conviene que rastreemos brevemente en la historia cómo se ha ido gestando el interés intelectual del hombre por dar razón de su relación con el alimento. En esta pequeña revisión a través del tiempo que vamos a exponer, nos interesa constatar cómo, desde muy pronto, el hombre vio en el alimento mucho más que algo esencial para su supervivencia. El acto o la acción de nutrirse lo diferenciaba del resto de los seres vivos o animales de forma radical.

En el poema de Gilgamesh, uno de los más antiguos que se conocen (2500-2000 a. C.), narra que el compañero salvaje del rey de Uruk, Enkidu, se transforma gracias a aprender a comer y beber como una persona, y este proceso le hace pasar de animal a ser humano. Como cuenta el relato, citado por Dobre, «Cuando Enkidu, que pretendía vivir apegado a la naturaleza, aprende a comer y beber como humano, entonces se transforma en persona».¹²⁵ Constatamos gracias a esta narración que las primeras civilizaciones ya daban importancia al alimento, considerado mucho más que un sostén para el cuerpo. La alimentación era símbolo y seña de identidad comunitaria y cultural.

Desde la Antigüedad, todas las civilizaciones han otorgado una importancia fundamental a su relación con el alimento y han desarrollado en torno a ella diversas formas de vida y sistemas de pensamiento. En la antigua Grecia, los estoicos procuraban el completo control sobre sí mismos en oposición a los epicúreos, para quienes la vida plena era la búsqueda de placer. Unos renunciaban al alimento como fuente de gozo y los otros lo abrazaban sin límite. Es entonces cuando en Occidente aparecen los primeros pensamientos filosóficos que reflexionan sobre el alimento para considerarlo en una dimensión más amplia que la de sostén del cuerpo. Surge el término *diatía* que se entendía como «régimen de vida, conjunto de hábitos del cuerpo y el alma, que constituyen la actividad vital del hombre».¹²⁶ Los pensadores griegos encuentran en el alimento y en su elección algo más que lo necesario para su supervivencia; para ellos era también una

¹²⁵ C. E. DOBRE, *La importancia de la filosofía para la gastronomía*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Sobre la mesa. Un diálogo entre gastronomía y filosofía*, Roma, IF Press, 2020, 13-34: 14.

¹²⁶ N. LUJÁN, *Historia de la gastronomía*, 46.

forma de vivir bien. Los griegos, se deduce, creían que la dietética no solo era fuente de salud para el cuerpo, sino también para el alma. Desde aquel momento se categorizó la administración de alimentos por parte de la persona como apropiada o inapropiada, pues se consideraba que el hombre era capaz de decidir razonadamente sus elecciones respecto al alimento.

En el siglo V a. C., Hipócrates, médico griego, dedica cuatro de sus tratados a la alimentación y dieta del hombre. Cruz Cruz lo refleja de la siguiente forma:

[...] como total régimen de vida, la *diatía* de un hombre se halla integrada, según la común doctrina de los escritos hipocráticos, por cinco componentes principales: la alimentación (comidas y bebidas), los ejercicios (gimnasia, paseos, descanso, baños), la actividad profesional (y por tanto el grupo social), la peculiaridad de su país (situación geográfica, clima) y los *nomoi* (leyes) de la ciudad en la que el sujeto vive (vida social y política).¹²⁷

Observamos que, para los griegos, el alimento debía tenerse en cuenta a partir del régimen que contribuye a un modo de vida adecuado para el hombre. No obstante, el alimento no mereció una atención especial por parte de la reflexión filosófica al no considerarse que su ingesta y su relación con el sentido del gusto aportaran nada relevante al desarrollo de la dimensión racional. El alimento era algo secundario. De hecho, Sócrates, en el diálogo *Fedón*, rechaza la idea de que el alimento sea de interés para la reflexión filosófica cuando pregunta a Simmias: «¿Te parece que es propio de un filósofo andar dedicado a lo que se llaman placeres, tales como los propios de comidas y bebidas? En absoluto, Sócrates, dijo Simmias». ¹²⁸ Esta afirmación, según Innerarity, abre camino a afirmar que se «ha entendido el comer como algo simplemente instrumental, como mera alimentación, como hecho biológico». ¹²⁹ El pensamiento filosófico pierde interés por el alimento y su relación con el ser humano, ya que considera que este (el alimento) es funcional, y no lleva al hombre a la reflexión intelectual.

Platón, en el diálogo entre Sócrates y Pólux de su obra *Gorgias*, pone en boca de Sócrates la siguiente cuestión:

¹²⁷ J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 20.

¹²⁸ PLATÓN, *Diálogos III. Fedón, Banquete, Fedro*, traducido por Carlos García Gual, Madrid, Gredos, 1992, 40.

¹²⁹ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 21.

SÓC— Pregúntame, entonces, qué arte es la culinaria, en mi opinión.

POL— Te lo pregunto, ¿qué arte es la culinaria?

SÓC— Ninguna, Pólux.

POL— Pues ¿qué es? Dilo.

SÓC— Una especie de práctica.

POL— ¿De qué? Habla.

SÓC— De producir agrado y placer, Pólux.¹³⁰

Y continúa más adelante:

Yo llamo adulación al género en que ella está comprendida; género que me parece está dividido en no sé cuántas partes, una de las que es la cocina. Créese comúnmente que es un arte, pero a mi parecer no lo es; solo es una costumbre, una rutina.¹³¹

Nos parece significativo que no se considere la culinaria más que una técnica, incluso algo menor. Para Platón, a pesar de ser una de las tantas maneras que usamos para adular, su uso no pasa de ser social. Sin embargo, es importante constatar que la culinaria ya era tema de diálogo, lo que pone en valor esas costumbres.

Platón y Aristóteles coincidieron en que el alimento y su ingesta invitaban a la práctica de la virtud de la templanza, es decir, de la moderación. Aristóteles propone:

Es, por tanto, la virtud un modo de ser selectivo, siendo un término medio relativo a nosotros, determinado por la razón y por aquello que decidiría el hombre prudente. Es un medio entre dos vicios, uno por exceso y otro por defecto, y también por no alcanzar, en un caso, y sobrepasar, en otro, lo necesario en las pasiones y acciones, mientras que la virtud elige el término medio.¹³²

¹³⁰ PLATÓN, *Protágoras, Gorgias, Carta séptima*, traducido por F. J. Martínez García, Madrid, Alianza Editorial, 12004, 148.

¹³¹ *Ibid.*, 149.

¹³² ARISTÓTELES, *Ética nicomáquea*, 169.

La tradición griega del banquete se evidencia a través de las obras literarias de este tiempo, no solo del famoso *Banquete* de Platón. Fueron muchos los filósofos griegos que nos dejaron sus pensamientos respecto a los banquetes. Oyarzún, en su traducción y sus notas de la *Carta a Meneceo* de Epicuro, cita que este subraya también que «el hábito de regímenes simples y no lujosos es adecuado para satisfacer la salud, hace al hombre diligente para las ocupaciones de la vida».¹³³ El banquete griego se constituía como centro de vida social y encuentro, y daba lugar al coloquio intelectual. Era ocasión, sobre todo, de vivir la convivialidad, servía de foro para el diálogo filosófico y permitía crear vínculos. Así pues, bajo un aparente desprecio por el goce o placer que pudiera conllevar la reunión alrededor del alimento o de la bebida, vemos que el banquete era algo más que una ocasión para alimentar el cuerpo; también se alimentaba el alma.

Grimm, que contribuyó en el libro *Gastronomía. Historia del paladar*,¹³⁴ cita a Ateneo de Náucratis, al que ya hemos hecho referencia, por haber rescatado el término *gastronomía*. Ateneo fue un autor heleno de origen egipcio que, en el siglo II d. C., escribió *El banquete de los eruditos* (en clara referencia a *El banquete* de Platón). Gracias a este texto tenemos una fuente valiosa sobre la cocina griega clásica. *El banquete de los eruditos* se compone de quince libros en los que el autor recoge citas de literatura griega que versan sobre comedia, medicina, cocina, agricultura y usos y costumbres alrededor del alimento. Como señala Grimm, sus libros, escritos a modo de debate, son densos, y es difícil extraer información de ellos. No obstante, gracias a la variada temática y la conexión que Ateneo establece entre los distintos autores, se convierte en uno de los más interesantes para el estudio de la gastronomía griega clásica.

Roma recoge la tradición del banquete griego: «[...] fueron reuniones en las que, al modo griego, la conversación tuvo un papel fundamental. El diálogo, el intercambio de opiniones, era el eje alrededor del cual giraba».¹³⁵ Debe mencionarse en este punto uno de los recetarios más antiguos de los que se tiene conocimiento, *De re coquinaria*, un tratado en diez volúmenes que se escribió en la época de la Roma imperial. Se atribuye a

¹³³ P. OYARZÚN ROBLES, *Epicuro: Carta a Meneceo*, en «Onomázein» 4 (1999), 403-425: 419.

¹³⁴ V. GRIMM, *Los manjares al alcance de la mano. El paladar de las antiguas Grecia y Roma*, en P. FREEDMAN (Ed.), *Gastronomía. La historia del paladar*, Valencia, Publicacions Universitat de València, 2009, 63-97: 72.

¹³⁵ A. VILLEGAS BECERRIL, *Gastronomía romana y dieta mediterránea. El recetario de Apicio*, Estados Unidos de América, Palibrio, 2011, 18.

Marco Gavio Apicio, ciudadano romano acomodado que vivió bajo el mandato del emperador Tiberio (14-37 d. C.),¹³⁶ aunque hay indicios que hacen pensar que otros autores contribuyeron a este compendio. Este es el primer tratado de gastronomía propiamente dicho que se conoce, ya que no solo es un recetario, sino que añade consejos sobre cuál debe ser el orden de los alimentos en una comida o cuáles son sus virtudes nutritivas. Las recetas que incluye son elaboradas, sofisticadas y escritas con detalle.

En la gastronomía romana abundaban los contrastes entre los sabores, con predominancia de los picantes y los agri dulces. La salsa principal, usada para condimentar los alimentos, era el *garum*,¹³⁷ un fermentado de extrema complejidad a base de pescado. Hoy en día, gracias a una versión simplificada, todavía se elabora y aprecia en la cuenca mediterránea. Los ingredientes y técnicas empleados en las cocinas romanas reflejan su abundancia y riqueza, pues se nutría de productos que llegaban desde los confines del vasto Imperio.¹³⁸

En los siglos posteriores no encontramos literatura relevante al respecto. Los documentos que se conocen se reducen a recetarios más bien simples y en sintonía con la ascética medieval, que prevenía del pecado de la gula. Los recetarios populares de esa época nos hablan de cómo los hombres vivían su relación con el alimento durante esos siglos. Como se narra en *El Libre de Sent Soví*, recetario en lengua catalana que se cree que data del siglo XIV, «impera una equilibrada sobriedad que los [platos] singulariza y contribuye al vigor saludable de sus individuos»,¹³⁹ sobriedad que no debe entenderse como pobreza. El recetario incluye en su repertorio sopas, asados, postres y el uso de especias por influencia del mundo árabe en Occidente. Este libro es el más valioso que se conoce de la época, ya que refleja la gran variedad de productos de la que, gracias al comercio marítimo, se disponía en la zona mediterránea.

Durante los siglos XIII y XIV, el uso de las especias estaba presente en todas las elaboraciones que, como indica Paul Freedman en su libro *Lo que vino de Oriente*,¹⁴⁰ se utilizaban sobre todo en las salsas que aderezaban carnes y pescados. El texto que citamos resulta de especial interés, pues ilustra muy bien la gastronomía de esos siglos. Freedman

¹³⁶ *Ibid.*, 23.

¹³⁷ CONDE DE SERT, *El goloso. Una historia europea de la buena mesa*, Madrid, Alianza Editorial, ¹2009, 24.

¹³⁸ A. VILLEGAS BECERRIL, *Gastronomía romana y dieta mediterránea. El recetario de Apicio*, 23.

¹³⁹ N. LUJÁN, *Historia de la gastronomía*, 17.

¹⁴⁰ P. FREEDMAN, *Lo que vino de oriente. Las especias y la imaginación medieval*, traducido por Salustiano Moreta y José Ramón Gutiérrez, Valencia, Publicacions Universitat de València, ¹2010, 35.

nos cuenta que los libros de cocina de la época no eran recetarios, sino más bien tratados que informaban sobre las costumbres o los afanes aspiracionales de la sed de poder en Europa. En este estudio se detallan modos de cocción en los que predominan los cocidos para las carnes, que posteriormente se especiaban y freían o salteaban. El uso del azúcar y la miel era también profuso, tanto para dulces como para preparaciones en platos principales, ya que, junto con las especias, ayudaban a conservar los alimentos. Como señala el autor:

Las especias se utilizaban de maneras que hoy resultarían extrañas para todos, incluidos los paladares más aventureros, en combinaciones sorprendentes y en todo el menú, desde el pescado al postre e incluso en la pastelería y el vino.¹⁴¹

La cocina del Renacimiento reflejó en la mesa el nuevo orden de pensamiento. El pequeño libro de Shelagh y Jonathan Routh, *Notas de cocina de Leonardo da Vinci*,¹⁴² recopila a partir de distintos documentos encontrados en bibliotecas y museos de Europa¹⁴³ lo que se cree que fue el *Codex Romanoff*, una libreta de apuntes culinarios escrito por Da Vinci que el artista empezó a compilar cuando lo nombraron maestro de festejos y banquetes de Ludovico el Moro, Señor de Milán. Nos parece interesante que Leonardo mostrara su interés por las artes culinarias proponiendo recetas sorprendentes o artilugios mecánicos para aliviar el trabajo manual en la cocina. Como verdadero humanista —y parece que apasionado gastrónomo—, también vinculó su creatividad a las artes culinarias.

En la cocina del Barroco, según informa el conde de Sert en su libro *El goloso. Una historia europea de la buena mesa*,¹⁴⁴ predominaban los contrastes: miserable y excesiva; austera y artificiosa; frugal y fabulosa; una gastronomía de «falsas apariencias».¹⁴⁵ No obstante, la verdadera gastronomía del Barroco es la de la olla podrida. Lope de Vega solía comerla dos veces al día, es venerada por Sancho Panza en *El Quijote* y Calderón de la Barca, citado por Sert en *El goloso*, «defiende la condición

¹⁴¹ *Ibid.*, 34.

¹⁴² S. ROUTH – J. ROUTH, *Notas de cocina de Leonardo da Vinci. La afición desconocida de un genio*, Madrid, Ediciones Planeta Madrid, 2020.

¹⁴³ *Ibid.*, 22.

¹⁴⁴ CONDE DE SERT, *El goloso. Una historia europea de la buena mesa*.

¹⁴⁵ *Ibid.*, 41.

de la princesa de los guisados a doña Olla Podrida, y reta al público y vence sucesivamente a Carnero Asado...». ¹⁴⁶ Este guiso que cambia de nombre, condimentos e ingredientes a lo largo y ancho de nuestro país —conocido como escudella, cocido o pote gallego— sigue sirviéndose hoy en restaurantes de lujo como Lhardy (Madrid) y también en muchos hogares españoles. Resulta de justicia citar la famosa olla en este trabajo, ya que hay pocos platos que, desde antiguo, sigan obsequiándonos con tan grandes bondades en la mesa.

Es necesario que transcurran varios siglos, y no será sino hasta mediados del siglo XVII, durante el reinado de Luis XV en Francia, cuando el gran cocinero La Varenne publique su libro *Le cuisinier François*. ¹⁴⁷ Este escrito causó una verdadera revolución y abrió el camino para entender el alimento y su preparación de una forma nueva. Las elaboraciones y técnicas que se proponen dan un giro innovador al arte culinario. Sus salsas se vuelven más ligeras y se reduce el uso de especias. Gracias a La Varenne, la cocina francesa se impuso en Europa, y desde entonces ha ejercido su autoridad de forma hegemónica casi hasta nuestros días.

La Revolución francesa cambió el panorama de la cocina en el país que iba a ser referente en Europa con la Ilustración. Como el arte y la ciencia, no podía ser ajena al cambio de época. Como cuenta Luján, «la cocina iba a pasar del palacio a la calle». ¹⁴⁸ Tras el cambio de régimen, muchos de los cocineros que habían trabajado en cocinas de nobles del Antiguo Régimen se trasladaron a las ciudades y abrieron sus propios negocios: ya no eran casas de comida, fondas o tabernas, sino restaurantes. La restauración o cocina elaborada se volvió accesible a las nuevas clases sociales burguesas que surgieron después de la abolición de la monarquía en Francia. Gracias a la nueva figura del restaurador —que ya no depende de un señor al que obedecer en sus gustos o condiciones—, la cocina en Francia vivió un momento de gran creatividad, innovación y esplendor. Luján, citando a Briffault, un cronista de la época, cuenta que los restaurantes parisinos «hicieron por nuestra cocina lo que los siglos XVII y XVIII habían hecho por su literatura: la convirtieron en universal». ¹⁴⁹

¹⁴⁶ *Ibid.*, 48.

¹⁴⁷ N. LUJÁN, *Historia de la gastronomía*, 217.

¹⁴⁸ *Ibid.*, 256.

¹⁴⁹ E. BRIFFAULT, citado en *Ibid.*, 259.

En este breve recorrido histórico se constata que la gastronomía es un lugar de expresión de cómo se entiende la vida y refleja la cosmovisión del tiempo en que se vive. La gastronomía forma parte de conocer, darse a conocer y reconocerse.

2.2.3 Brillat-Savarin y su tratado

En este recorrido histórico, resulta más que obligado dedicar un inciso al tratado de Brillat-Savarin, al que ya hemos mencionado y del que hemos esbozado un pequeño apunte biográfico. En 1825, en la época de la Ilustración, Brillat-Savarin escribió su *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*. Francia, faro de cultura y modernidad en un mundo abocado a los cambios —sociales, políticos y de pensamiento—, fue el caldo de cultivo adecuado para que el gastrónomo desarrollara y escribiera su famoso texto. En su libro queda reflejado el clima de gran eclosión culinaria que se vivía en París. Describe a uno de los famosos hosteleros de la época, Beauvilliers, diciendo de él que «Puso antes que nadie comedores elegantes, camareros bien vestidos, bodega selecta y cocina superior [...] sostuvo la lucha sin desventaja, avanzando algunos pasos, a fin de seguir los progresos de la ciencia».¹⁵⁰ Nuestro autor, hombre de su tiempo y observador de la revolución que se estaba produciendo en el arte de la buena mesa, iluminado por el espíritu de la Ilustración y la Edad Moderna, quiso dar conocimiento razonado de todo lo que se refiere al alimento en su libro, aún considerado el tratado de referencia de la gastronomía.

Brillat-Savarin inicia el texto con veinte máximas o aforismos respecto a las formas o conducta en la mesa. En la cuarta encontramos la célebre frase «Dime lo que comes y te diré quién eres».¹⁵¹ Con esta sentencia, Brillat-Savarin se refiere a la correspondencia que hay entre la elección del alimento que ingerimos y nuestra conducta, y relaciona comer y ser o forma de ser. Otro aforismo que nos llama especialmente la atención es el último, el número veinte, que afirma: «Convidar a alguien equivale a encargarse de su felicidad en tanto esté con nosotros».¹⁵² Para él, la hospitalidad, debe responder no solo a ocuparse del bienestar físico del huésped o comensal, sino también

¹⁵⁰ J. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, 317.

¹⁵¹ *Ibid.*, 13.

¹⁵² *Ibid.*, 14.

de su felicidad, de su bienestar espiritual. Parece que el autor quiere indicar que la gastronomía, como la cultura, es una vía de acceso para reconocer al otro y una forma de conocer y transformar el mundo.

En estos aforismos de la primera parte, Brillat-Savarin anuncia que su texto no será una recopilación de recetas o una forma de entender la gastronomía que se limite al placer que las artes culinarias procuran en la mesa, sino que planteará la gastronomía desde una mirada mucho más amplia a cómo se había hecho hasta el momento. Los capítulos que siguen son un compendio de estudios que tratan, entre otros temas, de cómo los sentidos actúan en el ser humano para apreciar el alimento, del sentido del gusto en sí, de las virtudes y los riesgos de los alimentos en su ingesta, de sus propiedades nutritivas y de su importancia en las relaciones sociales del hombre.

En definitiva, se propone «incorporar el sentido del gusto a la cultura de los sentidos, procurando que la gastronomía fuera considerada como un arte, pero considerándola —a la vez— una disciplina científica».¹⁵³ En su texto, el autor pone en juego todos los ámbitos que confluyen en el intrincado campo en que se constituye la gastronomía, amplía el ámbito de conocimiento y comprensión del término, y asevera que

el objeto material de la gastronomía abraza todo cuanto es comible, su fin directo es la conservación del individuo y sus medios de ejecución están constituidos por la labranza que produce, el comercio que verifica transacciones, la industria que elabora productos y la experiencia que inventa cómo debe disponerse todo para su aplicación más ventajosa.¹⁵⁴

Brillat-Savarin desarrolla el panorama de estudio de la gastronomía y sostiene que también están implicados aspectos que atañen al modo de ser del hombre y su forma de relacionarse en comunidad. La comida, como bien dice Dobre, «exige de nosotros una presencia, porque es algo que nos interpela de manera directa».¹⁵⁵ Parece que a esto es a lo que se refiere Brillat-Savarin cuando postula que la gastronomía «también considera la acción de los alimentos sobre la moral del hombre y de qué modo obran en su imaginación, espíritu, valor y comprensión».¹⁵⁶

¹⁵³ R. CARTAY, *Aproximación epistemológica a la gastronomía*, 25.

¹⁵⁴ J. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, 52.

¹⁵⁵ C. E. DOBRE, *La importancia de la filosofía para la gastronomía*, 24.

¹⁵⁶ J. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, 53.

El gran paso que Brillat-Savarin propone en su tratado es elevar la gastronomía a ciencia o, mejor dicho, a un compendio de ciencias, arte y técnica, ya que, como él dice, la gastronomía está en relación con las siguientes materias:

Con la historia natural, por la clasificación que practica de las sustancias alimenticias.

Con la física, por el examen de sus partes, componentes y cualidades.

Con la química, por los diversos análisis y descomposición que les hace experimentar.

Con la cocina, por el arte de guisarlas y de hacerlas agradables al gusto.

Con el comercio, porque se ocupa en buscar lo que consume al precio más barato posible y en expender con las mayores ventajas lo que presenta a la venta.

Por último, con la economía política, por los recursos que presenta a fin de recaudar contribuciones y por las facilidades y cambios que entre las naciones establece.¹⁵⁷

Por tanto, el escritor abre el conocimiento de la ciencia gastronómica a las relaciones con un amplio campo de disciplinas que tienen como nexo común el alimento del ser humano.

2.2.4 Estado actual de la gastronomía

A partir de la publicación del texto de Brillat-Savarin, la gastronomía no solo interesa al ámbito culinario, sino que se ocupa de todo cuanto vincula al hombre con el alimento. Se trata, por tanto, de un campo interdisciplinar o transversal en el que se aúnan o conjugan ciencia, arte, técnica, tradición, economía, cultura y, también, vanguardia artística. La gastronomía es una ciencia compleja que nos desvela de forma completa el ser y la naturaleza del hombre y, como afirma Kass: «En el tema de la comida encontré el medio

¹⁵⁷ *Ibid.*, 52.

perfecto para esbozar esa ciencia [la gastronómica] “más natural” y para construir puentes entre los modos científico y humanístico de contemplar el mundo».¹⁵⁸

Si la gastronomía es la ciencia que se dedica a conocer y comprender al ser humano en relación con el alimento, inmediatamente se abren preguntas que van en las direcciones más diversas. Estas cuestiones se refieren a todas las disciplinas que comprende esta ciencia, no solo a las técnicas culinarias o dietética, sino también, por ejemplo, a cuestiones de identidad comunitaria social y cultural, o al binomio persona-comida.

La célebre frase atribuida a Feuerbach —aquí citada por Lucas—, «el hombre es lo que come»,¹⁵⁹ pone en relación directa ser y comer. Esta afirmación nos lleva a considerar los múltiples ámbitos de lo gastronómico, pero no nos ayuda a ponerlos en relación, sino que surgen preguntas que nos llevan a pensar en una realidad fragmentada. Como ejemplos, con relación a la producción del alimento, ¿es lícito producir alimentos transgénicos para, se supone, ser capaces de eliminar hambrunas?, ¿hasta qué punto nos deshumanizan algunas tendencias gastronómicas como el veganismo?, ¿influye el nivel de bienestar de los animales criados para el consumo humano? Las cuestiones que conciernen a temas gastronómicos se tratan entonces como problemas aislados que debe solucionar la ciencia o la técnica, y quedan desgajados unos de otros. Ofrecer una unidad de mirada a la gastronomía podría ayudar a dar respuestas coherentes con la realidad.

Dicho lo anterior, nos toca ahora abordar directamente la cuestión del momento en que nace la ciencia gastronómica como tal para entender su contexto específico y las notas que, en consecuencia, la definen. Hemos visto que la gastronomía moderna nace de la mano de Brillat-Savarin en el siglo XIX, en pleno auge del cientifismo y el positivismo filosófico, pero no se consolida con un estatus gnoseológico propio. La gastronomía, con la fragmentación de las ciencias y la división en compartimentos cada vez más estancos que se vive con el desarrollo tecnológico de mediados del siglo XX, se ha dividido en partes cada vez más independientes. Nutrición, estética, procesos fisicoquímicos, tradición culinaria o nuevas tendencias han evolucionado y tomado caminos que rara vez se cruzan o relacionan.

¹⁵⁸ L. R. KASS, *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, 28.

¹⁵⁹ R. LUCAS LUCAS, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2019, 5.

El mundo gastronómico actual, aunque disfruta de un gran auge y difusión, parece segmentado y en estado de confusión: restaurantes «estrellados» (nos referimos a los que han sido reconocidos con estrellas por la famosa guía Michelin) solo al alcance de unos pocos, junto a la oferta cada vez más amplia, económica y fácil de comida procesada o *fast food*, generan hábitos o costumbres que nos alejan cada vez más de la experiencia convivial que supone comer juntos. Hay gente que, frente a la pantalla de un dispositivo electrónico, engulle un sándwich comprado en una máquina expendedora. Hay generaciones de jóvenes que no saben utilizar los cubiertos y que les cuesta comer y mantener una conversación al mismo tiempo. Como asegura Innerarity, «tras los debates en torno a la alimentación, lo que está en juego es la idea misma de sociedad, su organización, lo que debe entenderse como buena vida».¹⁶⁰

Consideramos que una gastronomía orientada a responder a la pregunta sobre qué es y qué significa el alimento para el ser humano desde las distintas disciplinas que conforman la ciencia gastronómica puede contribuir de forma significativa a una mejor comprensión del ser, el hacer y el lugar del hombre en el mundo. En la introducción de este segundo capítulo hemos descrito al ser humano como el centro de la experiencia y del quehacer gastronómico. En este sentido, la búsqueda de elementos integradores que otorguen cohesión a la gastronomía como objeto de estudio debería fundamentarse en la pregunta por el sujeto implícita en esa experiencia. Será, por tanto, desde una antropología adecuada como podrán descubrirse las claves que articulan las diversas ciencias, técnicas y artes que confluyen en la gastronomía.

Así, estimamos que una adecuada delimitación del estatuto epistemológico de la gastronomía requiere, en primer lugar, una reflexión sobre las ciencias y técnicas que la constituyen. De este modo, es posible perfilar tanto su objeto como el método más idóneo para abordar la complejidad del fenómeno gastronómico en toda su riqueza. En los apartados siguientes abordaremos la gastronomía desde los distintos saberes que históricamente se han ocupado de su estudio.

¹⁶⁰ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 23.

2.3 Consideración de la gastronomía desde las artes culinarias

Tras un breve recorrido por la historia de la gastronomía, vamos a ir desmenuzando los tipos de saberes implicados en esta síntesis que comprende la gastronomía para delimitar, de la forma más rigurosa posible, los elementos de la experiencia gastronómica y el papel que juega cada uno de ellos.

El primero será el estudio de las artes o técnicas culinarias, su alcance y sus límites en referencia a la investigación de nuestra ciencia. Si preguntáramos a muchos de nuestros coetáneos en qué se diferencian epistemológicamente la culinaria de la gastronomía, es muy probable que no fueran capaces de ofrecernos una respuesta. O incluso se extrañarían de la pregunta, al no haber pensado nunca que fuera algo distinto. Dicho de otro modo, ¿son las técnicas o elaboraciones culinarias sinónimo de gastronomía? Vemos que, para muchos, se trata de una pregunta difícil de contestar. Revel, en su obra *Un festín en palabras*, afirma que «la cocina es un perfeccionamiento de la alimentación, la gastronomía es un perfeccionamiento de la cocina misma».¹⁶¹ Intentaremos por tanto, en lo que queda de este capítulo, delimitar cuál es el valor que ofrecen las artes culinarias a la gastronomía.

2.3.1 El hombre y la cocina

Nuestro interés en este punto de la investigación es estudiar la relación del hombre con el alimento desde su corazón mismo, la cocina, y sobre cómo el hombre lo transforma y elabora para su sustento.

El hombre altera el alimento primario y lo elabora con, al menos, dos fines fundamentales: conseguir que el alimento sea apto para su digestión y realzar y mejorar sus sabores básicos. El ser humano amolda su alimentación al hábitat, pero este no lo limita. El hombre dispone de su entorno incluso en circunstancias poco favorables y encuentra el alimento que necesita para su subsistencia. Es un ser inteligente y, aunque

¹⁶¹ J.-F. REVEL, *Un festín en palabras. Historia literaria de la sensibilidad gastronómica desde la Antigüedad hasta nuestros días*, traducido por Lola Gavarrón y Mauro Armiño, Barcelona, Tusquets, 2009, 39.

no esté dotado para la vida en un ecosistema hostil, puede adaptarse gracias a su capacidad intelectual. La mayoría de los alimentos se encuentran en la naturaleza en forma no apta para el consumo humano directo y cuestan de digerir. Sin transformación, apenas proporcionan los nutrientes necesarios, y a menudo sus sabores o texturas no son agradables. Al cocinar, el hombre consigue alimentos digeribles, nutritivos y agradables al gusto.

El hombre es de condición omnívora, está preparado para comer de todo. Aun así, será el gusto el que admitirá o no el alimento que ingiere. En esta dicotomía de lo conveniente o necesario y lo que le gusta o da placer, el hombre encuentra un amplio campo para su perfeccionamiento como persona. Solo él se pregunta, piensa, aprecia entre las distintas relaciones que se dan entre comensal y comida. «La cocina enseñó por primera vez a disfrutar con una obra humana bien hecha: en concreto el paladar y, recíprocamente, ella se perfeccionó sujetándose a las exigencias crecientes de este».¹⁶²

El ser humano empezó a modificar y transformar los alimentos en cuanto descubrió que el fuego los hacía más fáciles de ingerir y digerir, hace unos quinientos milenios.¹⁶³ Según Flandrín y Montanari, «de ahí a afirmar que la cocina hace al hombre y que ambos tienen quinientos mil años no hay más que un paso».¹⁶⁴ Se tiene conocimiento de la existencia de hornos para uso doméstico en Europa desde el 400.000 a. C.,¹⁶⁵ y se cree que el *Homo Sapiens* empleaba el fuego para cocinar, pero no se sabe si lo usaba de forma habitual o si podía encender y apagar a su conveniencia hogueras para este uso.

Más adelante, en la Edad de Cobre, el hombre empezó a fabricar utensilios que le permitieron cocinar y ampliar su culinaria a distintas técnicas de cocción.¹⁶⁶ Desde entonces, ha seguido perfeccionando estas técnicas, mejorando y sofisticando sistemas y elaboraciones y empleando los productos que tenía disponibles. Creemos que lo anterior muestra que el ser humano vivía la convivialidad desde sus orígenes a través de la comida. La fabricación de utensilios o las mejoras en las técnicas de preservación y cocción de los alimentos indica que el hombre requería atender a cómo alimentarse no solo a sí mismo,

¹⁶² F. CORDÓN, *Cocinar hizo al hombre*, Barcelona, Tusquets, 2009, 155.

¹⁶³ M. MONTANARI – J.-L. FLANDRIN, *Historia de la alimentación*, traducido por Lourdes Pérez et al., Gijón, Ediciones Trea, 2011, 25.

¹⁶⁴ *Ibid.*

¹⁶⁵ M. HARRIS, *Introducción a la antropología general*, traducido por Francisco Muñoz de Bustillo, Madrid, Alianza Editorial, 2022, 104.

¹⁶⁶ N. LUJÁN, *Historia de la gastronomía*, 17.

sino a la comunidad a la que pertenecía, a diferencia de otros seres vivos. Según Perles, «La alimentación pasó, pues, de respuesta a necesidades individuales a convertirse progresivamente en un elemento esencial de la estructuración de los grupos, de la expresión identitaria y de la concreción de un pensamiento simbólico».¹⁶⁷

El acervo culinario de cada época cambiaba según estos avances, y así lo ha seguido haciendo durante siglos. Las diferencias entre culturas y países dependían también de los productos disponibles en cada zona geográfica y momento de la historia. Cruz Cruz asevera que «la conducta alimentaria del hombre no puede ser comprendida mediante un estudio segmentario de procesos aislados».¹⁶⁸ La reflexión que nos brinda lo expuesto es que la cocina no solo responde a productos e ingredientes disponibles, sino que hay otras variables que deben tenerse en cuenta, tales como la naturaleza del hombre y su relación con el mundo.

2.3.2 Limitaciones de las artes culinarias para fundamentar el estatuto epistemológico de la gastronomía

Retomamos en este punto lo que ya hemos apuntado acerca del objeto formal y el objeto material de la gastronomía. El objeto material puede definirse como «el alimento sano adecuadamente preparado para la nutrición necesaria, conveniente y placentera del ser humano».¹⁶⁹ El objeto formal es el alimento «en cuanto que, como acción humana, contribuye al mejor desarrollo del medio ambiente, de la persona y de las relaciones culturales y sociales de la comunidad a la que pertenece».¹⁷⁰

Por tanto, vemos que las técnicas culinarias atienden al objeto material de la gastronomía, ya que son métodos que nos permiten transformar el alimento para el consumo de la persona y que además consideran criterios de adecuación al gusto y a las necesidades nutritivas de esta. Sin embargo, si nos fijamos en el objeto formal de la gastronomía, observamos que las artes culinarias no se adecúan a esta definición. Las

¹⁶⁷ C. PERLÈS, *Las estrategias alimentarias en los tiempos prehistóricos*, en M. MONTANARI – J.-L. FLANDRIN (Eds.), *Historia de la alimentación*, traducido por Lourdes Pérez, Dolores Carvajal, et al., Gijón, Ediciones Trea, 2011, 31-65: 49.

¹⁶⁸ J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 19.

¹⁶⁹ A. DE MIGUEL URIARTE, *La Razón Abierta en las artes culinarias. Una propuesta.*, 73.

¹⁷⁰ *Ibid.*

técnicas culinarias no sopesan la acción humana en relación con el alimento respecto al adecuado desarrollo de la persona, del medio ambiente, ni tampoco las relaciones sociales o culturales que se generan en sus comunidades de pertenencia. Lo anterior requiere una aclaración: el alimento es un bien para la persona, y las técnicas culinarias son un medio necesario. Estas, en primer lugar, permiten la buena asimilación de los nutrientes, pero en su desarrollo ya se relacionan con otras dimensiones del ser humano: avances tecnológicos o científicos, cultura, tradiciones o hábitat. Por eso pensamos que la antropología cultural nos puede aportar consideraciones valiosas acerca de esta relación e influencia de los elementos y recursos técnicos con la configuración de la experiencia de lo humano.

La existencia de la gastronomía parece que depende de la cocina y a la inversa, ambas están íntimamente ligadas y se relacionan de forma intrínseca. Sin embargo, la cocina y su conjunto de técnicas no son capaces de dar amplitud suficiente para explicar el estatuto epistemológico que la gastronomía requiere. En consecuencia, pensamos que debemos proseguir nuestro estudio ampliándolo con otra consideración que pueda recoger el objeto formal al que la gastronomía se debe.

2.4 Consideración desde la antropología cultural

Una vez hemos constatado que las artes culinarias ofrecen una visión insuficiente para definir y comprender a nivel epistemológico todos los ámbitos de la gastronomía, vamos a buscar nuevos elementos complementarios que permitan plantearla de forma conveniente.

Creemos que es oportuno abrir este punto de la investigación para dedicarlo a las aportaciones que se han hecho desde la antropología cultural. En primer lugar, es necesario indicar que esta antropología se ocupa del estudio del ser humano, algo que también hacen otras disciplinas tales como la biología o la medicina. Sin embargo, la antropología cultural (también llamada «antropología social») estudia al ser humano de forma global y con carácter comparativo, de modo que su consideración aporta un conocimiento profundo del hombre partiendo de una comprensión amplia de la experiencia humana. Harris define la antropología cultural como la que «se ocupa de la

descripción y el análisis de las culturas —las tradiciones socialmente aprendidas del pasado y del presente—. ¹⁷¹

Uno de los autores que más ha estudiado el alimento y al ser humano desde la antropología, o socioantropología, es Lévi-Strauss, considerado el máximo representante de la antropología estructuralista. Cruz Cruz, en su libro *Alimentación y cultura*, refiere que Lévi-Strauss afirma que «La cocina de una sociedad es un lenguaje en el que esta traduce inconscientemente su estructura». ¹⁷² Lévi-Strauss analiza la alimentación según un ámbito de oposiciones culturales —crudo-cocido, sociedad-naturaleza—, ¹⁷³ y desde estas oposiciones binarias propone el triángulo culinario crudo-cocido-fermentado. Para Lévi-Strauss, una cultura situaría su actividad culinaria dentro del campo semántico que tiene como vértices las categorías de crudo, cocido y fermentado (natural, cultural, transformación natural dirigida por el hombre). Su aproximación es valiosa porque nos propone un modelo de clasificación, pero no aborda con argumentos cuáles son las causas del hecho alimentario o de cómo se originan o modifican las inclinaciones alimentarias. Quedarse en el cómo —referido a las técnicas culinarias— sin abordar el por qué resulta insuficiente. No obstante, debemos poner en valor su teoría, ya que, como apunta Cruz Cruz en su visión crítica sobre el triángulo de Strauss,

la cocina es siempre una mediación, un proceso cultural que solo relativamente podrá ser calificado de más o menos mediato... En la cocina no hay naturaleza pura o inmediata, sino naturaleza manipulada, mediada. ¹⁷⁴

Para tener una visión más completa que la que nos ofrece Lévi-Strauss, a pesar de reconocer su valiosa aportación, en el siguiente punto abordaremos una nueva aproximación desde la perspectiva que nos ofrece la antropología cultural materialista.

¹⁷¹ M. HARRIS, *Introducción a la antropología general*, 21.

¹⁷² C. LÉVI-STRAUSS, *Le triangle culinaire*, citado en J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 219.

¹⁷³ R. CARTAY, *Aproximación epistemológica a la gastronomía*, 30.

¹⁷⁴ J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 228.

2.4.1 Aportaciones de la antropología cultural materialista

La antropología cultural, según la define Harris, «se ocupa de la descripción y el análisis de las culturas, las tradiciones socialmente aprendidas, del pasado y del presente»,¹⁷⁵ ya indicado en el punto anterior. Como hemos dicho en la definición de objeto formal de gastronomía, esta se ocupa no solo de la preparación conveniente del alimento, sino también de que, como actividad propia del hombre, contribuya a su desarrollo y al de las relaciones culturales y sociales del grupo al que pertenece. Parece que, desde la visión que nos ofrece la antropología cultural, seríamos capaces de dar un paso más para ir completando de lo que carecen las técnicas culinarias para abordar mejor la gastronomía. Ya hemos constatado que, desde las técnicas culinarias, no se contempla el entramado sociocultural e histórico que puede arrojar luz sobre la relación del hombre con el alimento. Este acercamiento de la antropología cultural materialista podría completar esa carencia.

Para ello vamos a seguir a Marvin Harris como autor de referencia. Los textos de este autor —*Antropología cultural*,¹⁷⁶ *Bueno para comer*¹⁷⁷ o *Vacas, cerdos, guerras y brujas*¹⁷⁸— han resultado relevantes, ya que son muy descriptivos de la cuestión y ofrecen una gran abundancia de ejemplos para ilustrar el tema del alimento y su relación sociocultural con el hombre. Siendo Harris pionero en este análisis, no podemos obviar que su punto de partida sea el del materialismo cultural. Este enfoque, como su nombre indica, tiene un planteamiento materialista. ¿Qué supone esto en nuestro estudio? Básicamente, que reduce la lectura e interpretación de los datos que analiza a las condiciones materiales, tanto en su descripción como en la interacción entre ellas. No es objeto de esta tesis hacer una crítica a este planteamiento, sino que nos remitimos a estudiar desde esta perspectiva la cuestión para comprenderla y, desde un pensamiento crítico, valorar sus aportaciones para después dar un paso más en la profundización del marco epistemológico.

¹⁷⁵ M. HARRIS, *Antropología cultural*, traducido por Vicente Bordoy y Francisco Revuelta, Madrid, Alianza Editorial, ³2011, 23.

¹⁷⁶ M. HARRIS, *Antropología cultural*.

¹⁷⁷ M. HARRIS, *Bueno para comer*, traducido por Joaquín Calvo Basarán y Gonzalo Gil Catalina, Madrid, Alianza Editorial, ³2011.

¹⁷⁸ M. HARRIS, *Vacas, cerdos, guerras y brujas*, traducido por Juan Oliver Sánchez-Fernández, Madrid, Alianza Editorial, ³2011.

Según observa Harris, «la tarea primaria de la antropología es dar explicaciones causales a las diferencias y similitudes en el pensamiento y el comportamiento que se encuentran entre los grupos humanos».¹⁷⁹ Para ello, nuestro autor propone que la mejor forma de llevar a cabo estas investigaciones es estudiando los límites materiales a los que se sujeta la existencia humana. Los límites que considera la antropología cultural materialista son los de condición material, de ahí su nombre. En ningún momento se detiene a considerar límites o condiciones de aspecto espiritual o mental de la vida del hombre. Esta última acotación, como veremos más adelante, creemos que limita su metodología. Aspectos de tipo ético, religioso o artístico no entran a ser valorados o tenidos en cuenta por la antropología cultural materialista. Si seguimos a Harris en su exposición, «las causas más probables de variaciones en los aspectos mentales o espirituales de la vida humana son las variaciones en las limitaciones materiales que afectan a la forma en que las personas se enfrentan con los problemas de satisfacer sus necesidades en un hábitat particular».¹⁸⁰ Por tanto, esas explicaciones causales, como refería el inicio de la cita con que iniciamos el párrafo, vienen limitadas desde una perspectiva ideológica-epistemológica. Solo lo empírico y material es susceptible de estudio científico. Además, esa explicación determinista causal desde los elementos materiales sería no solo la única científica, sino también la única posible. Esto supone una doble limitación para nuestro estudio:

- Por un lado, porque reduce toda explicación de la acción humana, de forma determinista, a sus consideraciones materiales.
- Por otro, porque esa atribución causal a las condiciones materiales puede derivar en lecturas que falsifiquen la realidad, atribuyendo a la materia aspectos de la vida humana que tienen otro nivel de explicación.

Con todo, las contribuciones de esta ciencia aportan datos y perspectivas que debemos considerar y tener en cuenta. Las preguntas de partida de Harris, a las que intenta responder en su investigación, son varias. La primera y más importante, a partir de la que se desgranar posteriores cuestiones, es por qué, siendo el ser humano omnívoro, reduce

¹⁷⁹ M. HARRIS, *Antropología cultural*, 599.

¹⁸⁰ *Ibid.*

su consumo a una colección bastante pequeña de alimentos. El autor se cuestiona qué hace que unas sociedades vean como manjares algunos alimentos y otras los aborrezcan y los eliminen por completo de su dieta. También se plantea por qué en las sociedades occidentales se enfatizan las bondades de la leche como alimento nutritivo y en las orientales, como la china, apenas la consumen. Otro ejemplo de las temáticas que Harris aborda es por qué la carne de cerdo es tan apreciada en países asiáticos como Corea o China, mientras que los judíos o los musulmanes consideran aberrante un guiso de esta carne.

Si bien es verdad que, como reza el dicho, «Sobre gustos no hay nada escrito», hay una cuestión de fondo que capta nuestro interés: ¿por qué los hábitos o costumbres alimentarios son tan distintos de una comunidad a otra? Grupos, colectividades o comunidades con similares recursos alimentarios practican dietas poco parecidas, incluso opuestas. Según la corriente del materialismo antropológico, los motivos se reducen a razones prácticas: «las gentes hacen lo que hacen por buenas y suficientes razones prácticas, y la comida no es una excepción».¹⁸¹ Harris sostiene desde su visión materialista, y de forma muy provocadora, que «la comida tiene poco que ver con la nutrición. Comemos lo que comemos no porque sea conveniente, ni porque sea bueno para nosotros, ni porque sea práctico [práctico en cuanto fácil de cocinar], ni tampoco porque sepa bien».¹⁸²

Su teoría es que los alimentos que una sociedad selecciona para satisfacer el «estómago colectivo»¹⁸³ son los que ofrecen una correlación de costes y beneficios más alta. Es decir, algunos productos no son rentables por el esfuerzo y la inversión que requieren, o quizá su impacto medioambiental desaconseja su producción, incluso aunque estos productos sean beneficiosos para el hombre a nivel nutritivo. Harris advierte que no es fácil realizar este cálculo, ya que hay muchas variables que debemos tener en cuenta. Por ejemplo, en Estados Unidos, economía de mercado por excelencia, «bueno para comer puede significar bueno para vender, independientemente de las consecuencias nutritivas».¹⁸⁴ En otras ocasiones, la viabilidad o los recursos ecológicos determinan la producción de un alimento concreto, y este, de forma consiguiente, desaparece de la dieta; por tanto, ya no es bueno para comer.

¹⁸¹ M. HARRIS, *Bueno para comer*, 15.

¹⁸² *Ibid.*, 16.

¹⁸³ *Ibid.*

¹⁸⁴ *Ibid.*, 18.

El materialismo cultural de Harris se propone desvelar que, tras la arbitrariedad aparente de muchas de las preferencias o abominaciones de las distintas sociedades, etnias o comunidades respecto al alimento y los enigmas o misterios que conllevan algunas prohibiciones o costumbres, estas pueden explicarse desde razonamientos en los que confluyen nutrición, ecología y economía. Harris, en esta línea de pensamiento, consigue construir una explicación racional para muchos de los enigmas alimentarios que estudia, y justifica su trasfondo material y la razón por la que han llegado a convertirse en tradiciones o costumbres para las sociedades que las practican.

Según Harris, la falta de comprensión sobre prácticas dispares o contrapuestas entre grupos humanos radica en que «nos han enseñado a valorar explicaciones espiritualizadas de los fenómenos culturales en vez de explicaciones materiales de tipo práctico».¹⁸⁵ Para él, la practicidad de muchas de las decisiones sobre el alimento que tomamos o hemos tomado a lo largo de la historia las distintas culturas y sociedades han sido revestidas a partir de mitos que explican, basándose en razones sobrenaturales, dichas decisiones. Su intención es desnudar y exponer las causas empíricas para, como él dice, «levantar esa carga opresora»¹⁸⁶ que oscurece el raciocinio, y puede dar una explicación probable y razonable, alejándonos de la ignorancia y el miedo al conflicto. Su gran aportación es entender que el alimento se relaciona con el ser humano y el mundo en que habita de forma intrínseca. El hábitat del hombre, la climatología, los recursos naturales de los que en él dispone y conseguir una mayor eficacia nutricional determinarán sus gustos y definirán su dieta.

Las tesis de Harris son del todo razonables en función del fundamento antropológico materialista del que parte. Su comprensión del hombre y su naturaleza limita, a nuestro entender, la capacidad de comprender la relación hombre-alimento teniendo en cuenta todas las dimensiones del ser humano. El autor entiende a la persona desde su dimensión corporal única y exclusivamente, pero no corpórea, puesto que lo corpóreo, que no es solo material, queda fuera de su consideración. La corporalidad es la única realidad tenida en cuenta en sus tesis, de manera que las explicaciones causales que él propone pueden ser consideradas un factor importante, pero no la única y definitiva razón. Por tanto, creemos que es interesante ofrecer nuestra visión crítica a sus tesis para avanzar en nuestra investigación.

¹⁸⁵ M. HARRIS, *Vacas, cerdos, guerras y brujas*, 15.

¹⁸⁶ *Ibid.*

2.4.2 Revisión crítica de las tesis materialistas de Harris

Como ya hemos comentado en el punto anterior, las interpretaciones materialistas de la naturaleza del ser humano han sido numerosas a lo largo de la historia. Autores como Feuerbach, Marx o Camus consideran al hombre «un ser material, el producto más elevado de la evolución de la materia».¹⁸⁷ El vocablo *materialismo* «indica un conjunto de posiciones antropológicas que intentan explicar la vida humana excluyendo de forma deliberada la referencia a cualquier principio no material».¹⁸⁸ Según esta corriente de pensamiento antropológica, la corporalidad es la única dimensión que nos define y, como tal, en la persona todo es mensurable o cuantificable. Entendemos ahora las afirmaciones de los párrafos anteriores de Harris en las que, mediante su antropología cultural del alimento y sus explicaciones razonadas, nos quiere librar del supuesto oscurantismo mitológico acerca de las relaciones entre hombre y alimento. El hombre come lo que come porque está determinado por su entorno, su fisiología y las razones económicas y de eficacia ecológica.

Estas corrientes materialistas están muy arraigadas en el pensamiento actual. Aunque quizá de forma velada, el «materialismo práctico o de bienestar económico»¹⁸⁹ impregna todos los niveles de actividad del ser humano. La búsqueda del bienestar como planteamiento vital, dándole al cuerpo todo lo que nos pide para alcanzar la felicidad terrenal, atañe a la comida y la bebida, así como al vestido, la salud corporal o el dinero.

El materialismo práctico está plenamente instalado en las sociedades más desarrolladas a nivel económico y promueve el dominio del hombre sobre el mundo. «El hombre vale por cuánto produce, cuánto gana y cuánto es capaz de adquirir con el dinero».¹⁹⁰ De ahí las situaciones a las que el papa Francisco hace referencia en su carta encíclica *Fratelli Tutti*: el peligro de habernos convertido en la sociedad del descarte, cuando

¹⁸⁷ R. LUCAS LUCAS, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, 4.

¹⁸⁸ *Ibid.*

¹⁸⁹ *Ibid.*, 41.

¹⁹⁰ *Ibid.*, 43.

no se considera ya a las personas como un valor primario que hay que respetar y amparar, especialmente si son pobres o discapacitadas, si «todavía no son útiles» —como los no nacidos—, o si «ya no sirven» —como los ancianos—. Nos hemos hecho insensibles a cualquier forma de despilfarro, comenzando por el de los alimentos, que es uno de los más vergonzosos.¹⁹¹

Nuestra pregunta es si el hombre es tan solo un cuerpo del que puede disponer a su antojo con el fin de satisfacer sus necesidades físicas materiales o si esta consideración está reduciendo y dejando fuera de su alcance y explicación otros elementos que esclarezcan mejor quién es el ser humano en su dimensión corpórea. Si respondemos afirmativamente a la primera parte de esta disyuntiva, las tesis de Harris serían suficientes para explicar la relación entre hombre y alimento. En caso contrario, su teoría se vería limitada, pues se basaría en una consideración antropológica incompleta. ¿Somos solo hombres *technicus*?¹⁹² Como tales, nos referimos a la persona que carece de sensibilidad ética, religiosa o espiritual y en la que solo prima la razón, al tiempo que el método científico sería el único que le ofrecería criterio de verdad. En este caso, las realidades del hombre que no son cuantificables pero sí tangibles —tales como la capacidad de perdón, el amor fraterno, el sacrificio en aras del bien común o el compromiso a una vocación— no existirían o bien se irían arrinconando o descartando al ser poco prácticas o inútiles.

La tesis de Harris es valiosa, ya que consigue elevar la mirada del nexo entre el hombre y el alimento a un nivel que comprende relaciones que, si bien las considera solo de tipo material, pueden ser provechosas. Harris nos lleva a tener en cuenta que alimento y hombre mantienen una estrecha relación que incluye, aunque no de manera exclusiva, atender a sus necesidades nutritivas de supervivencia o al placer de la buena mesa. El autor nos informa de aspectos que debemos considerar para comprender al hombre en un entorno gastronómico cultural concreto. Tenemos que poner en valor su propuesta, ya que, a partir del análisis que de él hacemos, podemos ver las dimensiones que faltan por estudiar, reconocerlas y abordarlas.

¹⁹¹ FRANCISCO, *Fratelli tutti* (3 de octubre de 2020) | Francisco, 18, en https://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20201003_enciclica-fratelli-tutti.html (Accedido: 21 junio 2025).

¹⁹² R. LUCAS LUCAS, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, 43.

Así pues, si estimamos incompleta la tesis de Harris debido a la reducción en la forma de considerar al ser humano, llegamos a la conclusión de que debemos perfilar mejor el fundamento antropológico que subyace al planteamiento que nos impulsa en nuestra indagación. No sería posible adecuar la experiencia estética al marco antropológico que sostiene Harris, ya que, al considerar al hombre exclusivamente como ser corporal, no tendría razón de ser. La experiencia estética no es cuantificable ni medible, ni tampoco atiende a una metodología positivista. Sin embargo, la dimensión creativa del ser humano, enraizada en su dimensión espiritual, también es tangible, existe y debería tenerse en cuenta.

El siguiente paso es buscar en la antropología filosófica realista un supuesto teórico capaz de dar razón más acabada de la acción humana gastronómica. Solo en la medida en que el fundamento de nuestra explicación sea más completo, podremos integrar mejor el orden y el sentido de cada uno de los niveles del ser y del obrar humanos de los que se ocupan, de forma parcial, las distintas ciencias que engloban la gastronomía. Del mismo modo, también gracias a esa mirada más amplia sobre el fundamento, podremos tener en cuenta todos los elementos y niveles que se ponen en juego en la experiencia gastronómica considerada como experiencia estética.

2.5 Consideración desde la antropología filosófica realista

La antropología cultural materialista no satisface del todo, como acabamos de ver, la comprensión del estatuto epistemológico de la gastronomía que precisa este trabajo. Como hemos estudiado en un punto anterior, la gastronomía no es solo la preparación del alimento de forma adecuada para el consumo humano. A la gastronomía también le atañen el estudio de las relaciones sociales y culturales de los hombres y de las sociedades a las que pertenecen, y la capacidad de la experiencia gastronómica como posibilitadora de la experiencia estética. Así, debemos encontrar un marco filosófico que nos permita aunar todas estas dimensiones y comprender bien este estatuto. Para ello vamos a considerar la antropología filosófica realista y comprobaremos si esta nos aporta la luz adecuada por lo que se refiere a la comprensión de la naturaleza del hombre y su relación con el alimento.

El ser humano es, como hemos apuntado, de condición omnívora, pero no por ello come de todo, aunque pueda hacerlo. El sentido del gusto decidirá al fin el alimento que

ingiere. Cuando decimos *omnívoro* expresamos la universalidad del objeto, y esto implica que no es concreto y compatible en exclusiva con una clase de alimentos determinados. Millán Puelles, citado por Cruz Cruz, dice que «la necesidad de comer es de este modo humana en la medida en que su sujeto es todo el hombre, con su animalidad sin duda alguna, pero también con su espíritu».¹⁹³ El hombre come, o el hombre cocina necesitado del alimento por su corporeidad, pero no determinado por ella. La persona, como expondremos más adelante, está sujeta a sus hábitos, a su mente y, por supuesto, a sus sentidos sensibles. Somos capaces de gustar alimentos nuevos gracias a nuestra imaginación e inteligencia. Esta reflexión, en la que se reconoce el gusto como una capacidad del intelecto, la explica Kass:

La adquisición de gustos amplios presupone una plasticidad innata o indeterminación del gusto que se colma o desarrolla progresivamente. El aprender a comer de todo se debe reflejar en un cada vez más amplio gusto por todas las cosas, o al menos una amplitud o apertura del gusto. Ciertamente, todo el sistema digestivo debe adaptarse a la condición de omnívoro. Pero es el vigilante relajado y polifórmico del gusto el que permite la entrada de tan variada mercancía.¹⁹⁴

Hoy en día, los avances científicos y técnicos harían posible imaginar, en un futuro próximo, nutrir y alimentar a la raza humana a base de complejos vitamínicos con los componentes calóricos necesarios para su supervivencia. Herrero, investigador del Instituto de Ciencias de la Alimentación (CIAL, CSIC-UAM), responde a la pregunta sobre si llegaremos a comer como astronautas en un futuro. El científico se muestra escéptico ante la irrupción de grandes cambios alimentarios a corto plazo, ya que en el acto alimentario cotidiano intervienen otros factores como la cultura y el placer.¹⁹⁵ No creemos que el hombre se conformara con nutrirse a base de complejos nutricionales y vitamínicos. Quizá intuye que la gastronomía lo define y lo estructura en muchos más aspectos de los que supone. «Los alimentos no se pueden reducir a su aporte energético y

¹⁹³ A. MILLÁN PUELLES, *Economía y libertad*, citado en J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 229.

¹⁹⁴ L. R. KASS, *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, 157.

¹⁹⁵ L. CAMACHO, *¿Llegaremos a comer como astronautas? Todo lo que sabemos de la alimentación del futuro*, *alimento.elconfidencial.com*, en https://www.alimento.elconfidencial.com/nutricion/2024-11-05/astronautas-algas-carnes-cultivadas-alimentacion-futuro_3993280/ (Accedido: 23 junio 2025).

hacernos olvidar sus dimensiones simbólicas, culturales, sociales e incluso sagradas».¹⁹⁶ Debemos preguntarnos en este punto qué antropología podría fundamentar este estudio. Dicho de otro modo, nos preguntamos: ¿quién es el hombre?, ¿de qué hablamos cuando decimos *ser humano, hombre o persona*?

2.5.1 Fundamento antropológico de la tesis

Llegados a este punto, y teniendo en cuenta, por un lado, las limitaciones de la antropología cultural y, por otro, las exigencias propias del método y de las fuentes de Alfonso López Quintás, no nos queda más opción que apelar a la antropología filosófica de corte realista. En esta corriente podemos encontrar diversas escuelas y tradiciones en las que no podemos detenernos. Sin embargo, el nexo entre todas ellas, que es lo relevante para nuestra investigación, es considerar al sujeto humano como una unidad sustancial de dos coprincipios, uno corporal y otro espiritual.

Esta antropología, como mostraremos en las páginas siguientes, nos ofrece el marco teórico más adecuado para integrar y dar razón de todos los elementos descritos. Por tanto, gracias a ella, podremos intentar dar cuenta de cómo la gastronomía puede ofrecer una experiencia estética en el sentido más pleno de la palabra.

La antropología filosófica realista reconoce al hombre como el «ser intermedio, entre la materia y el espíritu puros. En él se da siempre una parte oculta, desconocida y misteriosa».¹⁹⁷ Al instante vemos el abismo que media entre la definición materialista de hombre que hemos dado en el punto anterior y la que acabamos de enunciar. La persona como «espíritu encarnado»¹⁹⁸ no es un espíritu puro, sino que está materialmente ligada al mundo, aunque esto no hace que esté determinada de forma unilateral por la mundanidad. Las dos realidades, cuerpo y espíritu, conforman a la persona y están unidas de forma intrínseca.

El ser humano como materia es un cuerpo y, como tal, funciona como una criatura animal, realizando todas las funciones que le corresponden; nace, crece, se alimenta, se

¹⁹⁶ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 24.

¹⁹⁷ R. LUCAS LUCAS, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, 45.

¹⁹⁸ R. LUCAS LUCAS, *Explicame la persona*, Huixquilucan, Estado de México, Instituto Cencalli, ³2016, 295.

reproduce y muere. Somos seres corpóreos, no tenemos ni disponemos de un cuerpo, sino que somos cuerpo. La persona es también capaz de razonar y abstraer ideas que no son concretas o materiales. A través de ellas, puede expresar juicios, y tiene la capacidad de comunicarse con sus semejantes gracias a la palabra, por medio del lenguaje. Y este lenguaje es significativo, que no significante, como el de los animales. Como Prieto explica en su libro *El hombre y el animal*: «El hombre es un ser en cuyo cuerpo, y no solo en su inteligencia y voluntad, se hace patente la presencia de la racionalidad (o del espíritu)». ¹⁹⁹ El ser humano está también abierto a la amistad, al amor, al perdón, y además es capaz de hacerlo de forma voluntaria y libre. Como afirma Urdániz, «no es el cuerpo solo el que tiene peso, talla, figura, sino el hombre. Ni el alma sola la que siente, piensa, quiere, sino el hombre». ²⁰⁰ Y es que en «el hombre es más lo que no se ve que lo que se ve». ²⁰¹ El hombre no es un animal perfeccionado ni un aprendiz de ángel. Ya esta conclusión nos pone en la pista adecuada para nuestro trabajo, pues, si en su cuerpo se hace presente la racionalidad, tanto en lo que come como en la manera de prepararlo y cómo lo come se encarna su racionalidad.

La expresión completa de las acciones llevadas a cabo por distintas facultades y capacidades humanas no encuentra explicación suficiente ni expresión satisfactoria solo de forma numérica o cuantificable. Por ejemplo, no se puede predecir cuánto amor es capaz de dar una persona. Esta capacidad, que no tiene por qué traducirse en actos materiales, debe tener una causa inmaterial, el alma. El alma no es una realidad científica mensurable que pueda localizarse en el tiempo o el espacio. «La persona humana siempre es la unidad sustancial, compuesta por el organismo material y el alma espiritual». ²⁰²

Esta concepción del hombre choca de frente con el de las tesis materialistas, que lo consideran un ser corporal sin ningún elemento espiritual. La polémica está servida: la credibilidad que tienen en la actualidad las interpretaciones de corte materialista es importante, y la tienen, ya que se considera el método científico como el único método para conocer la realidad. La ciencia tiene su ámbito de estudio y busca la verdad de lo

¹⁹⁹ L. PRIETO LÓPEZ, *El hombre y el animal. Nuevas fronteras de la antropología*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 12008, 15.

²⁰⁰ T. URDÁNIZ ALDAZ, *La antropología filosófica y su síntesis*, en «Estud. Filosóficos» 19 (1970) 50, 33-78: 45.

²⁰¹ L. PRIETO LÓPEZ, *El hombre y el animal. Nuevas fronteras de la antropología*, XXI.

²⁰² R. LUCAS LUCAS, *Explicame la persona*, 300.

real a través su propia metodología. El problema es la mentalidad cientifista plenamente arraigada en la sociedad contemporánea.

El cientifismo es «el modo de pensar según el cual lo real es únicamente lo material; las realidades espirituales, éticas o religiosas, al no ser materiales, no serían reales».²⁰³ Al instante nos damos cuenta de que una propuesta de este tipo reduce nuestra visión de la realidad, a la vez que vemos que nos aleja de su conocimiento. Como dice Prieto, «La razón alcanza muchos conocimientos valiosos sobre el ser humano a los que la ciencia experimental (en este caso la biología) por sí sola no puede llegar».²⁰⁴ Abundando en esta crítica a las antropologías de corte materialista, Urdánóz afirma que «desde el sujeto no es posible alcanzar el ser real que trasciende los fenómenos de la conciencia. No se encuentra el ser sino cerrado en la existencia subjetiva y como absorbido por el existir humano».²⁰⁵ Los antropólogos materialistas centran su investigación en la operativa del ser humano (en especial de etnias primitivas), sus costumbres, culturas y tradiciones, artefactos, indumentaria o ritos religiosos. Atribuyen, por ejemplo, lo religioso o espiritual de las etnias que estudian a un modo de comportarse socialmente o a experiencias personales de tipo mágico.

¿Cómo podríamos dar razón del gozo que supone para el hombre la contemplación de la naturaleza o la ternura de una madre con su recién nacido? Estas realidades y muchas otras pertenecen a la dimensión espiritual de la persona. Las conocemos, aunque no podamos analizarlas con métodos científicos. Es necesario un acercamiento filosófico para acceder a ellas.

2.5.1.1 Argumentos que fundamentan la antropología subyacente de la tesis

Vemos, pues, que es necesario fundamentar con argumentos la antropología que subyace en nuestra investigación. No podemos limitarnos a adherirnos a ella sin observar si posee la solidez necesaria para continuar profundizando en nuestra tesis. De todos los argumentos que muestran esa unión sustancial de los dos coprincipios —cuerpo y espíritu— de la persona, hemos seleccionado aquellos que nos permiten explicar mejor

²⁰³ R. LUCAS LUCAS, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, 47.

²⁰⁴ L. PRIETO LÓPEZ, *El hombre y el animal. Nuevas fronteras de la antropología*, 14.

²⁰⁵ T. URDÁNOZ ALDAZ, *La antropología filosófica y su síntesis*, 34.

la experiencia gastronómica como experiencia unitaria. Bastaría que reflexionáramos sobre nuestra propia experiencia para llegar a este convencimiento, pero, en orden a una mayor claridad, veamos los dos siguientes:

- «La insuficiencia biológica del hombre».²⁰⁶
- «La estructura de nuestro pensamiento conceptual».²⁰⁷

El primer argumento se refiere a la menesterosidad biológica del ser humano. El hombre nace en unas condiciones biológicas de desventaja: morfológicamente, no está adaptado al hábitat como un animal. Sus sentidos no están tan perfeccionados ni especializados para sobrevivir en condiciones hostiles. Al nacer, depende de sus progenitores durante más tiempo que ningún otro animal. Si el hombre dependiera para su existencia terrena de sus capacidades físicas, podríamos considerar que no solo se vería comprometida, sino que resultaría imposible. A diferencia del resto de los animales, no podemos considerar que disponga de comportamientos causados de forma finalista por esquemas instintivos.

Ahora bien, tanto sus limitaciones morfológicas como funcionales resultan el punto de partida desde el que supera y conquista los retos que le presentan las condiciones de vida adversas, logrando no solo sobrevivir, sino imponerse a ellas y ponerlas a su servicio. Como expone Prieto, «la pobreza orgánica que caracteriza al cuerpo humano desde el punto de la adaptación al medio ambiente se convierte entonces en la condición para un desarrollo espiritual, del que el animal está privado».²⁰⁸ Su dimensión interior o espiritual hace que pueda trascenderse y, gracias a la inteligencia y la libertad que le permiten responsabilizarse de su vida, puede escapar de la rigidez de los instintos que determinan el comportamiento animal. Y no solo eso, sino que es capaz de actuar contra ellos en actos de sacrificio por otras personas. «Se puede decir que el cuerpo humano, en su estructura morfológica y funcional, está ya impregnado y como penetrado por el espíritu».²⁰⁹

²⁰⁶ R. LUCAS LUCAS, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, 115.

²⁰⁷ *Ibid.*, 116.

²⁰⁸ L. PRIETO LÓPEZ, *El hombre y el animal. Nuevas fronteras de la antropología*, 82.

²⁰⁹ R. LUCAS LUCAS, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, 121.

El segundo argumento que muestra y reconoce la dimensión espiritual del hombre es la capacidad del pensamiento para abstraer conceptos universales gracias a la inteligencia sensible. Esta inteligencia es capaz de informarse a partir de la materia y, desde esta información, configura conceptos universales, es decir, la esencia de las cosas. «La inteligencia depende de la sensibilidad con una dependencia extrínseca, pero intrínsecamente no está ligada a ella».²¹⁰ Así pues, deducimos que la inteligencia no está vinculada y restringida a la condición material corpórea del hombre, sino que pertenece a la dimensión espiritual de su ser. En caso contrario, nunca podría captar las esencias o los universales, tales como hombre, justicia, bondad. Mediante la abstracción puede comprenderse espíritu encarnado, ya que necesita de lo sensible que conoce a partir de su corporeidad y que luego, en el acto reflexivo de la inteligencia, transforma en inteligible.

Si observamos la realidad del hombre, vemos que en él nada se da de forma natural. El ser humano hubiera desaparecido como especie de la faz de la tierra si no hubiera sido un ser inteligente con capacidad para transformar la naturaleza gracias a sus habilidades técnicas. Aquí técnica ya es entendida como «el resultado de la *concepción intelectual* de algo (necesario, útil o incluso superfluo para la vida) *manualmente plasmado* [...]». La técnica es el fenómeno *protohumano*».²¹¹ El ser humano, a falta de un hábitat favorable para su inserción en el mundo, transforma y domina el entorno. «El mundo humano es el mundo de la cultura».²¹² El hombre, que no está especializado ni dotado de condiciones fisiológicas para habitar en un ambiente determinado, puede habitar el mundo: construye casas, se preocupa por sus semejantes, desarrolla técnicas culinarias, celebra ritos religiosos o fabrica armamento. El ser humano domina un mundo para el que está inadaptado gracias a la cultura, entendida como «el conjunto de las condiciones que le permiten dominar, transformar y aprovechar la naturaleza por medio de la actividad inteligente».²¹³

Estos dos tipos de operaciones que nos permiten comprender la unión sustancial entre la dimensión corpórea y la espiritual del ser humano nos ofrecen la posibilidad de ahondar en el análisis de la gastronomía. En efecto, si la elaboración técnica es un fenómeno protohumano y, al mismo tiempo, el individuo muestra su indigencia biológica, la gastronomía se enraíza en la experiencia radical de esa vulnerabilidad y en el recurso a

²¹⁰ *Ibid.*, 123.

²¹¹ L. PRIETO LÓPEZ, *El hombre y el animal. Nuevas fronteras de la antropología*, 16.

²¹² *Ibid.*, 288.

²¹³ *Ibid.*

la elaboración para suplirla. El ser humano lleva inscrita en su naturaleza la tensión espíritu-cuerpo que se plasma en el quehacer gastronómico.

2.5.1.2 La relación del hombre con la gastronomía

Las preguntas anteriores referidas a la naturaleza de la persona sugieren una reflexión en relación con nuestro ámbito. Así, afirmamos que, para comprender la gastronomía de forma completa y dar respuesta a la necesidad básica de alimentarse, debe entenderse la dualidad de la persona, conformada por alma espiritual y corporeidad. Considerar al hombre a nivel accidental sería incompleto y erróneo. Alimentar su parte corpórea sin atender a su dimensión espiritual conduciría a entender la gastronomía de forma materialista y utilitarista. La ya citada frase atribuida a Feuerbach, «el hombre es lo que come»,²¹⁴ explicaría muchas de las actitudes anómalas que se observan en la actualidad. Limitarnos a entender el alimento como aportador de moléculas nutrientes y elegirlo según su contenido puede generar comportamientos personales patológicos y socialmente alienantes.²¹⁵

De lo dicho se sigue que, si queremos conocer y entender la gastronomía, debemos considerarla desde esa presencia de lo racional en lo biológico, desde esa necesaria complementariedad de lo espiritual en la menesterosidad corpórea. En la persona, su corporeidad sostiene las necesidades de su vida sensible y vegetativa. Sus funciones biológicas dependen de su dimensión corpórea, y sus actividades volitivas, intelectuales y espirituales dependen de ella. Urdánóz se reafirma en lo anterior diciendo que «el alma depende del cuerpo existencial y objetivamente ha sido creada como espíritu encarnado para informar al cuerpo».²¹⁶ Sin duda, es la mejor manera de encuadrarla y explicar su función, riqueza y potencialidad. Reducir a técnicas el acto gastronómico sería privar a la persona de su fecundidad de origen y finalidad. Explicarla solo desde la materialidad limitaría su alcance y, por lo que interesa a esta tesis, quedarse a un paso de la experiencia humana y, por ende, de la posibilidad de la experiencia estética.

²¹⁴ L. FEUERBACH, citado en R. LUCAS LUCAS, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, 25.

²¹⁵ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 228.

²¹⁶ T. URDÁNOZ ALDAZ, *La antropología filosófica y su síntesis*, 56.

Decía Chesterton, con una de sus habituales expresiones paradójicas:

La ciencia puede analizar una costilla de cerdo y decir cuánto de ella es fósforo y cuánto es proteína; pero la ciencia no puede analizar el deseo de comer una costilla de cerdo y decir cuánto de ese deseo es hambre, cuánto es costumbre, cuánto es una fantasía nerviosa y cuánto un ansioso amor a lo bello.²¹⁷

Más allá de la provocación de la imagen, lo que el conocido escritor inglés sugiere al lector es una verdad de carácter ontológico: en el ser humano hay una unidad sustancial. Sus distintas dimensiones atienden a una misma finalidad. Por tanto, es esencial que todos los anhelos de la persona, tanto corpóreos como espirituales, sean atendidos de forma íntegra y armónica. Esto nos lleva a comprender que lo auténticamente humano supone la integración de ambos niveles operativos. Razón y sentidos sensibles conforman la unidad que es el hombre. «Los sentidos (exteriores e interiores) del ser humano están transidos por la racionalidad, al tiempo que la racionalidad humana es, con calificativo de Zubiri, sentiente».²¹⁸

Esto nos permite dar otro paso teórico adelante. Si esa unidad subyace a todo deseo humano, también la experiencia humana, cualquiera que esta sea, se presenta o desvela ante el hombre de forma unitaria, no fragmentada. Es decir, la persona no percibe colores, luego sabores y más tarde reflexiona sobre ellos. Los recuerdos albergados en nuestra memoria a los que los sentidos sensibles nos llevan han sido vividos por todos nosotros. El aroma de unas lentejas borboteando en el fuego nos puede recordar a los inviernos en el pueblo, en casa de los abuelos, donde el olor a leña se mezclaba con el del puchero.

La literatura también nos habla de estas experiencias. Por ejemplo, es muy conocido el texto en el que Proust relata cómo el aroma de una magdalena le lleva a recordar a su madre, su amor y cariño. El autor no solo recordaba un espacio y un tiempo a través del sentido del gusto, también rememoraba los valores del pasado.

Por tanto, por lo que se refiere al valor vivencial de esos recuerdos, ninguno es más importante que otro. No es adecuado establecer una jerarquía entre los sentidos y la

²¹⁷ G. K. CHESTERTON, *Herejes*, traducido por S. Mastrangelo, Barcelona, Acantilado, 2007, 212.

²¹⁸ J. Á. AGEJAS ESTEBAN – A. DE MIGUEL URIARTE, «Como, luego existo». *Pensar desde la antropología el papel del sentido del gusto*, 99.

inteligencia. El hombre siente y conoce a la vez; se entrelazan en él el conocimiento a través de los sentidos y la razón, y uno es informado por el otro. En gastronomía, la experiencia se presenta esclarecedoramente unitaria en este sentido. La realidad de la experiencia gastronómica propone al ser humano una inmersión completa a través de los sentidos informados por la razón. Como expone el profesor Agejas, «la inteligencia humana necesita de la sensibilidad para acceder a la realidad, y por otro lado la sensibilidad humana nos abre a la realidad precisamente en cuanto vinculada por esencia con la racionalidad».²¹⁹

Así pues, para comprender y explicar bien la gastronomía, la pregunta antropológica y su adecuada formulación nos llevan a plantearnos cómo debemos concebir al ser humano, tanto al que elabora como al que se ofrece el alimento. Si profundizamos en la relación que se establece a través de la experiencia gastronómica, dilucidaremos cómo entran en juego todos los sujetos que de ella participan. Como afirma Innerarity, «incluso allí donde no se tiene esa pretensión, comer es una acción en la que se reflejan muchas dimensiones antropológicas y sociales».²²⁰

El sujeto se realiza en su acción y se perfecciona en ella. Como nos recuerda la profesora Lacalle, «el hombre es cabeza, corazón, inteligencia, afectividad, libertad, creatividad. El hombre es espíritu encarnado que se relaciona con las cosas, con los demás hombres».²²¹ En esta relación con el mundo encuentra su camino de plenitud. En el alimento, el hombre halla una realidad o, como diría el profesor López Quintás, un campo de encuentro. Más adelante explicaremos con detalle el concepto de *ámbito* según López Quintás. Por el momento, baste recoger aquí que ámbito es una realidad abierta que nos ofrece posibilidades de relación, al contrario de la realidad cerrada u objetual. En la comida y en el compartir el alimento reconocemos la dignidad del ser humano que nos acompaña a la mesa y al que servimos o al que nos ofrece el alimento: «En la mesa se me aparece radicalmente el otro como mi semejante».²²² Vemos, pues, cómo la antropología filosófica realista nos brinda una comprensión del hombre mucho más completa que la

²¹⁹ J. Á. AGEJAS ESTEBAN, *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la universidad*, 137.

²²⁰ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 36.

²²¹ M. LACALLE NORIEGA, *En busca de la unidad del saber. Una propuesta para renovar las disciplinas universitarias*, 18.

²²² J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 351.

antropología materialista de Harris, y permite explicar de una forma más profunda y completa las relaciones que establece el hombre con el alimento.

En el siguiente punto mostraremos con detalle cómo interviene el sentido del gusto y posibilita la experiencia gastronómica. Este paso teórico es relevante por cuanto ya hemos apuntado más arriba: tradicionalmente, la filosofía ha descartado el valor cognoscitivo del sentido del gusto. Sin embargo, la corporeidad no solo integra, sino que «postula al espíritu»,²²³ por lo que también este sentido supone un camino de acceso al conocimiento del mundo y de nosotros mismos. La naturaleza nos da, como al resto de los seres vivos, el alimento y los nutrientes necesarios, pero es a través del alimento preparado, ofrecido y degustado en la mesa desde el cual, de forma deliberada y consciente, en un acto libre, podemos conocer y reconocer cómo habitar en el mundo.

2.5.2 El valor cognoscitivo del sentido del gusto

Una vez hemos establecido el marco de referencia de la filosofía realista, y con el objetivo de fundamentar y definir el estatuto epistemológico posible para la gastronomía, necesitamos investigar sobre el valor cognoscitivo del sentido del gusto. Esto nos permitirá a continuación revelar su papel en la experiencia estética.

El sentido del gusto no solo está comprometido con nuestra supervivencia como individuos y como especie, pues nos permite nutrirnos de forma adecuada, sino que también implica al resto de los sentidos sensibles (externos e internos) y a las dimensiones del ser humano, como vamos a exponer. Nos proponemos investigar en este punto su valor cognoscitivo, su potencial para el goce estético y, por tanto, su posible facultad para conformar algún tipo de reflexión ética que vaya más allá de lo culinario.

Empezaremos nuestro argumento considerando que, en nuestro lenguaje habitual, usamos expresiones que engarzan saber y sabor de forma muy plástica. Expresiones como «saborear un libro» o «saborear la amargura de la derrota» son un ejemplo de ello. Saber y sabor comparten una misma raíz etimológica. La íntima relación semántica entre estas dos palabras debería hacernos pensar que hemos menospreciado este sentido y que no lo tenemos por fiable, cognoscitivamente fiable. El gusto parece que nos informa, como

²²³ L. PRIETO LÓPEZ, *El hombre y el animal. Nuevas fronteras de la antropología*, 433.

mucho, de lo que nos place o de lo que es nauseabundo. Jaques y Vilar definen el sentido del gusto en su sentido más literal, y evitan entrar en su sentido metafórico: «La capacidad que cualquier persona tiene para percibir el mundo de los sabores; se trata del sentido que se ubica en la nariz, la lengua y el paladar y que, desde el punto de vista fisiológico, es la combinación del olfato, el gusto y el tacto».²²⁴

En el punto anterior de este capítulo afirmábamos que «La persona humana siempre es la unidad sustancial, compuesta por el organismo material y el alma espiritual».²²⁵ Este es el inicio respecto a cómo entendemos la naturaleza del ser humano. Existe, sin embargo, una tensión desde la modernidad en la que el hombre reconoce y prima la parte racional, y por tanto espiritual, dejando su corporeidad como mero soporte. La máxima cartesiana «Pienso, luego existo» provocó que, a partir de la modernidad, se entendiera que el conocimiento sensible de la realidad no podía considerarse verdadero conocimiento. Esto ha hecho que, por un lado, se menospreciara el valor gnoseológico de la información meramente sensible y, por otro, que se considerara que los sentidos, en general, no aportan un conocimiento digno de este nombre. Y, dentro de los sentidos y de su reducido valor para el conocimiento, el del gusto quedó relegado como aquel cuyos datos sensitivos tienen menos relevancia.

Las preguntas que nos planteamos a partir de lo expuesto son las siguientes:

- ¿Qué importancia tiene el sentido del gusto?
- ¿Cómo jerarquizamos los sentidos sensibles?
- ¿De qué manera el gusto es capaz de ofrecer un sentido unitario a la experiencia humana?
- Al menospreciar el conocimiento al que nos dan acceso los sentidos sensibles, ¿cómo hemos cambiado nuestra relación con el mundo y con su realidad?
- ¿Qué elecciones de bondad moral puede suscitar la elección del alimento?
- ¿Cómo podemos mejorar nuestra dimensión ética a través de la educación del sentido del gusto?

²²⁴ J. JAQUES – G. VILAR, *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*, 9.

²²⁵ R. LUCAS LUCAS, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, 4.

Una vez que hemos expuesto cómo la antropología filosófica realista nos permite dar razón de forma más coherente e integral de las dimensiones corpórea y espiritual del ser humano, llega el momento de mostrar el papel del sentido del gusto. ¿Por qué y con qué objetivo? Como en este capítulo buscamos perfilar el estatuto epistemológico de la gastronomía, tenemos que analizar desde esa antropología el sentido del gusto —¿cuál es la mejor manera de entenderlo?, ¿qué papel juega en la vida y en la experiencia del sujeto humano? —, para, por último, extraer las conclusiones que nos permitan entender la experiencia gastronómica como vía para la experiencia estética.

2.5.2.1 El sentido del gusto y la capacidad de discernimiento

Como vemos, la realidad que se abre a la persona humana y al conocimiento de ella a través de los sentidos se ha menospreciado, priorizando en su lugar el conocimiento racional y científico. Sin embargo, como dice Le Breton:

El cuerpo es la condición humana del mundo, el lugar donde el incesante flujo de las cosas se detiene en significados precisos o en ambientes, se metamorfosea en imágenes, en sonidos, en olores, en texturas, en colores, en paisajes, etc.²²⁶

Por si esto fuera poco, en la tradición filosófica veríamos además una inercia poco favorable para los sentidos sensibles y, muy en concreto, respecto al sentido del gusto. De los sentidos sensibles, el del gusto ha sido tradicionalmente uno de los menos valorados. La vista y el oído ocupaban y ocupan los primeros puestos en la escala jerárquica de los sentidos externos. Esta jerarquización se justificaba por «la relación espacial entre el emisor del estímulo (luminoso, acústico...) y el receptor, ubicado en el órgano sensible a dicho estímulo».²²⁷ Si consideramos la vista o el oído, el objeto de estímulo no entra en contacto con el sujeto que lo recibe. En cambio, para el gusto, es necesario que entre en contacto con el objeto e, incluso, que lo asimile. La tradición filosófica occidental

²²⁶ D. LE BRETON, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, 13.

²²⁷ J. M. BISCAIA FERNÁNDEZ, «Gastroestética», o reflexión filosófica sobre las posibilidades estéticas del sentido del gusto., en «Rev. Filos. Univ. Costa Rica» 59 (10 agosto 2020) 154, 69-80: 69.

consideraba que el gusto era un sentido externo personal, idiosincrático y que no permitía clasificación. En definitiva, un sentido sin relevancia para el conocimiento racional.²²⁸ El gusto se refiere, directa y únicamente, a la necesidad básica de supervivencia del ser humano. A través de este sentido, decidimos de qué nos alimentamos y cómo lo preparamos.

A la mala fama de este sentido también ha contribuido su relación directa con uno de los pecados capitales: la gula. Los otros seis tienen que ver con pasiones interiores. Ningún otro pecado reside de una forma tan clara en uno de los sentidos exteriores. La gula es un pecado carnal, es decir, que se «transfiere directa y visiblemente a la carne»,²²⁹ como dice Rigotti. Es un pecado que se ve, que se hace notar. Se muestra, por ejemplo, en el grave problema de obesidad en el mundo, con consecuencias físicas evidentes.

El párrafo de Rigotti que nos interesó y desencadenó nuestra reflexión fue el siguiente:

Quien se entrega a la gula se opone a uno de los dones del Espíritu Santo, elaborados por la tradición cristiana en consonancia con un fragmento de Isaías (11, 2), donde se enumeran los «siete espíritus del Señor» que descansarán sobre el vástago surgido de las raíces «del tronco de Jesse»: espíritu de la sabiduría, de discernimiento, de prudencia, de fortaleza, de conocimiento y de temor de Dios. En particular, la gula se opone al espíritu de discernimiento, presumiblemente al intelecto, precisamente porque no lo usa para dotarse de reglas y controlar su propia disposición respecto de la comida, de la cual, en definitiva, podría disfrutar, si bien de manera prudente.²³⁰

El libro de Rigotti nos permite centrar de forma más clara la pregunta sobre si el sentido del gusto concierne a la capacidad de discernimiento. A partir de su lectura y de nuestras investigaciones subsiguientes escribimos el capítulo «Como, luego existo» incluido en el libro *Somos lo que comemos*, editado como parte y expresión de un proyecto conjunto de varias universidades en el que participaron diversos autores.²³¹ Al

²²⁸ C. KORSMEYER, *Making sense of taste. Food and philosophy*, 2.

²²⁹ F. RIGOTTI, *La gula. Pasión por la voracidad*, traducido por Juan Antonio Méndez, Boadilla del Monte, Machado Grupo de Distribución, 2014, 15.

²³⁰ *Ibid.*, 46.

²³¹ J. Á. AGEJAS ESTEBAN – A. DE MIGUEL URIARTE, «Como, luego existo». *Pensar desde la antropología el papel del sentido del gusto*.

preguntarnos cómo y en qué medida el pecado de la gula está relacionado o afecta a nuestra capacidad de discernimiento, poníamos de relieve la conexión con la integridad de la experiencia personal. Puesto que en la tradición reflexiva de la teología moral la gula es un pecado —un desorden en las relaciones entre la facultad, el fin de la acción y el bien moral— anclado en el sentido del gusto, este estudio nos permitiría comprender mejor el nexo entre nuestro cuerpo y el alimento. Nos cuestionábamos, como hemos apuntado en el texto, si el pecado de la gula concierne a nuestra facultad de discernimiento, y si, al ser un pecado desordenado de los sentidos (en concreto del gusto), este tendría que ver con nuestra forma de comprender las relaciones con nuestro cuerpo, con los demás y con la realidad.

Volviendo a la cuestión sobre el sentido del gusto y su relación directa con el pecado de la gula, Rigotti nos informa de que se consideró inicialmente una «desordenada ansiedad y un deseo del fruto prohibido, que aquí llamamos *gastrimargia* o pecado de la gula».²³² El monje Casiano, ya en el siglo V, definía este pecado original como «un desorden o falta de armonía en las dimensiones de la persona que afecta a la capacidad de discernimiento».²³³ Fue más tarde, en el siglo VI, cuando el papa Gregorio Magno codificó y posicionó a la soberbia en el primer puesto de los pecados, aquel del que provienen los otros seis.²³⁴ La gula, entonces, perdía su lugar prioritario en la jerarquía de los pecados.

Como argumentamos en «Como, luego existo»,²³⁵ el aquinate disputó también sobre el pecado original en el primer punto de su *Summa Theologica*.²³⁶ Santo Tomás admite que el demonio se valió de la atracción de un alimento, la manzana, para que pecara la primera mujer. Eva la vio «buena para comer, atrayente a los ojos y deseable para lograr inteligencia».²³⁷ La manzana, además de parecer sabrosa y apetecible, prometía sabiduría. No obstante, para santo Tomás, dado el estado de inocencia de Eva, fue la soberbia, no la gula, la que indujo el desorden en la medida de esa atracción y apetito. El discurso teológico, a partir de entonces, se orientaba a considerar este pecado

²³² F. RIGOTTI, *La gula. Pasión por la voracidad*, 49.

²³³ J. Á. AGEJAS ESTEBAN – A. DE MIGUEL URIARTE, «Como, luego existo». *Pensar desde la antropología el papel del sentido del gusto*, 93.

²³⁴ F. RIGOTTI, *La gula. Pasión por la voracidad*, 50.

²³⁵ J. Á. AGEJAS ESTEBAN – A. DE MIGUEL URIARTE, «Como, luego existo». *Pensar desde la antropología el papel del sentido del gusto*, 96.

²³⁶ T. AQUINO, *Summa Theologica*, II, IIae, q.163 De peccato primmi hominis, art. 1: *ultrum superbia fuerit primmi hominis peccatum*.

²³⁷ *Génesis* 3, 6.

en un marco más racional que sensible. Como dice Rigotti, se «rechaza la interpretación factual (nuestros progenitores comieron del fruto prohibido) a favor de la alegórica (nuestros progenitores querían ser semejantes a Dios)». ²³⁸

Sin entrar a dilucidar si el pecado original era de gula o de soberbia, esta consideración nos permite observar que existe un vínculo estrecho entre sensibilidad y razón que es propio del ser humano. La capacidad de discernimiento y la prudencia se ponen en juego a través del sentido del gusto en la experiencia gastronómica de la persona. Recuperar este vínculo que se fue perdiendo en la modernidad y su deriva racionalista puede ser clave para entender que es necesario un equilibrio en las relaciones de la persona con su ser corpóreo y con la realidad.

Kant también aborda el tema de la alimentación en el hombre y, sobre el análisis del gusto, afirma:

De un guiso que realza los sabores con especias y otros condimentos se dice sin pensárselo dos veces que es agradable y se acepta al mismo tiempo que no es bueno, pues gusta inmediatamente a los sentidos, pero desagrada si es considerado mediante, esto es, mediante la razón, que atiende a las consecuencias. Esta diferencia puede percibirse incluso a la hora de enjuiciar la salud [...]. Pero para decir que es buena, todavía tiene que orientársela hacia fines mediante la razón. ²³⁹

Es decir, a diferencia de cómo Kant considera el papel de la vista o el oído en la contemplación estética, descarta que el gusto pueda servir a esta, pues la razón no tiene relación alguna con él. El gusto es, así, juzgado por el apetito, no por la razón, de ahí que no pueda ofrecer sensaciones que sean objeto de contemplación estética como lo son la vista y el oído. Para Kant, un placer basado tan solo en sensaciones podría dar lugar a sentimientos agradables, pero no podría fundar un juicio estético. El mismo Kant cuestiona si la música es un arte bello o solo agradable. El filósofo argumenta que un sonido, por sí mismo, puede ser placentero o no, y que el valor estético de la música no reside en el placer o gozo de los sonidos, sino que la totalidad del conjunto de sonidos y

²³⁸ F. RIGOTTI, *La gula. Pasión por la voracidad*, 52.

²³⁹ I. KANT, *Crítica del discernimiento*, traducido por Roberto R. Aramayo y Salvador Mas, Madrid, Alianza Editorial, 2020, 255-256.

tonalidades armónicas «fortalecen nuestro sentido vital».²⁴⁰ Como explica Pinilla, el filósofo afina con el tiempo su reflexión con referencia al valor estético de la música diciendo que «Kant parece absolver a la música de su presunta falta de urbanidad y nos descubre aquí la música en todo su potencial comunicativo».²⁴¹

Pese a ello, resulta curioso constatar que, para Kant, la comida tuviera un papel clave en la manera de entender la buena vida. Así, por ejemplo, afirma que «el acto del bien vivir que mejor parece concordar con la idea de humanidad es una buena comida en buena compañía».²⁴² Que en los escritos del filósofo del imperativo categórico aparezca una valoración positiva de la comida en el modo de describir lo que estima como una buena vida, abre un rayo de luz a que se pueda establecer la relación con una dimensión virtuosa, la convivialidad, que no suponga ver como negativo disfrutar de la comida. Pero este es solo un comentario marginal no respaldado por su pensamiento crítico, pues vemos que, tradicionalmente, el gusto en la filosofía ha tenido una consideración como sentido perturbador para la armonía del hombre virtuoso y por ello inferior a los otros más nobles, en especial la vista o el oído.

Si seguimos avanzando en el recorrido por la historia del pensamiento en Occidente vemos que también la filosofía fenomenológica infravaloró el sentido del gusto al considerarlo tan solo vinculado a la necesidad del ser humano de nutrirse para sobrevivir. Según Biscaia, esto se debe a que «las conductas que desencadenaban han sido relegadas al nivel del mero instinto irracional».²⁴³ En esta consideración negativa influye también que el gusto sea un sentido en el que resulta muy complicado establecer baremos objetivos. Como ya se ha apuntado, el hecho de que el objeto haya de consumirse para percibirse abunda más en el extremo subjetivista del dato percibido y su sensación. El extremo subjetivo de la sensación, unido al carácter necesariamente efímero del objeto que la provoca, puede haber sido determinante para que no se haya abordado su vinculación con la experiencia estética y el juicio correspondiente.

²⁴⁰ R. PINILLA, *Kant contra Kant : la cuestión de la música en la Crítica del juicio*, en «Azafra Rev. Filos.» 15 (2013), Ediciones Universidad de Salamanca, 83-101: 101.

²⁴¹ *Ibid.*

²⁴² I. KANT, *Antropología en sentido pragmático*, Madrid, Alianza Editorial, 1991, 220.

²⁴³ J. M. BISCAIA FERNÁNDEZ, «Gastroestética», o reflexión filosófica sobre las posibilidades estéticas del sentido del gusto., 72.

Volveremos a tratar este tema al analizar la experiencia estética más adelante. Baste aquí este apunte para no olvidar la multitud de elementos que hemos de conjugar en esta descripción de lo epistemológico en la gastronomía.

2.5.2.2 Objeciones a la capacidad cognoscitiva del sentido del gusto

El sentido del gusto pone sobre la mesa el problema de la subjetividad en su percepción y, por tanto, evidencia la falta de objetividad que este sentido sensible es capaz de ofrecer con referencia al juicio estético. Desde el punto de vista biológico, no todas las personas tienen la misma cantidad y sensibilidad de papilas sensoriales en la lengua. Su capacidad gustativa también puede verse afectada por condiciones de alergia o intolerancia. Cuando enfermamos, no somos capaces de apreciar los sabores del mismo modo que en una situación normal de salud. A nivel cultural, también nos vemos supeditados por nuestra procedencia social, moral o religiosa. A un musulmán, el cerdo puede parecerle un alimento nauseabundo, lo mismo que a un hindú la carne de vaca.

Sin embargo, el gusto se puede educar, y en los niños encontramos un claro ejemplo. Un niño prefiere almidones tales como el arroz, la pasta o las patatas, y carnes como el pollo o la ternera en vez del pescado. De la misma forma, acostumbra a rechazar o no le gustan las verduras difíciles de masticar, de textura fibrosa y sabor amargo, tales como las endivias o las judías verdes.²⁴⁴ De forma gradual, el niño va aprendiendo a disfrutar y a ampliar su gusto por una dieta variada en función de condicionantes culturales y sociales.

Estos elementos, lejos de ser un límite para nuestro planteamiento, no hacen sino reforzar cuanto hemos venido apuntando. Por un lado, que la limitación de lo material y sus fallos condicionan nuestra experiencia y, por otro, que la indigencia primigenia del ser humano resalta aún más la necesidad e importancia en la educación de este sentido sensible.

La acción de compartir el alimento y conversar en grata compañía hace que gocemos de la mundanidad o, como Kant prefiere decir, «lleva consigo un placer, [que] puede evidenciarse con facilidad a partir de la inclinación natural de los seres humanos a

²⁴⁴ H. THIS, *Molecular gastronomy. Exploring the science of flavor*, traducido por M. B. Deveau, New York, Columbia University Press, 2006, 120.

la sociabilidad».²⁴⁵ El valor estético que atribuye Kant al alimento se acerca a considerar el encuentro entre los comensales como fundamento del goce y de la belleza que este depara. Como indica Castro Hernández, «la cotidianidad social y humana es la que también puede denominarse bella [...] como sentimiento comunitario donde el placer estético se eleva como protagonista».²⁴⁶

Y aunque es cierto que es subjetivo y un sentido externo al que no se ha prestado interés, el gusto, como está directa y radicalmente asociado a la dimensión corpórea de la persona, es digno de atención. El gusto puede ayudarnos a conocer cómo se relacionan las dimensiones de la persona, cómo puede trascender en el conocimiento intelectual de la realidad en la que el hombre habita y cómo el hombre discierne su realidad. Como señala Korsmeyer, una de las autoras que más ha estudiado el sentido del gusto y sus implicaciones filosóficas:

*Many philosophers have begun to turn away from their discipline's venerable preoccupation with the «mind» over the «body» and with matters of universal concern over particular experiences. Attention to the bodily bases of experience not only provides balance to the traditional preoccupation with reason and the mind that has characterized philosophy, it also quickens awareness of physical being itself. Consideration of foods and of eating, I believe, is ripe for contribution to this intellectual direction and to an increased understanding of the roles of bodily experience in knowledge, valuation, and aesthetic encounters. The experience of tasting takes us to the most intimate regions of these phenomena.*²⁴⁷

El mayor obstáculo para que el sentido del gusto se haya considerado no estético e inferior es la dificultad o, aún más, la imposibilidad de disponer de un canon universal admitido. Esta subjetividad corresponde a su propia condición en la que se mezclan factores de tipo experiencial, biológicos, culturales, psicológicos, religiosos o de libertad personal. En esta condición en apariencia subjetiva, en la que se entrecruzan factores que incluyen múltiples dimensiones del ser humano, lejos de suponer un obstáculo o un impedimento insalvable, vemos que la persona se pone en juego de forma más completa.

²⁴⁵ I. KANT, *Crítica del discernimiento*, 272. [B 30]

²⁴⁶ J. C. CASTRO HERNÁNDEZ, *¿Una filosofía del cuerpo en Kant?: una aproximación estético-antropológica*, en «Prax. Filosófica» (2009) 28, 169-180: 177.

²⁴⁷ C. KORSMEYER, *Making sense of taste. Food and philosophy*, 10.

El gusto podría aportar un acceso cognoscitivo al mundo y, a la vez, a la propia persona. Sería una fuente más de conocimiento que, debidamente encauzada, la dirigiría para ser capaz de discernir las relaciones que se establecen entre ella y el alimento.

Es necesario valorar el conocimiento que, a través del sentido del gusto, tenemos del mundo y de nosotros mismos, de modo que vuelva a poner en sintonía o alinee de nuevo la razón y la sensibilidad en el hombre; en definitiva, que nos lleve a reconocer una razón encarnada. Como afirma Tomás de Aquino en su *Summa Theologica* y desarrollamos en «Como, luego existo»,

propter hoc quod ipse idem homo est qui percipit se et intelligere et sentire — el hombre que camina, que come, que piensa... es no solo él mismo, sino que él es el sujeto y se percibe a sí mismo como tal, no cada una de las facultades o sentidos por separado los que actúan.²⁴⁸

Después de haber realizado este recorrido sobre el sentido del gusto y su capacidad cognoscitiva, proponemos descubrirlo como un saber experiencial. La experiencia gastronómica mediada por el sentido del gusto se aleja del concepto de experiencia científica y se acerca al de la experiencia del arte. Creemos que, para aproximarnos a definir el estatuto epistemológico de la gastronomía, debemos considerar el sentido del gusto como fundamento para revelar la capacidad de la experiencia gastronómica como experiencia estética.

Como sosteníamos en el artículo acerca de la educación del sentido del gusto, estudio que adelantaba los pasos realizados para esta tesis,

el gusto permite hacer consciente al sujeto de que, a través de la ingesta de alimentos, accede a un universo de significados simbólicos que configuran las relaciones con el entorno y con los demás. Y este entorno simbólico lleva a la comprensión del acto de

²⁴⁸ J. Á. AGEJAS ESTEBAN – A. DE MIGUEL URIARTE, «Como, luego existo». *Pensar desde la antropología el papel del sentido del gusto*, 99.

seleccionar los ingredientes de la comida, elaborarlos y compartirlos en una acción que implica a toda la persona, con sus tradiciones, historia, religión, moral...²⁴⁹

La gastronomía nos ofrece un campo de juego en el que es posible repensar la medida y el sentido que esto puede tener para guiar las acciones de la persona que va en busca de su plenitud. Y esta medida no puede ser la misma para todas las personas, puesto que, como dice Spence en relación con lo gastronómico, «no somos máquinas».²⁵⁰ Discernir entre lo placentero, lo necesario y lo excesivo se establece no bajo el estudio de conceptos abstractos, sino en la experiencia personal de lo concreto.

En el siguiente punto daremos cuenta de los avances científicos que se han producido en los últimos años respecto al conocimiento de la fisiología del sentido del gusto. Esta información nos lleva a conocer el estado de la cuestión y sustenta nuestra hipótesis sobre la capacidad cognoscitiva del gusto.

2.5.2.3 Fisiología del gusto, estado actual

Acabamos de analizar las objeciones que se han hecho al sentido del gusto por lo que a su valor cognoscitivo se refiere. Su subjetividad y la multitud de factores que intervienen en él —la cultura, la tradición, la biología, la psicología y la religión— lo hacen complejo. En los últimos años se han hecho grandes avances en su estudio que pueden aportar información relevante para este trabajo. Por tanto, aunque brevemente, vamos a añadir algunos datos de estudios recientes sobre su fisiología que pueden aportar valor y apoyar nuestra tesis.

El estudio y la investigación del sentido del gusto y su fisiología han tomado especial relieve debido a la importancia que este campo tiene para la industria de la alimentación y las bebidas, y también por el interés de científicos que trabajan en el campo de la ciencia neuronal. Se cree que el estudio de los procesos de integración sensorial del sentido del gusto puede alumbrar procesos de integración neuronal más

²⁴⁹ J. Á. AGEJAS ESTEBAN – A. DE MIGUEL URIARTE, *La educación del sentido del gusto. Repensar su fundamento antropológico*, en J. M. ROMERO RODRÍGUEZ *et al.* (Eds.), *Realidades educativas a través de la investigación y la innovación*, Barcelona, Octaedro, ¹2022, 65-74: 69.

²⁵⁰ C. SPENCE, *Gastrofísica. La nueva ciencia de la comida*, traducido por Genís Sánchez Barberán y Montserrat Asensio Fernández, Barcelona, Paidós, ¹2017.

generales. Como afirman en su artículo Simons *et al.*, «*Challenges for the sensory science from the food and wine industries [...] To make a product that is liked and purchased, the food, wine, flavour and fragrance industries need to know the effect of composition on a product's sensory properties*».²⁵¹ Spence, en su artículo «*Multisensory flavor perception*» recalca que «*even if one is not interested in flavor perception per se, ultimately studying the perception of food and drink maybe central to our understanding of brain function*».²⁵² El auge de estos estudios es evidente y pone sobre la mesa la siguiente cuestión: si del comer depende nuestra existencia, nos preguntamos si no estará el cerebro organizado para que su comportamiento se refiera y oriente hacia esta actividad.

Los nuevos hábitos alimentarios, que tienden al consumo de alimentos procesados industriales, hacen que la industria del sector esté interesada en el desarrollo de nuevos productos que agraden al consumidor. Muchas veces, sus propiedades organolépticas primarán respecto a otras consideraciones, como sus bondades nutritivas, por ejemplo. Así, es importante «conocer los factores involucrados en la generación y estabilidad, y el sabor, así como la correcta adición de aromatizantes y saborizantes».²⁵³

No solo la industria de la alimentación está interesada, sino también las nuevas tendencias en cocina, tales como la cocina molecular o modernista. A principios de los años noventa, chefs como Heston Blumenthal o Ferran Adrià impulsaron una nueva forma de entender las artes culinarias: la denominada «cocina molecular». Esta nueva generación de chefs, estimulados por las investigaciones de la industria, se ha esforzado en los últimos años por comprender mejor los mecanismos que subyacen en la percepción multisensorial del sabor.

Hervé This, padre de la cocina molecular, en su libro *Molecular gastronomy. Exploring the science of flavor*,²⁵⁴ inició el movimiento de acercar gastronomía y ciencia. En su obra, recoge estudios científicos realizados en distintos centros de investigación y universidades del mundo que proporcionan perspectivas sobre el sentido del gusto que antes no se habían tenido en cuenta. Esta integración de ciencia y cocina dio pie a que chefs y psicólogos se preguntaran si era posible elaborar platos que apelarán al sentido del gusto de forma completa. Psicólogos como Charles Spence, del Crossmodal Research

²⁵¹ C. T. SIMONS – A. C. NOBLE, *Challenges for the sensory sciences from the food and wine industries*, en «*Nat. Rev. Neurosci.*» 4 (julio 2003) 7, Nature Publishing Group, 599-605: 599.

²⁵² C. SPENCE, *Multisensory flavor perception*, en «*Cell*» 161 (26 marzo 2015) 1, Elsevier, 24-35: 24.

²⁵³ S. BADUI DERGAL, *Química de los alimentos*, Ciudad de México, Pearson Education, 52013, 430.

²⁵⁴ H. THIS, *Molecular gastronomy. Exploring the science of flavor*.

Laboratory en el Department of Experimental Psychology de la Universidad de Oxford, trabajaron mano a mano con chefs de la talla de Heston Blumenthal (Fat Duck, tres estrellas Michelin) con el objetivo de investigar sobre el sentido del gusto e intentar determinar qué es lo que hace que una comida sea sensorialmente perfecta.²⁵⁵

Una de las objeciones acerca de este sentido es que es subjetivo, como hemos comentado en el punto anterior. No obstante, según This, el ser humano es sensible y capaz de reconocer y preferir alimentos con alto contenido en azúcar.²⁵⁶ Esto se debe a que en ellos encuentra los nutrientes que le proporcionan un mayor aporte energético para su supervivencia. Nuestra masa corpórea es elevada, de modo que estamos mejor equipados que otros animales con menor masa para reconocer los alimentos que nos ofrezcan mayor energía, como los de alto contenido en azúcar. Asimismo, también somos capaces de detectar los alimentos que pueden contener sal, cloruro sódico, y anteponerlos a otros; es decir, preferimos la comida debidamente sazonada que la insípida.

El rechazo o nuestro menor umbral gustativo a los sabores amargos nos protege de ingerir sustancias peligrosas. El reino animal (que incluye al ser humano) se protege de los alimentos que pueden poner en peligro su supervivencia a través del trastorno denominado *neofobia*, la aversión a probar alimentos nuevos.²⁵⁷ Este hecho, sin embargo, no ha determinado la dieta del hombre, ya que somos omnívoros por naturaleza y, aunque esto implica un riesgo biológico,²⁵⁸ no ha impedido que, gracias a la inteligencia y a la memoria, y a nuestra condición supramaterial, seamos capaces de desarrollar el gusto por comer de todo.

Ya hemos comentado la preferencia universal por los sabores dulces. Es importante también analizar cómo la sal afecta al sentido del gusto y cuáles pueden ser las razones de nuestra preferencia, también universal, por este gusto. Como afirma This, «*True gastronomes have two great fears: gout and a diet without salt*».²⁵⁹ La experiencia que tenemos cuando, debido a una enfermedad, se nos aconseja reducir o eliminar la sal de la dieta, nos dice que la comida no sabe a nada y deja de apetecernos. Añadir sal a los alimentos consigue, por una parte, enmascarar sabores desagradables y, a la vez, potenciar

²⁵⁵ C. SPENCE – B. PIQUERAS-FIZMAN, *The perfect meal. The multisensory science of food and dining*, Oxford, John Wiley & Sons., 2014, 1.

²⁵⁶ H. THIS, *Molecular gastronomy. Exploring the science of flavor*, 83.

²⁵⁷ *Ibid.*, 85.

²⁵⁸ J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 164.

²⁵⁹ H. THIS, *Molecular gastronomy. Exploring the science of flavor*, 94.

los agradables.²⁶⁰ No es de extrañar, por tanto, que la industria, conocedora del efecto de la sal, la utilice en alimentos procesados, ya que, además de potenciar su palatabilidad, mejora su textura y jugosidad.²⁶¹ No solo actúa como potenciador de sabor, sino también como supresor de sabores desagradables.²⁶²

Otro de los factores que se han estudiado es la sensación de saciedad y si esta resulta de que el estómago está lleno o si la desencadena un factor neurobiológico. Las personas no dejamos de comer cuando nuestro estómago está lleno, sino cuando el cerebro, alertado por nuestro sistema sensorial, nos indica que se ha consumido suficiente cantidad de alimento. El sabor dulce es el principal despertador de la sensación de saciedad.

Investigar sobre los factores que nos hacen sentir saciados ha tomado especial relevancia en los últimos años debido al creciente problema de obesidad que se está produciendo a nivel mundial. La obesidad es una enfermedad que puede prevenirse y que provoca graves problemas de salud. Así lo constatan Low *et al.* en su artículo «The role of sweet taste in satiation and satiety».²⁶³ El gusto por el dulce que nos garantizaba elegir alimentos para la supervivencia se ha convertido hoy en día en la puerta que favorece el acceso a una dieta excesiva en azúcares.

El gusto es una de las experiencias multisensoriales que tenemos más a menudo. Gustar es tan cotidiano que ni siquiera somos conscientes de ello. Nos preguntamos ¿qué es lo que nos sucede cuando comemos? Con una perspectiva multisensorial, el libro de Spence y Piqueras-Fiszman *The perfect meal. The multisensory science of food and dining*²⁶⁴ recorre la experiencia del sentido del gusto. Desde la recepción del alimento en la boca hasta que el cerebro responde, se observa que provoca en el comensal una respuesta íntegra, no fragmentada del sabor. Según los autores mencionados, la International Standards Organization (ISO 5492 2008) define el gusto como «*a complex combination of the olfactory, gustatory and trigeminal sensations perceived during tasting. The flavour may be influenced by tactile, thermal, painful and/or kinaesthetic*

²⁶⁰ R. S. J. KEAST – P. A. S. BRESLIN – G. K. BEAUCHAMP, *Suppression of bitterness using sodium salts*, en «CHIMIA» 55 (30 mayo 2001) 5, 441-447: 445.

²⁶¹ S. BADUI DERGAL, *Química de los alimentos*, 438.

²⁶² P. A. S. BRESLIN – G. K. BEAUCHAMP, *Salt enhances flavour by suppressing bitterness*, en «Nature» 387 (junio 1997) 6633, Nature Publishing Group, 563-563: 563.

²⁶³ Y. Q. LOW – K. LACY – R. KEAST, *The role of sweet taste in satiation and satiety*, en «Nutrients» 6 (septiembre 2014) 9, Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 3431-3450: 3432.

²⁶⁴ C. SPENCE – B. PIQUERAS-FISZMAN, *The perfect meal. The multisensory science of food and dining*.

effects».²⁶⁵ Esta definición puede parecer muy amplia, si la referimos a como la hemos considerado tradicionalmente, pero es, en cierto modo, restrictiva. En los últimos años, algunos estudios apuntan a la importancia del sonido por lo que se refiere a cómo afecta a la percepción sensorial de los alimentos y a los aspectos visuales de estos.²⁶⁶

Como señalan Spence y Piqueras-Fiszman, es importante entender que el sabor del alimento se percibe en el cerebro como una unidad multisensorial que combina los sentidos del olfato, el gusto y el somatosensorial oral.²⁶⁷ «*Our brains appear to effortlessly bind all of the available sensory cues (regardless of their modality of occurrence)*».²⁶⁸

La pregunta que ahora nos surge es: ¿cómo se integran o combinan los elementos anteriores para dar lugar a la sensación o percepción de sabor? Algunas teorías apuntan a que el ser humano es sinestésico cuando se refiere a los sentidos que participan del sabor. Según Valentin *et al.*, «*Synesthesia is defined as a systematic association between two sensations corresponding to two different sensory modalities*»,²⁶⁹ es decir, la sinestesia es la condición neuronal en la cual la estimulación de un sentido o vía cognitiva lleva automáticamente a la experiencia involuntaria de un segundo sentido sensible o vía cognitiva. Esto sería así en cuanto a la sinestesia de gusto y olor que llevan a la percepción del sabor cognitivo. Todos tenemos la experiencia de que, cuando estamos acatarrados, las comidas no saben a nada, e incluso algunos recordamos que de niños nos tapábamos la nariz al tomar un medicamento para no percibir su gusto desagradable.

¿Puede ser entonces el gusto una forma de experiencia sinestésica? Según Spence, la percepción multisensorial de sabor no es una experiencia sinestésica, sino la unión o unificación de los sentidos, en especial en una sola percepción en el acto de comer.²⁷⁰ Por tanto, debemos plantearnos el gusto como un sistema perceptivo, no sensorial. Es decir, como un sistema para la percepción, no para la sensación. Spence cita a Gibson en su libro *Tasting and smelling as perceptual systems*, en el que propone que el sabor se

²⁶⁵ *Ibid.*, 184.

²⁶⁶ C. SPENCE – M. AUVRAY, *The multisensory perception of flavor*, en «Conscious. Cogn.» 17 (1 septiembre 2008) 3, 1016-1031: 1025.

²⁶⁷ El sentido somatosensorial oral es la capacidad del sistema nervioso para percibir en la boca la textura de los alimentos, su temperatura...

²⁶⁸ C. SPENCE – B. PIQUERAS-FISZMAN, *The perfect meal. The multisensory science of food and dining*, 203.

²⁶⁹ C. VALENTIN – C. CHREA – D. H. NGUYEN, *Taste-odour interactions in sweet taste perception*, en W. J. SPILLANE (Ed.), *Optimising sweet taste in foods*, Cambridge, Woodhead Publishing Limited, 12006, 66-84: 75.

²⁷⁰ C. SPENCE – M. AUVRAY, *The multisensory perception of flavor*, 1019.

considere ampliamente como una modalidad perceptiva, no como una modalidad sensorial.²⁷¹

Entender el gusto como sistema perceptivo sería una propuesta que nos acercaría a comprender la integración de todos los sentidos que intervienen en el sistema de degustación. De acuerdo con la visión de Spence, la fisiología que implica el acto de comer o beber no es la de sensaciones sensibles separadas, sino que es un complejo compuesto de todas ellas que se unifican al comer.²⁷² Y aunque son sistemas distintos y anatómicamente separados, no son independientes a nivel cognitivo.

No podemos asegurar, viene a decirnos, que el cerebro sea el único que decida, sino que habría que integrar en la percepción de sabor las diferencias culturales, las preferencias individuales y, por supuesto, cuánta atención se pone a lo que se está saboreando. Por ello decimos que un alimento huele dulce, aunque ni siquiera lo hayamos probado, o que esperemos que, si huele dulce, sepa dulce. El ser humano tiende por naturaleza a integrar sensaciones cuando come.

De alguna forma, también parece que la frase «*De gustibus non est disputandum*» ('Sobre gustos no hay nada escrito') pierde valor, ya que el ser humano tiende a gustar de ciertos sabores y rechazar otros. Y si bien es cierto que a uno le pueden gustar las fresas con nata y a otro el arroz con leche, el sabor dulce de ambos platos o elaboraciones podrían hacerlos preferibles a unos callos, por ejemplo. Esto último plantea un problema: si la industria está interesada en esta investigación, puede que el espectro de sabores a los que el paladar de una persona tiene acceso sea cada vez más limitado. Incluso podría llegar a producirse el efecto de globalización del sabor. Quizá un pollo procesado tipo *nugget* nos guste más que el empanado o frito en casa por nosotros, o que prefiramos la salsa de tomate comprada en el supermercado a una elaborada de forma tradicional.

Spence fundamenta la afirmación del punto 2.5.2.2 sobre el valor cognoscitivo del sentido del gusto, en que, en la experiencia gastronómica, toda la persona se pone en juego. Recordemos las palabras de Spence: la persona no es una máquina. A partir de esta convicción acuña el término *gastrofísica*, ya que no quiere limitarse al campo neurosensorial, a la neurogastronomía. Como explica el autor:

²⁷¹ J.J. GIBSON, *Tasting and smelling as perceptual systems*, citado en *Ibid.*, 1025.

²⁷² *Ibid.*, 1019.

El término surge de la fusión entre gastronomía y psicofísica: la gastronomía destaca aquí las buenas experiencias culinarias que son fuente de inspiración de gran parte de la investigación en este campo, mientras que la psicofísica se refiere al estudio científico de la percepción. A los psicofísicos les gusta tratar al observador humano como si fuera una máquina.²⁷³

En otras palabras, no somos un paladar conectado a un cerebro. Es toda la persona la que, gracias a su inteligencia sentiente —en feliz expresión de Zubiri—, percibe el mundo en el que habita. A través de la frontera que es la boca, además de hablar y respirar, comemos. Integramos nuestro modo de habitar el mundo por medio de nuestras acciones, que están mediadas por el conocimiento sensible y por la comprensión que la racionalidad hace de ellas. Le Breton describe muy oportunamente lo que queremos decir:

El gusto por la alimentación, la percepción del alimento en la boca, es una conjunción sensorial que mezcla el aroma de los alimentos con su tactilidad, su temperatura, su consistencia, su apariencia, su olor, etc. Comer es un acto sensorial total. La boca es una instancia fronteriza entre el afuera y el adentro. Da lugar a la palabra, a la respiración, pero también al sabor de las cosas. El gusto es indisociable de esa matriz bucal que mezcla las sensorialidades.²⁷⁴

Las investigaciones de Spence, lejos de alejarnos de nuestra hipótesis de cuál es el valor del sentido del gusto y su capacidad cognoscitiva para el discernimiento y la experiencia estética, nos acercan al convencimiento de que el estatuto epistemológico de la gastronomía no debe ser la suma de las distintas epistemologías que en ella convergen, sino una epistemología que integre el conocimiento que, a través del sentido del gusto, el hombre adquiere sobre sí mismo y sobre el mundo.

Este resumen demuestra que el sentido del gusto es muy complejo. Las conexiones entre las papilas gustativas en la lengua y sus conexiones neuronales con el cerebro quedan patentes. No obstante, no pueden dar razón completa de cómo la persona construye su memoria y sus preferencias gustativas.

²⁷³ C. SPENCE, *Gastrofísica. La nueva ciencia de la comida*, 18.

²⁷⁴ D. LE BRETON, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, 263.

2.5.2.4 El sentido del gusto y su relación con los sentidos internos

Sería necesario, pues, reconsiderar los sentidos, tanto externos como internos —percepción, memoria e imaginación sensorial estimativa o cogitativa—, para comprender mejor el desarrollo del ser humano en sus dimensiones y relaciones. Si nos detenemos a considerar su importancia, comprenderemos mejor la relevancia del sentido del gusto. Como bien señala Innerarity:

Hay que elaborar una teoría del gusto culinario como una estética que sitúe a la comida, a las cosas del gusto, en el contexto de un arte de vivir [...] En el actual mal gusto de la comida de masas se pone de manifiesto una masiva pérdida del saber. Hay que reconstruir los puentes entre sabor y saber, comer y sabiduría, cocina y filosofía, para formular una teoría de la inteligencia gastronómica.²⁷⁵

Desde el mirador que nos ofrece la gastronomía, podemos ver que el sentido del gusto ofrece al ser humano una ingente cantidad de información. El sentido del gusto es capaz de interpelar a la persona a través de su corporeidad por lo que respecta a su relación con los demás y con su hábitat. Pero ¿qué entendemos cuando decimos que el sentido del gusto puede dar unidad a la experiencia de la realidad que vive el ser humano? La jerarquía de los sentidos y el valor dado al sentido del gusto venía de la reflexión sobre la relación entre el orden sensitivo y el intelectivo. No obstante, deberíamos considerar que el sentido del gusto no solo contempla desde una perspectiva objetivista los ingredientes y las técnicas culinarias, sino toda la unión y simbiosis que el hombre, a través de su dimensión corpórea, establece consigo mismo, con su comunidad y con el mundo que habita.

A la hora de elegir o preferir uno u otro plato, no solo nos influye su apariencia o nuestras preferencias de sabor, según si nos gusta o no. Entonces ¿en función de qué somos capaces de efectuar esta elección? Es decir, ¿podríamos relacionar a la persona con el gusto por la comida que ingiere? Según la profesora Dobre, la memoria, un sentido

²⁷⁵ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 304.

interno, «nos hace ser selectivos en cuanto a la alimentación, que nos conecta con sabores, con olores, con personas, con lugares y con vivencias».²⁷⁶ Es necesario reconocer esta realidad: no podemos pensar que el gusto se forma y se educa ajeno al entorno en el que vivimos, o que es neutro e impermeable a nuestra situación social.

Como seres gastrónomos, deberíamos apreciar el gusto no solo como un placer de agrado o disfrute, que atiende a un momento y lugar determinado, sino también un placer que abre nuestra dimensión espiritual por lo que despierta en nosotros: momentos de alegría, de tristeza, de celebración... Como bien dice Dobre, «no reconocer la importancia de la memoria en la gastronomía significa una desvalorización de toda una tradición, de la hospitalidad, de la comunidad y de la ceremonia».²⁷⁷ Si no nos molestamos en encontrar el valor que supone la memoria gastronómica, podemos caer en no entender quiénes somos ni nuestra relación con nuestro propio ser, con los demás, con nuestra cultura y con nuestras tradiciones. Corremos el peligro de reducir el alimento a un objeto, a un artefacto listo para ejercer la función de sostenernos biológicamente.

No comemos solo para saciar el apetito, aunque seguro que en muchas ocasiones así es; «A buen hambre no hay pan duro», según el refrán. Pero ¿podemos permitirnos olvidar que el alimento contiene algo más que nutrientes? Sin memoria, la imaginación no tiene la posibilidad de recrear o crear. La memoria del gusto es involuntaria, es decir, no puede evocarse de la nada. Como en el caso de la famosa magdalena de Proust en su libro *En la búsqueda del tiempo perdido*, en el sabor degustado se hace presente el recuerdo. La memoria se hace viva e inunda el paladar de tal forma que nuestras dimensiones tanto espirituales como emocionales o sensibles se ven interpeladas al mismo tiempo. El personaje de la novela de Proust no solo se acuerda del sabor de la magdalena de su infancia; recuerda el hogar y a la madre, rememora todo lo que le hacía feliz en sus tiempos de niño: un mundo que definió el hombre en el que luego se convirtió. La memoria de la magdalena hace que se reencuentre con su pasado, y esto evidencia que somos espíritus encarnados, no complicadas conexiones que vinculan cuerpo y mente.

Si, en aras de su genialidad y éxito, el cocinero olvida su memoria de sabores o su tradición, corre el peligro de realizar una labor fragmentada, aislada y sin sentido. Se arriesga a huir hacia un futuro quizá completo por lo que se refiere a descubrimientos tecnológicos, pero ajeno a una búsqueda coherente de plenitud personal. La memoria del

²⁷⁶ C. E. DOBRE, *La importancia de la filosofía para la gastronomía*, 21.

²⁷⁷ *Ibid.*, 22.

recuerdo nos regala encontrar el sentido y descubrir la vocación, que no la profesión. Como apunta Santi Santamaría, «el ensayo de los sentidos se basa en el reconocimiento del entorno [...] Esos son los sabores de mi memoria, un aprendizaje del gusto adquirido en un entorno de profundo afecto».²⁷⁸ La gastronomía es el quicio que nos permite contemplar de forma unitaria y considerar a la persona en todas sus dimensiones, al tiempo que nos advierte que no es posible caer en derivas reduccionistas en su reflexión.

Le Breton medita sobre el gusto y los sentidos internos diciendo:

El gusto es un producto de la historia, sobre todo de la manera en que los hombres se sitúan en la trama simbólica de su cultura. Se halla en el cruce entre lo subjetivo y lo colectivo, remite a la facultad de reconocer los sabores y evaluar su calidad. Contrariamente a la vista y al oído, y en esto cercano al olfato, el gusto es un sentido de la diferenciación. La sensación gustativa remite a un significado: es al mismo tiempo un conocimiento y una afectividad que se encuentran en acción.²⁷⁹

A través del sentido del gusto no solo somos capaces de alimentarnos para sobrevivir, sino también de dar unidad a nuestras experiencias en el mundo real. Nos permite no solo sobrevivir, sino que a través de él nos relacionamos socialmente con los que nos rodean y ejercitamos la convivialidad, reconocemos el entorno y nos adaptamos a él para alimentarnos según lo que nos ofrece y según las estaciones. El gusto nos brinda la posibilidad de celebrar las ocasiones que la vida nos depara, y somos capaces de construir este sentido no solo de forma biográfica, sino también colectiva y cultural. Citando a Le Breton de nuevo, «para definir una cultura, se habla corrientemente de visión del mundo, haciendo así una primacía sensorial; también se podría asimismo evocar una gustación del mundo, habida cuenta de cómo las categorías alimentarias ordenan el mundo a su manera, comandan justamente el gusto de vivir».²⁸⁰

Quizá esta fuerte eclosión de lo gastronómico que estamos experimentando en los últimos tiempos sea una llamada de atención a la antropología filosófica para que deje de considerar el gusto como un sentido inferior dentro de la jerarquía sensorial. Podemos aprovechar esta coyuntura para prestarle la atención que merece. Si, como pensamos, el

²⁷⁸ S. SANTAMARÍA, *La cocina al desnudo*, 40.

²⁷⁹ D. LE BRETON, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, 268.

²⁸⁰ *Ibid.*, 287.

gusto puede tener una consideración epistemológica de mayor importancia a la que por tradición ha tenido, como hemos expuesto, deberíamos ser capaces de vincular hombre y experiencia estética a través de este sentido.

En el comer —sus costumbres, qué, dónde, con quién y cómo se come— se pone de manifiesto nuestra condición humana e, inevitablemente, se relaciona el alimento con la mejora de nuestra naturaleza. El alimento elegido, elaborado y compartido en la mesa nos humaniza, y, gracias al sentido del gusto, somos capaces de apreciarlo. Esto no es innato, precisa ser educado. La educación del gusto pone en relación a la persona no solo con el alimento, sino con la realidad en la que vive. La armonía de las relaciones que el hombre establezca a través de este sentido le abre la posibilidad de ennoblecerse.

En el siguiente apartado consideraremos algunas claves desde la estética contemporánea para ser capaces de relacionar el rol del sentido del gusto, el conocimiento del mundo que este nos puede dar, y su papel en la gnoseología del ámbito gastronómico y en la experiencia estética.

2.6 Consideraciones desde la estética contemporánea

En este punto del trabajo nos acercamos a considerar cómo la estética contemporánea ha contemplado el asunto o tema del alimento y su preparación. Pretendemos sopesar cómo en la gastronomía podemos encontrar una realidad que nos abra a la posibilidad de una contemplación estética que nos reconozca como seres humanos y, a la vez, que reconozca significados del mundo en el que habitamos. A partir de la Edad Moderna, los pensadores empezaron a entender que la culinaria, sus tradiciones, sus costumbres y su raigambre en las culturas proporcionaban una cosmovisión del hombre y de su habitar en la realidad que le rodeaba. La comida, como señala Dobre, «es símbolo, es lenguaje, es tradición, es historia, y se lleva a cabo a través de un cúmulo de costumbres que refleja el modo de ser del hombre».²⁸¹

En la actualidad, la educación del gusto es más que una propuesta de contemplación estética tradicional. Es una ventana que se abre al ser humano para entenderse a sí mismo y comprender su relación con los demás y con el mundo. Desde

²⁸¹ C. E. DOBRE, *La importancia de la filosofía para la gastronomía*, 21.

este punto, la persona puede verse interpelada por cuestiones éticas o morales, ya que la gastronomía afecta al progreso individual y comunitario del hombre. Innerarity nos hace reflexionar al decir que «saborear es una forma de saber, y para ello se requiere un aprendizaje que consiste en formar el propio gusto».²⁸² El comer y la comida están intrínsecamente unidos a valores importantes para la persona: sociabilidad; respeto por el producto, por la tierra y por sus productores; y responsabilidad en la distribución de los bienes, entre otros. Si obviamos lo anterior y consideramos la comida como un acto transaccional, como un objeto dispuesto para el consumo, sin más, y nos acomodamos a una industria que cada vez nos facilita más la tarea de evitar la responsabilidad de esta educación, estaremos construyendo comunidades cada vez más individualizadas y aisladas, sociedades que, como dice Innerarity, son ignorantes a nivel gastronómico, compuestas por individuos que el autor no duda en calificar de «analfabetos alimentarios».²⁸³

En una sociedad en la que cada vez abundan más los ignorantes a los que se refiere Innerarity, encontraremos personas predispuestas a convertirse en víctimas de los cada vez más extendidos desórdenes alimentarios. La homogeneización de la oferta o globalización gastronómica y la falta de convivialidad debido al ritmo de vida cada vez más acelerado hacen que pueda perderse la diversidad propia de la cultura y tradición culinarias y, en consecuencia, que se produzcan todo tipo de fraudes o estafas alimentarias o dietéticas.

La gastronomía, a través del sentido del gusto, es una fuente de conocimiento que es capaz de armonizar el complejo abanico de relaciones de la persona y del mundo. En este ámbito, saber y sabor cobran a nivel epistemológico el sentido que los une etimológicamente. Nuestra narrativa gastronómica personal —tradición, memoria, gusto, imaginación— confluye de tal manera que conforma, en el devenir de nuestra experiencia vital, un saber que va mucho más allá de lo que puede darnos el mero conocimiento culinario o científico sobre la materia. Este saber es experiencial, es estético. Korsmeyer cita a Goodman al referirse a lo cognitivo de la experiencia estética:

In contending that aesthetic experience is cognitive, I am emphatically not identifying it with the conceptual, the discursive, the linguistic. Under «cognitive» I include

²⁸² A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 316.

²⁸³ *Ibid.*, 181.

*all aspects of knowing and understanding, from perceptual discrimination through pattern recognition and emotive insight to logical inference.*²⁸⁴

Y es que comer, una actividad que no podemos eludir, vincula lo racional e irracional que hay en el hombre. En el comer se alinean dimensiones naturales, culturales y éticas. Naturaleza humana, cultura y pensamiento se ponen en juego de tal forma que podemos ver las relaciones y cómo estas conllevan un camino de desarrollo y perfección de nuestra naturaleza. Como afirma Kass, el conocimiento de nuestra naturaleza en una necesidad tan natural como es el comer puede «señalar el camino hacia la virtud».²⁸⁵ Esta aproximación a la estética que considera las relaciones, no solo el objeto contemplado como materia, nos abre el camino para considerar en toda su envergadura la experiencia estética en gastronomía.

Nos preguntamos si, como asevera Kass, comer puede ser un camino hacia la virtud. ¿Es posible hacerlo desde la cotidianidad? Pensar qué poner a diario en la mesa familiar no suele gustarnos, y parece ser la antítesis de la creatividad. Educar el gusto desde esa vida cotidiana y rutinaria parece, en cierto modo, paradójico. Por otra parte, nos negamos a pensar que esa formación esté reservada a unos pocos *gourmand*. Por ello resulta muy interesante una corriente filosófica que se centra en lo ordinario desde la estética, y que se presenta como estética de lo cotidiano. Pérez-Henáo, en su artículo «El lugar de la estética en la vida ordinaria: historia del concepto de estética cotidiana»,²⁸⁶ describe que esta subdisciplina de la estética «admite que en la vida diaria existe un penetrante cariz estético, presente en las labores relacionadas con la comida, la vivienda, el vestuario, el medioambiente y el deporte».²⁸⁷ Si bien esta corriente muestra algunos aspectos controvertidos, debemos admitir que sus reflexiones son valiosas para el desarrollo de nuestra investigación, pues pensamos el gusto, y su desarrollo no depende de situaciones esporádicas o de la posibilidad económica de frecuentar restaurantes de alta cocina, sino del día a día que va forjando nuestro sentido del gusto. Esquirol, de forma plástica y bella, expone:

²⁸⁴ R.H. GOODMAN, *Reply to Beardsley*, citado en C. KORSMEYER, *Making sense of taste. Food and philosophy*, 117.

²⁸⁵ L. R. KASS, *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, 50.

²⁸⁶ H. PÉREZ HENAO, *El lugar de la estética en la vida diaria: historia del concepto de estética cotidiana*, en «Kepes» 11 (1 enero 2014) 10, 227-248.

²⁸⁷ *Ibid.*, 229.

El plato en la mesa, el aceite y el pan. La mesa servida, la olla humeando y los vasos empañados por el sabor del caldo. ¿Qué es lo que aleja esta imagen cotidiana de la experiencia nihilista? ¿Por qué no se aviene a los escenarios del vacío y el absurdo? ¿Con qué la asociamos? ¿Hacia dónde nos conduce? El plato en la mesa, con lo que se cocina —o se solía cocinar— en casa; nada sibarita ni sofisticado. Asociamos la imagen sobre todo con el cuidado que supone cocinar para los demás, la compañía y el amparo casero. También, naturalmente, con el placer de comer. Y con la memoria de los «elementos» [...] Renovamos la vida juntos y la fruición de los alimentos la sintetiza la dimensión más anímica de sentarse alrededor de una mesa y compartir palabra y gesto. La vida en común depende de comer juntos.²⁸⁸

Creemos que en el aprecio a la mesa cotidiana se forja un sentido del gusto que puede desarrollarse de forma adecuada para, con el tiempo, estimar altas cotas gastronómicas. De la misma manera que el gusto por la lectura difícilmente se inicia leyendo *El Quijote* —lo más seguro es que se despierte leyendo cuentos de hadas o fábulas—, el aprecio por los sabores se despierta en la rutina de la mesa doméstica.

De la cita de Esquirol recordamos la última frase, «La vida en común depende de comer juntos»,²⁸⁹ pues nos da pie para rescatar la idea de sentido común (*sensus communis*). Este concepto ha sido quizá olvidado en aras del racionalismo o el relativismo que impera en la actualidad. Reconocer el sentido compartido no «como una imposición artificial de convenciones externas, sino como una disposición inherente al sujeto»²⁹⁰ sería un factor clave para recuperar una ética común. La mesa común o comer juntos, como indicaría Esquirol, es el lugar de encuentro donde el sentido del gusto nos abre a la experiencia estética —no solo placentera, sino también de conocimiento— que nos puede conducir a una mejor vida.

Nos gustaría acabar con la recuperación de lo cotidiano y su valor estético en una cita de Chesterton:

²⁸⁸ J. M. ESQUIROL, *La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad*, Barcelona, Acantilado, ¹2015, 7.

²⁸⁹ *Ibid.*

²⁹⁰ A. N. ROJAS SIERRA, *La experiencia estética según Gadamer: una interpretación para repensar el significado del arte y su autonomía*, Tesis Doctoral, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, 2021.

Nadie tiene derecho a olvidar su taza de té porque esté pensando en Platón. Si no comprende la taza de té que tiene delante de los ojos, ¿cómo va a comprender a Platón a quien no ha visto nunca? [...] la belleza del universo entero, que es como un jarrón frágil y exquisito [...].²⁹¹

2.7 Balance

Una vez hemos presentado en los puntos anteriores la necesidad de definir el estatuto epistemológico para la gastronomía y, desde él, las distintas consideraciones a partir de las ciencias que se han acercado a su estudio —las artes culinarias, la antropología cultural y la antropología filosófica—, hemos contemplado cómo la estética ha tratado el sentido del gusto y su posibilidad de generar una experiencia estética.

Hemos concluido que las artes culinarias se ajustan solo en parte al objeto formal de la ciencia gastronómica, que es la preparación adecuada del alimento para el consumo del ser humano. Sin embargo, aunque las artes culinarias son el motor, corazón o núcleo de interés de esta ciencia, no permiten entender ni amparar enteramente su objeto formal. Estas no observan la acción del hombre en relación con el alimento, las relaciones sociales que promueve, los aspectos culturales o el desarrollo económico o medioambiental que suscitan. Podríamos decir de forma sencilla que, sin cocina, no hay gastronomía, pero es cierto que esta última es mucho más amplia y abraza más áreas de conocimiento que las artes culinarias.

Avanzando en el capítulo hemos visto cómo la antropología cultural aporta a la gastronomía un ámbito de conocimiento importante. Los estudios a partir de la antropología cultural, y en concreto los análisis de Harris, abren caminos para entender al hombre y las relaciones culturales y sociales con la comida. La propuesta nos parece valiosa, ya que, a partir de ella, podemos reconocer la importancia del entorno histórico, cultural o geográfico para la gastronomía. No obstante, como hemos indicado en el punto del capítulo dedicado a las consideraciones desde la antropología cultural, su fundamentación materialista y, en consecuencia, su comprensión de la naturaleza del

²⁹¹ G. K. CHESTERTON, *Correr tras el propio sombrero y otros ensayos*, traducido por Miguel Temprano García, Barcelona, Acantilado, 12005, 332.

hombre limita, a nuestro entender, la comprensión de lo que la ciencia gastronómica implica con relación a las dimensiones que el hombre y el alimento establecen.

El hombre, según estas tesis, es de naturaleza material; es decir, solo posee corporalidad. Todo en él está determinado y sujeto a sus necesidades biológicas materiales o de entorno geográfico-cultural. Esta visión reduccionista de la persona hace que cueste responder en relación con la comida a nada que no sea cuantificable o medible a nivel científico. La experiencia estética gastronómica que nosotros proponemos estaría, por tanto, fuera de toda consideración desde este ámbito. Sin embargo, a partir del análisis antropológico que de él hacemos, podemos ver las dimensiones no consideradas, reconocerlas y abordarlas.

Por último, nos hemos adentrado en el campo de la antropología filosófica realista para ver si, desde ella, conseguíamos contemplar todas las dimensiones de la persona que se ponen en juego en la experiencia gastronómica. Esta ciencia nos brinda una comprensión del hombre que responde de forma completa, como hemos mostrado, al objeto formal de la gastronomía. La antropología filosófica justifica desde su forma de comprender a la persona la posibilidad de que esta no solo vea en el alimento lo necesario para su subsistencia y las correspondientes relaciones con su entorno o cultura, sino que comprende al hombre en todas sus dimensiones, lo que nos permite concluir que podemos acceder a la experiencia estética.

Debemos plantearnos la posibilidad de que la gastronomía y su experiencia sean relevantes en el devenir de la persona si se entiende como misterio,²⁹² no solo como problema. El estatuto epistemológico de la gastronomía es de una complejidad que supera la posibilidad de comprensión si la estudiamos de forma fragmentada. En la experiencia gastronómica confluyen artes, técnicas, ciencia, cultura y tradición, en definitiva, una multiplicidad de elementos que deberíamos ser capaces de conjugar. Debemos estudiar el alimento como objeto material y al hombre como destinatario de todos los saberes que se ocupan de él. Pero, en este conocimiento, el saber de cada una de las partes que conforman el hecho o la actividad gastronómica no nos informa del todo. La gastronomía no es solo un sumatorio de conocimientos, ya que el resultado es más grande que la suma de todas las partes implicadas.

²⁹² R. LUCAS LUCAS, *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, 3.

Para acercarnos a la comprensión de la gastronomía, debemos aproximarnos por la vía estética. Podríamos entender la gastronomía como un modo de experiencia que nos da acceso al conocimiento de una realidad compleja y que es fuente de gozo, a la vez que nos propone una comprensión de nosotros mismos y del mundo. Esta comprensión o conocimiento, creemos, no debemos reducirla a un tipo de experiencia como la científica, en la que es posible cuantificar, valorar, experimentar o proponer cauces de investigación acordes con ella. Su estatuto epistemológico corresponde al de la experiencia estética, un tipo de experiencia que es análogo al de la experiencia del arte.

La gastronomía nos ofrece una experiencia estética que, epistemológicamente, tiene su fundamento en el valor cognoscitivo del sentido del gusto, que nos desvela el conocimiento gastronómico en toda su amplitud y profundidad. El campo de saber de la gastronomía nos informa de la relación entre el hombre y el alimento en una multitud de ámbitos entrelazados. Es una forma de conocer, reconocer y transformar el mundo. El estatuto epistemológico de la gastronomía sería, por tanto, la ciencia que permite el estudio sistémico de todo lo que concierne al alimento en relación con la persona a través del sentido del gusto.

3 El método lúdico-ambital o *quintasiano*

Sumario

3.1	Introducción	134
3.2	Breve apunte biográfico de Alfonso López Quintás	135
3.3	Introducción al método quintasiano	139
3.4	El acercamiento cognoscitivo de la persona a la realidad: posibilidades, vías y límites o fin del método. Apertura a un método de conocimiento integral	142
3.5	Una aproximación al concepto de <i>experiencia</i>	145
3.5.1	Introducción al concepto de <i>experiencia</i>	145
3.5.2	Experiencia en la modernidad	146
3.5.3	Experiencia en Zubiri	150
3.5.4	Experiencia en López Quintás	151
3.6	Qué es la experiencia estética.....	152
3.6.1	De la filosofía clásica a la modernidad.....	152
3.6.2	La experiencia estética según López Quintás.....	159
3.7	El método lúdico-ambital de López Quintás.....	161
3.7.1	Introducción al método lúdico-ambital de López Quintás	162
3.7.2	El camino de los descubrimientos	163
3.7.2.1	Primer descubrimiento: los ámbitos.....	163
3.7.2.2	Segundo descubrimiento: las experiencias reversibles	164
3.7.2.3	Tercer descubrimiento: el encuentro	165
3.7.2.4	Cuarto descubrimiento: los valores y las virtudes.....	167
3.7.2.5	Quinto descubrimiento: el ideal de vida.....	168
3.7.2.6	Sexto descubrimiento: la libertad creativa	168
3.7.2.7	Séptimo descubrimiento: dar sentido a la vida	169
3.7.2.8	Octavo descubrimiento: la capacidad creativa de la persona.....	169
3.7.2.9	Noveno descubrimiento: el pensamiento relacional	169
3.7.2.10	Décimo descubrimiento: el silencio y el lenguaje.....	170

3.7.2.11 Undécimo descubrimiento: el éxtasis y el vértigo	170
3.7.2.12 Duodécimo descubrimiento: la afectividad en la vida personal.....	171
3.7.3 Niveles de realidad	172
3.7.3.1 Niveles positivos	173
3.7.3.2 Niveles negativos	174
3.7.4 Lógica de los niveles, ascesis a una vida transfigurada.....	175
3.8 Balance	178

3.1 Introducción

Una vez desarrollados el primer y el segundo capítulo, en los que hemos presentado la tesis, sus objetivos y su fundamentación epistemológica y antropológica, nos toca en este punto rendir cuenta del método lúdico-ambital o quintasiano, a partir del cual nos planteamos su validez para considerar la experiencia gastronómica como experiencia estética. Dado que en el primer capítulo nuestra hipótesis de partida enuncia que la propuesta se sustentará en el método lúdico-ambital, es necesario que lo expongamos al tiempo que definimos lo que entendemos por experiencia y, en concreto, por experiencia estética.

En el segundo capítulo hemos definido el estatuto epistemológico de la gastronomía y el fundamento antropológico necesario para validar la posibilidad de que la persona acceda a la experiencia estética. Hemos comprobado que la antropología filosófica realista es capaz de ofrecernos el cauce adecuado para probar nuestra primera subhipótesis.

El ser humano accede a la experiencia estética gracias su naturaleza. El hombre es un «ser de encuentro»²⁹³ y, como tal, se abre a la realidad de forma creativa si descubre las posibilidades que ante él se presentan, una realidad, la humana, que se va configurando al elegir esas posibilidades. La experiencia estética puede darnos las claves para una comprensión sinóptica de la gastronomía que evite que la fragmentemos en

²⁹³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 32.

compartimentos o áreas de conocimiento estancos. Gracias a su corporeidad, la persona, a través de sus sentidos sensibles, puede gustar el alimento y, por su dimensión espiritual, este mismo alimento material degustado puede abrirle a la experiencia estética.

Con este pequeño avance queremos abrir este tercer capítulo, en el que nos ocuparemos de describir el método quintasiano. Al hacerlo, pretendemos mostrar cómo el hombre accede a dicha experiencia y cuál es el camino que el método nos brinda para comprenderla hermenéuticamente. Esto supone, en síntesis, que se trata de una experiencia a través de la cual la persona no solo accede al conocimiento de la realidad, sino que también se propone como transformadora o transfiguradora. Su descripción detallada arroja luz al propósito de esta tesis.

3.2 Breve apunte biográfico de Alfonso López Quintás

En este primer punto vamos a esbozar un breve apunte biográfico para recorrer la trayectoria de don Alfonso López Quintás, nuestro autor de referencia. De este modo, podremos entender de dónde parte y fundamenta su interés por ofrecernos una reflexión amplia, profunda y de largo alcance sobre el hombre, y su acceso a la realidad y conocimiento del mundo. Para ello, tomamos como referencia autorizada el libro homenaje que la *Revista Estudios* publicó en 2003 y que lleva por título «La filosofía y su fecundidad pedagógica».²⁹⁴ Este texto recoge, en su primera parte, una biografía intelectual escrita por su secretaria y colaboradora Amelia Córdoba.

Alfonso López Quintás nació en 1928 en Santiago de Franza (A Coruña). Hijo de maestros —que influyeron en su posterior vocación pedagógica—, vivió una niñez sencilla rodeado de libros, y formaba parte de una familia numerosa. En 1951 se ordenó sacerdote de la Orden de la Merced y prosiguió su formación en la Universidad de Salamanca, donde estudió Filosofía y Letras. En el verano de 1953 visitó distintos países europeos. La visión de la Europa herida y destrozada por la Segunda Guerra Mundial despertó en él la necesidad de conocer y estudiar las causas más profundas que habían dado origen a los devastadores conflictos del siglo XX.

²⁹⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La filosofía y su fecundidad pedagógica.*, Revista Estudios, 12003.

López Quintás continuó sus estudios en la Universidad Complutense de Madrid, donde se especializó en Filosofía. En 1956, se trasladó a la Universidad de Múnich, y allí escribió sus tesis de licenciatura y doctorado. En esa ciudad tuvo como mentor a Romano Guardini, su maestro de vida y referente intelectual. El sacerdote y pensador alemán influyó decisivamente en él, y propició que se adentrara en el estudio de los movimientos filosóficos de la época: fenomenológico, existencial y personalista. En este periodo, durante un viaje a Viena, conoció y profundizó en la obra de Leo Gabriel y Ferdinand Ebner quienes, según López Quintás, con su pensamiento dialógico llamaban a «provocar una verdadera revolución en el mundo cultural europeo».²⁹⁵

En 1962 defendió en la Universidad Complutense su tesis titulada «Descubrimiento de lo superobjetivo y crisis del objetivismo»,²⁹⁶ texto en el que sienta las bases de su pensamiento que aquilatará no mucho más tarde en la redacción de un libro de alto carácter metodológico y que se publicó bajo el título *Metodología de lo suprasensible*.²⁹⁷ Con los años, a partir de él desarrollará su pensamiento y método.

En 1970, y gracias a su amistad con Xavier Zubiri, que se inició al escribir *Filosofía española contemporánea*, formó un equipo de investigación en torno al pensamiento del filósofo vasco y fundaron el «Seminario Xavier Zubiri». La labor de este grupo, que conformó el equipo del seminario, es uno de los legados más importantes de la filosofía española actual.

En 1978 escribió *Estética de la creatividad*, obra en la que arroja luz respecto a cómo la experiencia estética puede iluminar la problemática del conocimiento de la realidad, y el término *superobjetivo* pasa a denominarse *ámbito*.²⁹⁸ Este cambio fue de gran importancia, ya que empezó a referirse a la categoría de realidades ontológicas de este modo. A partir de ese momento comenzó una labor de análisis literario en que su método adquiriría cada vez más alcance y profundidad, pues empezó a proponer obras literarias de calidad como punto de partida para la formación ética.

A la vez que trabajaba en la fundamentación de su método, el autor desarrolló una intensa actividad docente. En 1966, fue nombrado adjunto de la cátedra de Estética

²⁹⁵ *Ibid.*, 8.

²⁹⁶ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrimiento de lo superobjetivo y crisis del objetivismo*, Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, 1965.

²⁹⁷ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Metodología de lo suprasensible. II El triángulo hermenéutico. Introducción a una filosofía de los ámbitos*.

²⁹⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*.

de la Universidad Complutense, de la que fue nombrado catedrático en 1984 y de la que, desde 1998, es catedrático emérito.

Su ingente actividad divulgadora en el ámbito pedagógico tuvo su origen en los libros que escribió en la década de los ochenta. Debemos mencionar en particular *La juventud actual entre el vértigo y el éxtasis*.²⁹⁹ La temática planteada por el autor, su mirada aquilatada sobre la formación de los jóvenes, que tenía como fundamento su metodología filosófica, le llevó por todo el mundo en una incansable labor divulgadora.

El 23 de septiembre de 1987 fundó la Escuela de pensamiento y creatividad, cuya misión es divulgar el método quintasiano en un cuerpo doctrinal sencillo, pero con toda su envergadura para que forme en «el arte de pensar con rigor y vivir creativamente».³⁰⁰ La Escuela de pensamiento y creatividad ha quedado incluida en la actual Fundación López Quintás.

El objetivo de la escuela es difundir su propuesta filosófica, de gran calado y profundidad, a todos los niveles de la sociedad, y hacerla accesible para que sea de verdad un camino de crecimiento personal realista y asequible al hombre, a la persona. Este es el último campo de interés de López Quintás: divulgar de forma accesible su método lúdico-ambital —también llamado «método de la admiración»—³⁰¹ como herramienta de formación que propone adentrarse en el conocimiento de los «valores del espíritu».³⁰² Su interés durante la última parte de su vida ha sido acercarse con sencillez y de forma humilde, pero con una pedagogía sólidamente fundamentada, a toda persona que tenga interés por descubrir «el secreto de una vida lograda».³⁰³

El propósito de López Quintás para con esta escuela es abrir vías de formación ética a través de la educación en la experiencia estética. Su metodología formativa no parte del concepto, sino de la experiencia. La vida ética no se enseña, se descubre, y en este descubrimiento de la experiencia del arte —a través de las obras literarias, musicales o plásticas— puede ayudarnos a conocer realidades complejas y, a partir del

²⁹⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La juventud actual entre el vértigo y el éxtasis*, en «Estud. Agust.» 18 (1983) 1, 51-66.

³⁰⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La filosofía y su fecundidad pedagógica*, 12.

³⁰¹ R. GARCÍA PAVÓN, *La mirada de la alegría y el peregrinar a la Gracia en el encuentro*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, 12021, 97-110: 104.

³⁰² A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 22.

³⁰³ *Ibid.*, 23.

mensaje que contienen, revelar valores que nos permitan vivir una vida con sentido. En su libro *La ética o es transfiguración o no es nada*,³⁰⁴ el profesor nos da las claves para una ética alejada de conceptos y que se descubre por vía del asombro.³⁰⁵ A través de esta línea de estudio, nos propone su método lúdico-ambital de análisis estético como herramienta que promueve el desarrollo integral de la persona.

Desde enero de 1986, López Quintás es miembro de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas (Madrid). Su discurso de ingreso se tituló «Las experiencias de vértigo y la subversión de los valores».

En 1998, López Quintás inició su actividad en internet, pues se dio cuenta de que esta nueva herramienta de comunicación podía tener un gran impacto en la sociedad. A través de la red publicó el artículo «La manipulación del hombre a través del lenguaje»,³⁰⁶ y, desde 2001, en el portal Catholic.net mexicano presenta sus trabajos cada quincena.

En abril de 2023 se creó el Instituto López Quintás, integrado en la UFV. El propósito del instituto es salvaguardar y dar continuidad a la obra y el pensamiento del profesor López Quintás. Nuestro autor ha participado de forma activa en la vida de la UFV como profesor de su Máster Universitario en Humanidades, además de impartir muchos seminarios y conferencias. En 1998 fue investido doctor *honoris causa* en esta casa.

La obra literaria de Alfonso López Quintás es grande en número y relevancia, tanto filosófica como pedagógica. En este breve repaso hemos apuntado tan solo algunos de los libros del autor para que nos guíen en su trayectoria vital. Su pasión por divulgar su pensamiento de forma accesible ha sido siempre una misión que le ha llevado a trabajar sin descanso en aquello a lo que él considera que todo ser humano debiera aspirar: una vida plena. Propone, a través de su enseñanza, un camino de crecimiento para el hombre en el que corporeidad y espíritu se integren para ser capaces de transfigurarnos y transformar la realidad que nos rodea. Esperamos que la mirada profunda, humilde, aquilatada y de largo alcance que el profesor nos sugiere guíe este trabajo.

³⁰⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*.

³⁰⁵ Para López Quintás, la vía del asombro es un encuentro con la realidad que suscita en quien la vive una apertura a las posibilidades que esta nos ofrece.

³⁰⁶ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La manipulación del hombre a través del lenguaje*, en *Anales de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas*, Ministerio de Justicia, 1987.

3.3 Introducción al método quintasiano

En esta introducción al método quintasiano, al que ya nos hemos referido en los dos primeros capítulos de la tesis, realizaremos una descripción sistemática que nos sirva como base para las progresivas especificaciones y ampliaciones que desarrollaremos en los siguientes capítulos a medida que profundicemos en su aplicación a la gastronomía.

El profesor López Quintás nos ofrece un método que pretende acercar a la persona al conocimiento de la realidad desde una mirada radicalmente distinta a las corrientes filosóficas dominantes del siglo XIX y principios del XX: el cientifismo materialista, objetivismo cósmico o positivismo surgido como reacción al de los pensadores idealistas.³⁰⁷

El positivismo reduce todo objeto de conocimiento a cosa; según esta corriente, lo único que puede estudiarse o merece la pena investigarse es lo que es factible de ser cuantificado o medido, es decir, lo que dispone de un soporte físico.³⁰⁸ La sociedad europea de la época, convencida del «mito del eterno progreso»,³⁰⁹ vivía persuadida de que el poder técnico que los grandes avances científicos de los siglos XVIII y XIX habían proporcionado podía dar como fruto una sociedad feliz y sin crisis. En el apogeo de esta seguridad estalló la Primera Guerra Mundial, el primer conflicto global al que siguió la Segunda Guerra Mundial, más feroz y aniquiladora que la primera, si cabe. Era necesario, por tanto, un nuevo pensamiento que diera acceso a un modo de conocer la realidad que pudiera dar respuesta al abismo en que se encontraba la humanidad, un método que ayudase al hombre a «encontrarse de forma profunda con la realidad».³¹⁰ En pocos años, el mundo occidental había ganado un conocimiento y un desarrollo técnico sin igual, pero el dominio y el conocimiento científico adquirido no se tradujo en una sociedad mejor y más humana, sino todo lo contrario.

López Quintás, en sus años en Múnich durante la posguerra del segundo conflicto mundial, se insertó en el grupo de pensadores personalistas que intentaban encontrar una

³⁰⁷ L. AYMÁ GONZÁLEZ, *El coraje filosófico en época de fragmentos*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, 2021, 79-96: 83.

³⁰⁸ *Ibid.*, 84.

³⁰⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, 26.

³¹⁰ J. BARRACA MAIRAL, *Análisis crítico del método de Alfonso López Quintás y de su desarrollo en España*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, 2021, 125-144: 128.

respuesta a lo ya expuesto. Citando a Mounier en su libro *El triángulo hermenéutico*, alude a lo que comentamos:

Su tarea —escribe robustamente Mounier— es llevar al hombre entero, aun lo más eterno de sí mismo, a esa avanzada de lo actual donde se forma el futuro del hombre; no asegurar la permanencia del hombre, sino inventarlo, atento a todo lo que a su alrededor dura, nace y muere.³¹¹

López Quintás inició entonces un recorrido en el que le guiaba el anhelo de responder a las propuestas materialistas que no conseguían dar acceso al conocimiento de realidades superiores que, por su envergadura e importancia para el hombre, no pueden reducirse a cosas. Entonces se planteó un «método sistemático para la comprensión de lo humano en todas sus dimensiones: ontológica, gnoseológica, antropológica, ética y religiosa».³¹²

El personalismo dialógico del profesor, del que es referente en España,³¹³ camina en la tensión permanente de alejarse de analizar las realidades humanas con categorías objetivistas. El personalismo dialógico concibe al ser humano como el origen y el punto de partida de la teoría del conocimiento en virtud de su función como transfigurador del objeto, que pasa de ser cosa a objeto de conocimiento como realidad ambital, con toda la profundidad y el largo alcance que esto puede ofrecer. Su idea central es que el hombre no es una realidad cósmica, sino un «ámbito dialógico»,³¹⁴ una realidad supraobjetiva como ser relacional que es.

Superar el objetivismo requiere ampliar el concepto de experiencia del hombre y, por ende y análogamente, ampliar el concepto de realidad. Su intensa búsqueda le llevó a concebir una hermenéutica del «actuar humano».³¹⁵ El personalismo dialógico de López Quintás apunta que «la apertura a lo real en toda su amplitud permite elaborar una teoría

³¹¹ E. MOUNIER, *Qué es el personalismo*, citado en A. LÓPEZ QUINTÁS, *Metodología de lo suprasensible. II El triángulo hermenéutico. Introducción a una filosofía de los ámbitos*, 374.

³¹² L. AYMÁ GONZÁLEZ, *El coraje filosófico en época de fragmentos*, 80.

³¹³ J. J. MUÑOZ GARCÍA, *Superación del objetivismo mediante experiencias creativas en la filosofía de López Quintás*, en «Quién Rev. Filos. Pers.» (24 junio 2015) 1, 133-154: 134.

³¹⁴ J. L. CAÑAS FERNÁNDEZ, *La antropología dialógica de Alfonso López Quintás. Una metodología transfiguradora*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, 2021, 47-64: 48.

³¹⁵ J. J. MUÑOZ GARCÍA, *Superación del objetivismo mediante experiencias creativas en la filosofía de López Quintás*, 133.

del conocimiento sobre la base de las ambiguas pero fecundísimas categorías de encuentro, presencia, sobrecogimiento, distancia, perspectiva y reverencia».³¹⁶ Esta apertura a lo real nos ofrece la posibilidad de conocer realidades no cósmicas que son de gran valor en la vida del hombre. En su libro *La mirada profunda y el silencio de Dios*, cita a Carrel, quien sugiere que preste atención a lo siguiente:

La sociedad moderna ha cometido el error fundamental de desobedecer la ley del ascenso del espíritu. Ha reducido arbitrariamente el espíritu a la inteligencia. Ha cultivado la inteligencia porque esta nos permite, gracias a la ciencia, dominar todas las cosas. Pero ha ignorado las otras actividades del espíritu [...] por ejemplo el sentido moral, el carácter, la audacia, el sentido de lo bello, el sentido de lo sacro.³¹⁷

En este texto se observa el interés que le llevó a elaborar un método que atendiera a la posibilidad de conocer las realidades de mayor orden ontológico. Su método, forjado a través de los años y desplegado en las obras literarias que vamos a seguir, desarrolla en espiral una vía de acceso al conocimiento de realidades que exigen una mirada profunda, y a desechar la lógica lineal que la ciencia impone.

Las primeras obras de López Quintás son las que fundamentan su método, y han sido claves en nuestra investigación. Su doctorado —que luego publicó como libro titulado *La metodología de lo suprasensible I. Descubrimiento de lo superobjetivo y la crisis del objetivismo*, al que siguió *La metodología de lo suprasensible. II El triángulo hermenéutico*— presenta las categorías filosóficas necesarias para este nuevo camino gnoseológico. Posteriormente, profundizó en este tema y lo desarrolló en sus obras *Hacia un estilo integral de pensar I y II*. En su libro *Cinco grandes tareas de la filosofía actual*, nos da las claves para entender la experiencia como acceso a la realidad del hombre.

A continuación desarrollaremos con mayor detalle la teoría del conocimiento que propone nuestro autor de referencia.

³¹⁶ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Filosofía española contemporánea*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 1970, 361.

³¹⁷ A. CARREL, *Réflexions sur la conduite de la vie*, citado en A. LÓPEZ QUINTÁS, *La mirada profunda y el silencio de Dios. Una antropología dialógica*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, 2019, 64.

3.4 El acercamiento cognoscitivo de la persona a la realidad: posibilidades, vías y límites o fin del método. Apertura a un método de conocimiento integral

La pregunta que nos hacemos en este punto es la siguiente: ¿qué acceso al conocimiento nos ofrece la realidad? O dicho de otro modo, ¿son todas las realidades capaces de ser conocidas de la misma forma o usando el mismo método?

El pensamiento de la modernidad priorizó el método científico como acceso al conocimiento de la realidad. Somos capaces de conocer todo lo que pueda medirse, cuantificarse y situarse en un espacio-tiempo concreto. Las demás realidades, las que escapan a nuestro control de manejo —y que no pueden analizarse o sistematizarse—, no podemos conocerlas con rigor. Por tanto, cualquier reflexión sobre realidades no cósmicas queda reducida a una simple especulación de conceptos, sensible a tratarse de forma arbitraria. Sin embargo, estas realidades a las que parece que no podemos tener acceso cognoscitivo fiable son de gran interés para el hombre, y su anhelo por acercarse a su comprensión le interpela a plantearse vías de acceso a su conocimiento. López Quintás cita a Jaspers en su libro *Cinco grandes tareas de la filosofía actual*, quien afirma con contundencia:

Si el hombre por afán de seguridad se atiene a los métodos objetivistas de búsqueda propios de las realidades objetivas (mensurables, localizables, no ambivalentes, no envolventes, meramente problemáticas por cuanto no comprometen al mismo que las busca), entonces —afirma Jaspers— la trascendencia desaparece. «Esta realidad de la existencia [...] es límite de la realidad empírica, pero constituye a la par la realidad más palpable y presente, realidad a la que me cerraría si tuviese por única a la realidad empírica».³¹⁸

El acceso al conocimiento de realidades de rango superior plantea, por tanto, que «el hombre puede convertir en objeto de conocimiento las más diversas realidades. Pero

³¹⁸ K. JASPERS, citado en A. LÓPEZ QUINTÁS, *Cinco grandes tareas de la filosofía actual*, Pozuelo de Alarcón, Publicaciones Universidad Francisco de Vitoria, 2015, 35.

no todo objeto de conocimiento se reduce a un mero objeto».³¹⁹ Es, pues, la labor del pensamiento filosófico contemporáneo ampliar y profundizar en conceptos básicos tales como *realidad, hombre, verdad y experiencia*. El problema o la barrera que debía vencer López Quintás era estudiar la posibilidad de conocer entidades que superan la categoría de simples objetos o, mejor dicho, que los desbordan. Aplicar los esquemas mentales de categorización que empleamos para las meras cosas a realidades no objetivables no sería adecuado.

En el núcleo del problema del acceso de la realidad y su conocimiento se situaba, en definitiva, la confusión en el uso de las categorías del término *objeto*.³²⁰ Según López Quintás, era necesario adecuarse a las distintas realidades ontológicas. Aplicar el término *objeto* a realidades tales como *persona, amistad, tradición o comunidad* —que no son cuantificables, medibles o dimensionables— enturbia la posibilidad de conocerlas en su debida profundidad. El profesor propone su método para estos modos de realidad de mayor nivel ontológico, con un «modo de espacio-temporalidad superior»³²¹ al de los objetos o realidades cósmicas. El método surge, como anuncia López Quintás, «debido a la necesidad de realizar esta ascesis intelectual, encaminada a poner en forma la capacidad de acceder a las realidades metasensibles con el utillaje metodológico pertinente».³²²

Su punto de partida es la distinción o categorización de realidades que podemos conocer, aquellas que no son medibles ni medibles físicamente, pero que informan sobre modos de experiencia humanos elevados, como los religiosos, éticos o estéticos. Esta distinción es necesaria, ya que las realidades objetivas tal y como las presentaba el objetivismo no daban acceso a un conocimiento más allá del subjetivo o arbitrario a realidades no cósmicas. Es imprescindible, pues, «distinguir muy netamente el objeto-de-conocimiento y el mero objeto».³²³ López Quintás evita emplear el término *inobjetivo*, con el que habían reducido lo no-objetivo las filosofías críticas al positivismo, tales como la existencialista, y decide emplear el término *superobjetivo* para romper el componente negativo con el que las realidades inobjetivas podrían tratarse.

³¹⁹ *Ibid.*, 11.

³²⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Metodología de lo suprasensible. II El triángulo hermenéutico. Introducción a una filosofía de los ámbitos*, 31.

³²¹ *Ibid.*, 32.

³²² *Ibid.*, 16.

³²³ *Ibid.*, 33.

La categorización entre los dos entes, el superobjetivo y el objetivo, es el primer paso fundamental. Es posible acceder a ambos, siendo el acceso al conocimiento de lo superobjetivo el más profundo, que incumbe al ser humano de forma íntima.

Las realidades superobjetivas, según López Quintás, son las «vertientes de la realidad que ostentan modos de *espacio-temporalidad* superiores a los de las entidades *objetivas* —mensurables, asibles, posible objeto de verificación y control—, y poseen un correlativo poder *expresivo y envolvente*». ³²⁴ Estos dos tipos de realidad o ente no se oponen, se integran. La realidad no es solo objetiva o superobjetiva, sino que ambas se complementan y se necesitan. La realidad no le es ajena ni meramente observable desde la distancia; el hombre está inmerso en ella, es interpelado por ella, ya que se relaciona con ella en una actitud activo-receptiva. ³²⁵ El hombre no vive en una burbuja, aislado, y decide conocer una realidad de la que está separado, sino que es su entorno; está instalado en él, el hombre está en lo real ³²⁶. En virtud de su naturaleza abierta, como ser de encuentro, se relaciona con su entorno y se deja penetrar ³²⁷ por lo que le rodea para crear un entramado de relaciones que le constituyen genética y comprometidamente a desplegar su vida personal. Así pues, el acceso a lo real no parte de un estudio del entorno humano según un esquema lineal de sujeto-objeto, sino que es un proceso de relación en el que el sujeto vive en actitud de apertura ante las posibilidades que el entorno le ofrece.

Los críticos del pensamiento personalista, corriente a la que pertenece López Quintás, objetaban que el personalismo obviaba lo fáctico, lo real concreto. ³²⁸ Nada más lejos. El conocimiento de realidades complejas no objetuales necesita de una toma de perspectiva, no de alejarse u obviar lo real. Esta toma de perspectiva permite estar en presencia de lo real, no cercano a nivel físico, sino reconocer la realidad de forma reflexiva. La realidad acontece en presencia de la persona, y la interacción entre ambos —realidad y persona que conoce— exige un compromiso por parte del sujeto para ganar el modo de inmediatez más perfecto con lo real. Al asumir formas de distanciamiento, se consigue dar profundidad y alcance al conocimiento de lo real. ³²⁹

³²⁴ *Ibid.*, 32.

³²⁵ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Cinco grandes tareas de la filosofía actual*, 72.

³²⁶ *Ibid.*, 25.

³²⁷ *Ibid.*, 174.

³²⁸ *Ibid.*, 24.

³²⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Metodología de lo suprasensible. II El triángulo hermenéutico. Introducción a una filosofía de los ámbitos*, 61.

Una vez solventada la categorización de los objetos de conocimiento, el reto al que se enfrenta López Quintás es cómo tomar distancia de lo inmediato, en la cercanía que precisa el encuentro. La distancia la determina la disposición o actitud del sujeto, que debe ser comprometida pero no manipuladora o controladora, una distancia que ofrezca una visión con perspectiva, pero no alejamiento, una distancia rigurosamente mediadora, mediacional, no mediatizadora.³³⁰ Esta actitud no es gratuita para el hombre; exige un esfuerzo, ya que requiere vincularse a la realidad de forma cocreadora. De esta disponibilidad y apertura surge la comprensión de lo que al hombre acontece. El ser humano se ensambla con su entorno de tal forma que constatamos que «El verdadero saber consiste en interferir cocreadoramente con cada realidad toda la existencia del sujeto, con su capacidad proyectiva y su decisión de compromiso».³³¹

Creemos que tenemos una vía de acceso cognoscitivo del hombre a la realidad en la que la clave es su participación en la realidad en la que vive o está instalado, y su actitud respecto a ella.

3.5 Una aproximación al concepto de *experiencia*

3.5.1 Introducción al concepto de *experiencia*

Preguntarnos sobre el significado o la significación de la experiencia implica que nos preguntemos cómo el ser humano adquiere el conocimiento. Vivimos insertos en una realidad, como hemos indicado en el punto anterior, y, al estar dotados de inteligencia, sentimos la necesidad de preguntarnos por ella. Desde que el hombre es hombre, nuestra curiosidad quiere explicar y dar razón de la vivencia de la realidad.

La frase con la que Aristóteles inicia su *Metafísica* constata lo dicho: «Todos los hombres desean, por naturaleza, saber».³³² El estagirita nos desvela la naturaleza abierta del ser humano a aprehender conocimiento del entorno. Nos relacionamos con la realidad de una forma sustancialmente distinta a otros seres vivos, realidad a la que somos capaces

³³⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Cinco grandes tareas de la filosofía actual*, 27.

³³¹ *Ibid.*, 59.

³³² ARISTÓTELES, *Metafísica*, traducido por Valentín García Yebra, Gredos, 1970, Libro I, Capítulo 1, 985a.

de dotar de sentido en virtud de esta capacidad. La experiencia es vivida por el hombre de forma racional.

Desde el pensamiento griego, vemos que la persona vive en tensión sobre los caminos del pensar, escindidos entre el «método lógico» y el «método experiencial».³³³ A ellos responden Platón y Aristóteles respectivamente. Ambos filósofos representan dos grandes corrientes: Platón, idealista; Aristóteles, realista. Esta separación metodológica sin embargo no es excluyente, no las hace independientes, ya que una necesita de la otra, o, dicho de otra forma, ambas deberían integrarse. Nos preguntamos sobre la realidad y tratamos de discernir, como es el caso de Platón en sus diálogos, sobre aspectos relacionados con la naturaleza o la vida en sociedad, pero también movidos por el asombro sobrecogido y callado de las realidades del mundo. Quizá podríamos decir, a sugerencia de Zubiri, que la «razón experiencial»³³⁴ sería la propuesta unitaria en la que convergen ambos polos de tensión de pensamiento.

3.5.2 Experiencia en la modernidad

Desde la modernidad, el concepto de *experiencia* se ha visto reducido al ámbito científico.³³⁵ La necesidad de sustentarse en los métodos empíricos para evitar la incertidumbre llevó a fragmentar la realidad en compartimentos estancos. Su disección era la forma de analizarla científicamente, pero el hecho es que, como indica Agejas, «la realidad, aunque múltiple, es armónica y no fragmentaria».³³⁶

El método cartesiano inició el punto de partida de la fragmentación del saber con referencia a nuestra percepción de la realidad como fuente de conocimiento. Como apunta Lozano en su *Historia de la filosofía*, Descartes formula las siguientes reglas:

³³³ J. ALBERDI SUDUPE, *Sobre la memoria y la experiencia de conformación en el saber sobre sí mismo en Xavier Zubiri*, en «ENDOXIA» (23 junio 2021) 47, 57-77: 58.

³³⁴ *Ibid.*, 59.

³³⁵ F. J. BUENO PIMENTA, *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, 41.

³³⁶ J. Á. AGEJAS ESTEBAN, *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la universidad*, 42.

1. La evidencia. No se ha de aceptar nada que no sea evidente, hay que evitar la precipitación y solo aceptar lo que nos parezca claro y distinto, sin ninguna posibilidad de confusión.
2. El análisis. Todo tema complejo se ha de descomponer en los elementos simples que lo componen. No se trata de dividirlos en partes iguales, sino de analizarlo encontrando sus diversos elementos.
3. La síntesis. Una vez realizado el análisis y logrados los elementos simples, se ha de rehacer todo y volver a formar lo complejo, pero rehaciendo paso a paso y comprendiendo su estructura.
4. La recapitulación. Durante este proceso de síntesis, hay que pararse de tanto en tanto para ver si se hace bien el camino y no se olvida nada.³³⁷

Estas reglas parecen en principio adecuadas, ya que indican el orden que hay que seguir en nuestro conocimiento racional de la realidad. Sin embargo, aunque Descartes no pretendía sobrepasar el ámbito de conocimiento de lo humano, nuestra naturaleza parece querer superar los límites que el método impone y aplicarlo a realidades no materiales. La experiencia considerada de este modo hace que dejemos de ver la realidad como unidad, y provoca que sustentemos el conocimiento en fragmentos de información o conjuntos de datos inconexos y aparentemente carentes de sentido.

El método científico como proceso de investigación debe ser independiente del contexto histórico, ajeno al tiempo y al espacio, y seguir una metodología rigurosa y concreta cuyos resultados puedan ser reproducibles, objetivos y verificables. El derrumbe de la confianza que el hombre había depositado en la razón y la ciencia como formas certeras y veraces de conocer la realidad ha hecho que el pensamiento virara hacia nuevos horizontes. La realidad, aunque poliédrica y compleja, puede albergar claves que nos acerquen a entender y hacer frente a las preguntas sobre el ser o la existencia, cuestiones a las que un acercamiento científico o técnico no puede responder.

Y es que los experimentos acotados y fragmentados responden al análisis de una parte de lo que se desea conocer, pero no a la experiencia en sí. Experimentamos, pero no experimentamos. Acumulamos vivencias de lo que experimentamos, pero olvidamos vivir la experiencia. Como dice Agejas en su libro *La ruta del encuentro*, «La mera

³³⁷ V. LOZANO DÍAZ, *Historia de la filosofía*, Valencia, EDICEP, ¹2008, 163.

acumulación de cosas o experiencias no es capaz de dar plenitud: la riqueza del espíritu humano no se consigue acumulando experiencias, sino encontrando sentido en las que tiene». ³³⁸

La sabiduría o el pleno conocimiento de la realidad surge de la actitud de asombro ante ella, que provoca en nosotros preguntas. Estas cuestiones, las más interpelantes —que se alejan de ser obtenidas mediante un cálculo de la realidad concreto, medible, cuantificable o verificable—, son las que pueden desvelarse por la vía experiencial. Si la modernidad ha reducido la experiencia a la científica, es preciso, quizá, que la desvinculemos de ella, teniendo en cuenta que, como advierte Gadamer, el concepto de experiencia es «uno de los menos aclarados e ilustrados». ³³⁹

¿Qué entendemos, pues, por experiencia, según la realidad que nos acontece y de la que queremos dar razón? En su libro *Sobre experiencia estética*, Bueno cita a Merleau-Ponty, quien afirma: «Todo cuanto sé del mundo [...] lo sé a partir [...] de una experiencia del mundo». ³⁴⁰ El hombre es «aquel que se asombra», ³⁴¹ de tal modo que nuestra naturaleza hace que nos preguntemos por nosotros mismos o por los demás. En este asombro ante lo cercano o cotidiano, aunque no ordinario, encontramos «la puerta de acceso a las experiencias plenamente humanas». ³⁴²

Cuando hablamos de asombro, no lo entendemos como la sorpresa del ingenuo cuando ve a un mago que hace un truco de magia, sino del asombro realista que reconoce que acontece ante nosotros algo extraordinario. Este acontecer interpela preguntas y desvela significados. Y esto ocurre en virtud de la racionalidad humana. Los animales también ven lo extraordinario, mejor dicho, se sobresaltan ante algo que capta su atención, pero su respuesta está inexorablemente ligada a su instinto. No pueden sino dar una respuesta que viene determinada por la especie a la que pertenecen. Por el contrario, la experiencia humana está ligada a los datos que recibe de la realidad, pero la inteligencia racional es la que penetra dichos datos para comprenderla y aprehenderla, vinculándola a nuestra biografía.

³³⁸ J. Á. AGEJAS ESTEBAN, *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la universidad*, 26.

³³⁹ H.-G. GADAMER, *Verdad y método*, traducido por Ana Agud Aparicio y Rafael De Agapito, Salamanca, Ediciones Sígueme, ¹⁴2017, 421.

³⁴⁰ M. MERLEAU-PONTY, *Fenomenología de la percepción*, citado en F. J. BUENO PIMENTA, *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, 39.

³⁴¹ J. Á. AGEJAS ESTEBAN, *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la universidad*, 21.

³⁴² *Ibid.*, 24.

La experiencia, pues, se constituye en una forma de conocer una realidad vital novedosa que hasta el momento era desconocida o estaba oculta para nosotros. Bueno cita a Von Balthasar, quien afirma que «la experiencia, en su sentido más amplio, es justamente la comprensión adquirida a través de un viaje, la cual únicamente puede obtenerse en la medida en que se hace, y solo puede hacerla el que se abandona a sí mismo y se pone en marcha».³⁴³ Esta afirmación es muy sugerente, ya que indica que la experiencia es una suerte de viaje en el que el sujeto sale de sí mismo y recorre la realidad para volver a sí habiendo desvelado un conocimiento y una comprensión del mundo y de él mismo.³⁴⁴ Y es que el hombre necesita encontrar en esa realidad poliédrica —y sin embargo armónica— las piezas que le ayuden a construirse coherentemente. Debe dotar de unidad a los elementos que conoce de distintos modos, no solo la información de datos científicos, sino también dando sentido a las experiencias vividas.³⁴⁵

En los apuntes biográficos que hemos trazado de López Quintás se intuye que esta es una de las claves más importantes, sino la principal, de su método. En su libro *Cinco grandes tareas de la filosofía actual*, López Quintás realiza un recorrido sobre las distintas aportaciones de los movimientos más relevantes del siglo pasado con referencia a la comprensión del concepto *experiencia*. Como afirma el autor,

[...] debemos notar que lo en verdad arriesgado de todo objetivismo y positivismo, antiguo o moderno, no es su negativa a aceptar la posibilidad de una experiencia metafísica, sino el hecho de que, al limitar injustificadamente el alcance de la experiencia humana de acceso a lo real, reducen la circunstancia normal del hombre, su elemento natural de despliegue, y empobrecen con ello de tal modo la vida espiritual del mismo que no cabe fundamentar en serio el saber filosófico en ningún aspecto, ni en el aspecto gnoseológico, ni en el ético, estético, metafísico, lingüístico o histórico.³⁴⁶

Así pues, López Quintás considera la experiencia humana fundamental para el desarrollo íntegro y cabal del hombre. A partir de su estancia en Europa y su relación con los personalistas, así como su posterior amistad con Zubiri al asentarse académicamente

³⁴³ H.U. VON BALTHASAR, *Gloria. Una estética teológica*, vol. I, citado en F. J. BUENO PIMENTA, *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, 38.

³⁴⁴ *Ibid.*

³⁴⁵ *Ibid.*, 54.

³⁴⁶ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Cinco grandes tareas de la filosofía actual*, 83.

en España, dota de nuevo contenido el término *experiencia*. Será este un concepto renovado que se vinculará con una epistemología rehecha desde sus fundamentos realistas.

Antes de exponer cómo entiende López Quintás la experiencia, resulta oportuno ver lo que en este sentido aportó ese otro filósofo español con quién trabajó amistad y compartió el citado Seminario de estudios Zubiri, el propio Xavier Zubiri.

3.5.3 Experiencia en Zubiri

Como hemos apuntado en el punto 3.5.1, Zubiri propone que los métodos lógico y experiencial se vinculen y fundamenten el proceso de conocimiento. Según Bueno, para Zubiri, «la experiencia es, en este sentido, el lugar natural de la realidad».³⁴⁷ Es interesante ahondar en el concepto de *experiencia de la realidad* para Zubiri, y cómo, de alguna forma, consigue en la vivencia de la experiencia vincular el sentir la realidad e inteligirla. Este proceso permite integrar los dos modos de conocimiento que veíamos como opuestos e irreconciliables. El filósofo describe el sentir como una impresión, término que le sirve para defender que sentir es «aprehender por impresión: lo real se imprime en el sentir».³⁴⁸ A partir de aquí, el filósofo distingue entre el sentir humano y el sentir animal. Mientras que en el animal el sentir está vinculado de forma intrínseca a una respuesta —ya que el sentir es un estímulo al que el animal debe responder—, en el hombre, en cambio, el sentir está distanciado del estímulo; como el filósofo dice, está «totalmente despegado».³⁴⁹ El hombre puede responder o no, dado que el sentir pertenece al estímulo, no a él mismo. Es decir, el hombre se relaciona con el sentir con alteridad. El sentir produce una impresión de realidad, pero no de estimulidad. El sentir humano no es un «mero ayudante de la inteligencia».³⁵⁰

Sentir la realidad e inteligirla es el acto de darse cuenta de la presencia de uno mismo en la realidad. Esta reflexión es de alto calado antropológico, ya que es profunda

³⁴⁷ F. J. BUENO PIMENTA, *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, 44.

³⁴⁸ J. SÁEZ CRUZ, *La intelección sentiente y la radicación en la realidad, según Xabier Zubiri*, en «Sancho el Sabio Rev. Cult. E Investig. Vasca» (1993) 3, Fundación Sancho el Sabio - Sancho el Sabio Fundazioa, 165-208: 174.

³⁴⁹ *Ibid.*, 176.

³⁵⁰ *Ibid.*, 202.

y únicamente humana. La diferencia entre sentir la realidad e inteligirla es propia del hombre, lo que Zubiri llama «inteligencia sentiente».³⁵¹

Así pues, vemos que la experiencia de la realidad, desde sus formas más simples hasta las más complejas y elevadas, no se presenta al hombre solo como un dato externo y objetivo para que las investigue o conozca como si de un experimento de laboratorio se tratara. El hombre se encuentra con una realidad y vive la experiencia en primera persona a través y gracias a su dimensión sensible. Sí, pero es capaz de inteligirla y dotarla de significado gracias a su razón. El hombre, por ejemplo, no construye o configura un contenido intelectual sobre el concepto *hombre*, sino que se pregunta por sí mismo a través de su experiencia, de su biografía, de su «enraizamiento»³⁵² en la realidad.

Por tanto, la experiencia surge del encuentro con la realidad, al tiempo que la realidad que se desvela en su riqueza y complejidad mediante el encuentro es relacional. La realidad no puede ser un simple objeto de conocimiento en que los datos queden separados o fragmentados para su adecuado análisis y correcta comprensión sin la unidad de fondo que se tiene en cuenta durante el proceso. El resultado final de la yuxtaposición de datos sería un monstruo informe. Imaginemos que nos proponemos estudiar la realidad del hombre. Podemos estudiar su biología, sus emociones, su psicología, su historia desde sus orígenes, pero, si pusiéramos juntos todos los elementos analizados científicamente sin más, el hombre final sería una suerte de Frankenstein sin nada que ver con la persona real. Pero, como hemos dicho, la realidad es armónica, está dotada de sentido.

3.5.4 Experiencia en López Quintás

López Quintás nos da de nuevo las claves para entender el concepto de *experiencia* a través de la categoría del encuentro. En el punto anterior hemos apuntado que nuestro autor categoriza las realidades y da la referencia para que seamos capaces de estudiarlas. Las realidades complejas y de mayor rango ontológico que no pueden reducirse a objetos son las llamadas *superobjetivas* o *ámbitos*. Su forma de conocimiento debe ser distinta a la que aplicamos a los meros objetos. La experiencia es un encuentro, la experiencia no

³⁵¹ *Ibid.*

³⁵² *Ibid.*, 168.

lleva a la persona a dar forma a la realidad para poseerla, dominarla o manejarla, sino que la acoge por ser irreductible, y en ella busca el sentido que pueda tener.

La realidad acogida es fuente de sentido. En este encuentro experiencial con ella nos encontramos a nosotros mismos, y no hay verdadero encuentro que no conlleve crecimiento. Somos seres de encuentro, y no podemos hacer más que crecer. Y ese crecer al que tiende la persona responde a sus anhelos. Como dice López Quintás citando a Rof Carballo, «la persona se constituye, desarrolla y perfecciona fundando relaciones de encuentro con las realidades del entorno que ofrecen posibilidades para ello».³⁵³

Más adelante en este capítulo desarrollaremos el método del profesor López Quintás y acabaremos de perfilar en toda su extensión lo que este puede ofrecer al estudio de la gastronomía como experiencia estética.

3.6 Qué es la experiencia estética

En el punto anterior hemos desgranado el concepto *experiencia* y cómo esta no debería asociarse al término reduccionista de *experiencia científica*. Si le añadimos el adjetivo *estética*, vemos que todavía es más necesario evitar reduccionismos.

3.6.1 De la filosofía clásica a la modernidad

En la *Metafísica* de Aristóteles, leemos la frase «Pues los hombres comienzan y comenzaron siempre a filosofar movidos por la admiración, movidos por el asombro».³⁵⁴ Ya hemos comentado la fuerza motriz que tiene en el hombre el asombro, que también podríamos llamar *admiración*. La imagen visual era principalmente la que movía a esta admiración, como hemos indicado en un punto anterior, pues la vista era el sentido sensible que gozaba de mayor estima para acercarnos a un conocimiento de la realidad. Asombro de algo que se ve, admiración ante una imagen sensible. Los griegos admiraban la belleza y la vinculaban a la bondad y la verdad. Por ser bella, la *Venus de Milo* era

³⁵³ J. ROF CARBALLO, *El hombre como encuentro*, citado en A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 32.

³⁵⁴ ARISTÓTELES, *Metafísica*, Libro I, Capítulo 2, 982b.

también, por adecuación, buena y verdadera, según la doctrina clásica de los trascendentales.

Ahora bien, aunque la relación entre los trascendentales estaba presente desde los orígenes de la filosofía griega en Platón y Aristóteles, y llegó a su desarrollo posterior en la escolástica medieval, no será hasta la modernidad cuando se elaboren los tratados de estética. Como veremos, no cabe duda de que el origen de este desarrollo está en la escisión moderna entre el conocimiento sensible e intelectual y el deseo de establecer nuevos puentes que dieran razón del papel de los sentidos en las formas superiores de experiencia humana. Puentes que, a nuestro juicio, no logran recomponer la unidad inicial de esta experiencia porque la abordan desde la escisión.

El término *estética* viene del griego *aisthesis*, *aisthetike*. Su significado alude a lo sensible, y es habitualmente traducida como *percepción*. El significado más general de la palabra sería «la capacidad que tienen todos los seres vivos para percibir su entorno».³⁵⁵ Parecería, según lo anterior, que compartimos esa capacidad con otros seres vivos, no obstante para el ser humano se concreta de forma distinta.

La estética como disciplina filosófica tiene sus orígenes en el siglo XVIII, durante la Ilustración. Baumgarten recoge el termino griego *aisthesis* para su título de tesis doctoral *Aesthetica* en 1750.³⁵⁶ A partir de este autor, se utiliza para referirse al estudio del ámbito de las sensaciones sensibles, de la imaginación, al mundo que se refiere a lo artístico en general y lo que este procuraba al conocimiento y al saber. Bueno, en su libro *Sobre experiencia estética*, cita a Baumgarten, quien propone la estética como «novedosa ciencia que tendrá por objeto las cosas percibidas».³⁵⁷ Aparece aquí la posibilidad de conocer una realidad que se aleja de los caminos de la razón y que se inicia en los sentidos sensibles externos e internos: imaginación y memoria. La pregunta que podríamos hacernos es si el arte, en cualquiera de sus formas, puede ofrecernos una experiencia que lleve al conocimiento. Dicho de otro modo: ¿puede la experiencia estética transmitirnos significaciones respecto a realidades complejas?

En el sobrecogimiento, el asombro o la admiración ante una obra de arte sucede algo más que el puro goce de contemplarla. Esta experiencia estética no solo es accesible para los entendidos en arte, cualquiera puede verse interpelado por ella. Contemplando,

³⁵⁵ J. JAQUES – G. VILAR, *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*, 20.

³⁵⁶ F. J. BUENO PIMENTA, *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, 37.

³⁵⁷ *Ibid.*, 58.

por ejemplo, la *Pietà* de Miguel Ángel en la basílica de San Pedro, sin duda de gran belleza, entendemos de una forma distinta lo que es la donación total de nuestro Señor para nuestra salvación y, a la vez, la profundísima tristeza de su Madre. La tristeza de la Virgen es, además, de una serenidad y juventud sobrecogedoras. La Madre contempla a su Hijo yacente que se entrega a nosotros y expresa esperanza. En la escultura, comprendemos también y al mismo tiempo que el Hijo nos entrega a su Madre. ¿Podríamos llegar a descubrir de otra forma y tan penetrantemente la donación, la entrega o la esperanza de la redención sino es a través de la belleza de esta escultura? Podrían escribirse tratados que razonaran lo anterior para que aprehendiéramos lo que Miguel Ángel expresa a través de su escultura. Buonarroti nos desvela en la escultura como él contempla el misterio de Cristo y su unión amorosa a la mujer que nos entregó como madre. El artista se abre de forma cocreadora a las realidades complejas que le llaman a dar una respuesta personal y las plasma en su obra.

A partir de Baumgarten, a principios del siglo XVIII empiezan a plantearse reflexiones sobre el gusto estético. El antropólogo Shaftesbury señala que es propio de la naturaleza humana el sentido de la belleza,³⁵⁸ pues solo el hombre se estremece ante lo bello. La percepción de lo bello cambia partir de entonces y se vuelve subjetiva. La modernidad y su estética se preguntan si el gusto es una facultad que se puede adquirir educándolo y si es fundamentalmente racional o esencialmente sensible. Estas preguntas rompen con la idea de una belleza objetiva, de corte platonista, y con los cánones tradicionales que imperaban hasta entonces. El hombre y su experiencia es quien gusta de lo bello, no los cánones que le dicen si es bello o no el objeto de contemplación. Se inicia desde entonces un proceso de subjetivación, en especial seguida por los empiristas ingleses de la época, en el que la experiencia estética irá perdiendo cualquier posibilidad de objetividad que se evidencia en la estética contemporánea.³⁵⁹

Esto es muy interesante: desde la modernidad, y a partir de sus consideraciones, se discute la posibilidad de encontrar las condiciones para que una experiencia sea estética o no, y sobre si puede establecerse un criterio universal sobre lo bello. Se discute también si el agrado o placer percibido sirve como base para emitir un juicio sobre la belleza, y, en el caso de que esto sea así, si requiere alguna condición. Por último, se produce una

³⁵⁸ SHAFTESBURY, citado en P. M. PÉREZ ALONSO-GETA, *El gusto estético. La educación del (buen) gusto*, en «Estud. Sobre Educ.» 14 (2008), 11-30: 13.

³⁵⁹ *Ibid.*, 12.

reflexión importante sobre el papel de la educación estética en la formación de la persona. Así, Pérez Alonso-Geta, en su artículo «El gusto estético. La educación del (buen) gusto», de forma sucinta sustenta lo que hemos dicho: «Desde estos supuestos [la modernidad], la naturaleza humana y también la moral se analizan desde la perspectiva de la subjetividad, de la que el sentimiento estético es parte integrante y formativa».³⁶⁰

Kant disiente de la reflexión subjetiva del gusto estético y distingue lo agradable de lo bello. Aunque otorga subjetividad al juicio, le impone condiciones: «Para encontrar lo bello y universal hace falta primero que el juicio sobre el gusto estético invoque un placer desinteresado».³⁶¹ Vemos pues que, para Kant, en lo bello deben confluír el acuerdo universal y el desinterés. El filósofo ilustrado reflexiona sobre el sentido del gusto sensible en una dirección que es importante apuntar para el desarrollo de esta investigación al indicar que este sentido no es capaz de ofrecer un juicio estético, ya que obedece a una necesidad del ser humano, su supervivencia.³⁶²

Gadamer, ya entrado el siglo XX, nos ofrece nuevas claves para entender el concepto de *experiencia estética* y distinguirlo de otro tipo de experiencias. El filósofo alemán propone entender lo estético no como juicio, sino como experiencia. A partir del término *experiencia*, ante la tradición de este campo filosófico, abre la posibilidad de comprender la estética desde una nueva perspectiva.³⁶³ Gadamer, discípulo de Heidegger, recoge la provocación de su maestro cuando este dice que «el origen de la obra de arte es la obra de arte».³⁶⁴ En esta afirmación peculiar, Heidegger apunta a que en el arte confluyen artista, obra y receptor.³⁶⁵ Por tanto, vemos que la obra de arte se vincula a la relación entre el que la crea, la obra en sí y el que la contempla. Esta relación se extiende no solo en el tiempo en que el artista crea la obra, sino en cualquier momento del futuro en que un receptor la contemple.

Gadamer nos procura una revisión crítica de Kant que va en dos sentidos: por una parte, la subjetivación de la experiencia estética que la priva de la experiencia de conocimiento de la realidad y, por otra, la necesidad de encontrar la universalidad del

³⁶⁰ *Ibid.*, 13.

³⁶¹ I. KANT, *Crítica del discernimiento*, citado en J. M. BISCAIA FERNÁNDEZ, «Gastroestética», o *reflexión filosófica sobre las posibilidades estéticas del sentido del gusto.*, 75.

³⁶² *Ibid.*

³⁶³ A. J. L. CARRILLO CANÁN, *Las oposiciones de Gadamer y la experiencia estética*, en «Parte Rei Rev. Filos.» 22 (2002) 2, A Parte Rei, 1-13: 1.

³⁶⁴ J. DOMÍNGUEZ, *La teoría estética en Heidegger*, en «Areté» 3 (30 enero 1991) 2, 183-205: 186.

³⁶⁵ *Ibid.*

juicio estético. En definitiva, Kant disocia lo estético de lo cognitivo. Según Rojas, Gadamer reivindica «la comprensión como un modo de relacionarnos con el mundo»,³⁶⁶ y abunda en que esta comprensión es un modo de relación que no busca abordarlo como un método, sino como algo que acontece. Gadamer afirma al respecto que «el arte es conocimiento y que la experiencia de la obra permite participar en este conocimiento».³⁶⁷ En esta apertura, la persona no puede más que verse afectada, no la deja indiferente. La experiencia del arte, según el filósofo, no puede reducirse a su contemplación como experiencia científica razonada.

Gadamer ofrece una idea de experiencia distinta a la que exige el método científico. Su concepto es en extremo valioso para desarrollar su estética sobre «la experiencia de la obra de arte».³⁶⁸ La experiencia estética, para él, queda fuera del alcance de la razón, es inabarcable por ella, pero no por ello deja de contener verdad. El autor no cuestiona el método científico como vía de acceso a la verdad, pero reclama que este no sea el único, ya que elimina cualquier otra vía experiencial de verdad.

Para Gadamer, las obras de arte nos muestran verdad, tienen para él que las contempla significados sociales y cognitivos que no pueden obviarse ni abstraerse de la realidad o del contexto vital del espectador. La obra de arte comporta para él autocomprensión y a la vez transformación de quien la contempla, no es una vuelta al subjetivismo, sino que nos invita a su juego, que aceptamos libremente. Según Gadamer, «el comprender forma parte del encuentro con la obra de arte, de manera que esta pertenencia solo podrá ser iluminada partiendo del *modo de ser de la obra de arte*».³⁶⁹ La experiencia estética desde su pensamiento se propone como transformadora, ya no solo educadora. Gadamer expone lo que acabamos de comentar de la siguiente manera:

[...] toda autocomprensión se realiza al comprender algo distinto, e incluye la unidad y la mismidad de eso otro. En cuanto que en el mundo nos encontramos con la obra de arte y en cada obra de arte nos encontramos con un mundo, este no es un universo extraño al que nos hubiera proyectado momentáneamente un encantamiento. Por el contrario, en él

³⁶⁶ A. N. ROJAS SIERRA, *La experiencia estética según Gadamer*, 17.

³⁶⁷ H.-G. GADAMER, *Verdad y método*, 139.

³⁶⁸ *Ibid.*

³⁶⁹ *Ibid.*, 142.

aprendemos a conocernos a nosotros mismos, y esto quiere decir que superamos en la continuidad de nuestro estar ahí, la discontinuidad y el puntualismo de la vivencia.³⁷⁰

Más adelante, Jauss argumenta en esta misma línea, pero lo hace en la necesidad que observa de atender a la perspectiva del receptor de la obra de arte, que deja de tener un papel pasivo para convertirse en actor activo. El receptor de la obra tiene algo que decir sobre ella.³⁷¹ El filólogo se reafirma en que la experiencia estética no es solo una actividad contemplativa para su receptor, sino que es una forma de conocer. Bueno cita a Jauss en su libro *Sobre experiencia estética* y corrobora lo anterior: «El sujeto experimenta [mediante ella] la adquisición del sentido del mundo».³⁷² Relaciona también estética y ética en una línea parecida a la estética de Schiller. Según apunta Piché en su artículo «Experiencia estética y hermenéutica literaria», «la normatividad no conceptual del consenso abierto en estética puede igualmente contribuir a la creación de normas éticas».³⁷³ Esta nueva estética, tanto la de Gadamer como la de Jauss, contienen el concepto de *juego* en la experiencia estética. En el capítulo siguiente veremos la relevancia o el papel del juego en la experiencia estética en gastronomía, y cómo la expresión *juego libre* atendido a las normas que este impone a nivel genético puede arrojar luz en la relación entre ética y estética.

Volviendo al libro de Bueno *Sobre experiencia estética*, encontramos una aproximación al concepto de experiencia estética similar al de Jauss y Gadamer que nos puede ayudar en nuestro propósito. Como el citado autor afirma, «mediante la experiencia estética los hombres aprendemos algo sobre el mundo y nosotros mismos, a la vez que nos estremecemos o gozamos».³⁷⁴ No solo eso, sino que, como hemos dicho, el conocimiento que nos procura no nos deja igual o no nos da igual; nos insta a participar de forma cocreadora y responsable de la realidad en que vivimos.

Vemos que, en todo este esfuerzo por comprender la especificidad de la experiencia estética, se han ido identificando unas características esenciales. La

³⁷⁰ *Ibid.*, 138.

³⁷¹ A. SÁNCHEZ VÁZQUEZ, *La estética de la recepción (I). El cambio de paradigma (Robert Hans Jauss)*, en *De la estética de la recepción a una estética de la participación*, Ciudad de México, Universidad Nacional Autónoma de México, 12005, 31-48: 36.

³⁷² H.R. JAUSS, *Experiencia estética y hermenéutica literaria. Ensayos en el campo de la experiencia estética*, citado en F. J. BUENO PIMENTA, *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, 65.

³⁷³ C. PICHÉ, *Experiencia estética y hermenéutica literaria*, en «Ideas Valores» 38 (1989) 81, Universidad Nacional de Colombia, 3-16: 14.

³⁷⁴ F. J. BUENO PIMENTA, *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, 60.

experiencia estética nos ofrece la posibilidad de conocimiento de realidades complejas a las que nos costaría tener acceso mediante otros métodos. A la vez, permite al hombre expresarse y «dar cuenta de lo real, y de lo real en su totalidad».³⁷⁵ De forma libre y responsable, el hombre se abre a las realidades que le interpelan, y ofrece a su vez respuestas creativas. Esta apertura creativa se da cuando la persona, ante una realidad, es capaz de vincularse al campo de juego que se le ofrece. Si el hombre acoge la lógica de la creatividad en lugar de la lógica de la productividad, podrá integrar y unificar las dimensiones que configuran su existencia. La experiencia estética cuenta con un dinamismo interno propio que aleja a la persona de una actitud o presencia acomodada, dominante o creativamente irrelevante en el mundo. Su promoción en la persona hace que se genere genéticamente «una actitud estética».³⁷⁶ Como bien dice Bueno citando a Ortega, «sentimos que se nos hace presente la intimidad de las cosas, su realidad ejecutiva, hasta el punto de que, frente a ella, las otras noticias de la ciencia [...] nos parecen esquemas, remotas alusiones».³⁷⁷

De este modo, vamos acercándonos a perfilar el concepto que será clave para nuestra tesis y para comprender el valor del método de López Quintás aplicado a la gastronomía. Vista desde este prisma, la experiencia estética en gastronomía podría informarnos sobre el mundo y sobre nuestro propio ser, al mismo tiempo que sería fuente de placer. Parece que uno no es opuesto al otro: no hay dilema, sino complementariedad. Así pues, basándonos en esta complementariedad, sería de nuestro interés encontrar una aproximación estética que pudiera encontrar en el alimento, a través del sentido del gusto en la experiencia gastronómica, «un campo de expresión»³⁷⁸ que pueda ser «fuente de sentido y de belleza».³⁷⁹ Si pudiéramos encontrar la clave adecuada para lo anterior podríamos esbozar el camino para entender la experiencia estética a la que puede promover la gastronomía.

En síntesis, la experiencia estética sería, pues, el encuentro con una obra de arte que puede ser literaria, musical, plástica o, en nuestro caso, gastronómica. La experiencia estética es un encuentro de alto calado, como dice López Quintás: «[...] la capacidad que tiene la experiencia estética de mostrar cómo es posible la apertura creadora del hombre

³⁷⁵ *Ibid.*, 66.

³⁷⁶ *Ibid.*, 70.

³⁷⁷ J. ORTEGA Y GASSET, citado en *Ibid.*, 71.

³⁷⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 22.

³⁷⁹ *Ibid.*

a las realidades que constituyen para él un campo de posibilidades».³⁸⁰ Hemos introducido aquí un apunte de la capacidad que tiene la experiencia estética, según López Quintás, para que el hombre sea capaz de vincularse con la realidad de forma fecunda. Este anticipo permite dar paso a que, en el próximo punto, tratemos la experiencia estética según nuestro autor de referencia.

3.6.2 La experiencia estética según López Quintás

En el pensamiento del profesor López Quintás sobre experiencia estética gravita su amor por la música. Desde muy joven, cultivó su pasión por ella y, aunque decidió dedicarse plenamente a la investigación de la metodología y la antropología filosófica, toda su obra destila la vivencia profunda de la interpretación musical.³⁸¹

Recordaba el profesor que, en un seminario de investigación, Xavier Zubiri les leyó unos primeros apuntes sobre la sensibilidad inteligente y la inteligencia sentiente. El filósofo vasco preguntó a los profesores que atendían al seminario si les resultaba extraña su disertación. López Quintás contestó lo siguiente:

Por mi parte, puedo decir que, al oírte, me he sentido como pez en el agua, porque desde hace años estoy cultivando, de manera modesta pero fervorosa, el arte musical. Y, en la interpretación musical, la sensibilidad y la inteligencia se hermanan de forma prodigiosa.³⁸²

Para López Quintás, la experiencia estética es experiencial, valga la redundancia. Se vive desde dentro, como bien se deduce de la conversación entre los dos filósofos.

La experiencia estética vista de esta forma se caracteriza por ser «un modo comprometido de inmersión».³⁸³ Dicho de otra manera, la realidad que interpela la

³⁸⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 30.

³⁸¹ S. GONZÁLEZ IGLESIAS, *El poder transfigurador del encuentro en el desarrollo integral del adolescente. Una propuesta desde el método de López Quintás*, Tesis Doctoral, Universidad Francisco de Vitoria, 2016, 37.

³⁸² A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética, puerta de acceso a las experiencias filosóficas*, en *Anales de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas*, Ministerio de Justicia, 2011, 435.

³⁸³ *Ibid.*

experiencia estética no es un objeto que pueda ser ob-jetivizado. En ella, la persona se abre al conocimiento por vía de participación o «inmersión activo-receptiva».³⁸⁴ Por tanto, participar es, en el caso del ámbito artístico, la relación creadora del artista con las realidades artísticas que lo llaman a colaborar. La participación requiere de la presencia del hombre en la realidad que habita en actitud de respeto hacia ella, presencia con distancia de perspectiva. Así, la realidad se hace íntima para el hombre sin arrastrarlo o alienarlo. Tal es para López Quintás el principio de su teoría de conocimiento:

La teoría del conocimiento basada en la primacía del ver como forma de actividad que va del sujeto al objeto en sentido monodireccional se muestra insuficiente por no conceder la debida importancia al nexo que media entre conocer y crear.³⁸⁵

No es tan solo cómo el hombre conoce la realidad, sino cómo se relaciona con ella y qué actividad creadora puede desarrollar. Frente a la consideración de la realidad como objetual, se nos muestra la realidad ambital. La experiencia artística es un encuentro entre ámbitos, no entre objetos. Por este motivo, López Quintás formula la necesidad de desarrollar una teoría del conocimiento fundamentada en la lógica del encuentro.

La estructura lineal del esquema sujeto-objeto restringe la capacidad de conocer, ya que limita y cierra las realidades sujeto-objeto, es decir, elude la relación, no se hacen presentes el uno al otro. Cuando el objeto de conocimiento se muestra como ámbito en el que hay presencia, este se abre a ser una realidad abierta al encuentro. Somos entonces capaces de captar y conocer toda la realidad que se nos presenta, y experimentamos la vibración de esa totalidad y su alto valor.

El profesor cita a Heidegger, quien, refiriéndose al conocimiento que puede dar la experiencia estética en el encuentro con la obra de arte, observa lo siguiente:

El ver de conjunto con una mirada una obra y el oírlo así todo en bloque es una y la misma cosa. La enigmática unidad de este mirar y oír determina la esencia del pensar que nos está confiado a nosotros, los hombres, que somos los seres pensantes.³⁸⁶

³⁸⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 319.

³⁸⁵ *Ibid.*, 320.

³⁸⁶ M. HEIDEGGER, *Der satz vom grund*, citado en *Ibid.*, 326.

Esta consideración es de gran valor para nuestra investigación, como hemos indicado en el capítulo 2. Podemos ver la gastronomía como ámbito o como objeto de estudio. Si la vemos como objeto de estudio, seremos incapaces de conocerla en toda su dimensión ni en todo su valor, sino que estudiaremos sus partes por separado: ciencias, técnicas o historia. Si nos acercamos a ella como ámbito, podremos captar la totalidad de ámbitos que se entreveran y las relaciones del hombre en ellos.

El hombre encuentra en su realidad cotidiana realidades con las que relacionarse que le ofrecen posibilidades y, si las vive con actitud abierta, será capaz de establecer campos de juego libres y fecundos para su desarrollo personal. Por tanto, la experiencia estética será de vital importancia para él. La riqueza que ofrece el arte de calidad no puede ser obviada en la formación del ser humano; es lo que se llama «formación por el arte».³⁸⁷ En el último capítulo de la tesis ahondaremos en este aspecto formativo de la experiencia estética aplicado al ámbito gastronómico.

3.7 El método lúdico-ambital de López Quintás

Llegados a este punto, una vez hemos comprendido y explicado el origen y la pertinencia de la aportación de López Quintás tanto a su elaboración de una epistemología propia como en el papel de la experiencia estética en su desarrollo, debemos exponer los elementos esenciales de su método. De este modo, habremos recorrido los pasos teóricos precisos para elaborar en el siguiente capítulo la aportación específica de nuestra tesis: si es posible (y cómo) trasladar a la experiencia gastronómica su método de análisis de la experiencia estética y su aplicación formativa.

¿En qué consiste el método lúdico-ambital de López Quintás como forma de acceso de la persona a la plenitud de lo real?

³⁸⁷ *Ibid.*, 29.

3.7.1 Introducción al método lúdico-ambital de López Quintás

El método propone recorrer un camino que plantea de doce descubrimientos que nos ofrecen la posibilidad de conocer y vivir la realidad de tal forma que seremos capaces de aprehenderla experiencial y creativamente. Y es una realidad que habitamos: no estamos arrojados a ella, sino que somos capaces de responder a su interpelación. «El método ambital descubre que el modo más perfecto de unión con una realidad se logra integrando un modo de inmediatez y un modo de distancia».³⁸⁸ La unión con la realidad exige una intimidad que implica una presencia y una distancia no espacial en actitud de respeto.

El método, además, nos permite desarrollarnos de forma cabal gracias a las transfiguraciones que se producirán a través de cada descubrimiento. Para este recorrido descriptivo del método nos hemos guiado, en buena parte, por los libros *Descubrir la grandeza de la vida*,³⁸⁹ *La experiencia estética y su poder formativo*,³⁹⁰ *Inteligencia creativa*³⁹¹ y *La ética o es transfiguración o no es nada*.³⁹² Todos ellos forman parte de la bibliografía primaria de esta tesis.

La primera y fundamental condición que el método nos pide es descubrir «el triple arte de mirar»,³⁹³ que exige:

- Atender a lo inmediato y a la vez superarlo, para no ser miopes.
- Contemplar atentamente cada realidad y no perder de vista las que le rodean, para no ser unilaterales.
- Captar el significado más a mano de cada realidad y acontecimiento, pero también su sentido profundo, para no caer en la superficialidad.³⁹⁴

Descubrir implica aprender a mirar la realidad de una forma nueva y distinta, nos invita a dar la profundidad y el alcance que nos ofrezca «un modo de ver no miope sino

³⁸⁸ *Ibid.*, 318.

³⁸⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*.

³⁹⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*.

³⁹¹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*.

³⁹² A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*.

³⁹³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 27.

³⁹⁴ *Ibid.*

de largo alcance, no unilateral sino comprehensivo, no superficial sino penetrante y profundo». ³⁹⁵

De esta mirada dependerá que seamos capaces de descubrir en el método quintasiano un camino seguro y coherente de crecimiento personal. Solo se puede iniciar este camino de descubrimiento con una mirada como la que el profesor propone.

3.7.2 El camino de los descubrimientos

3.7.2.1 Primer descubrimiento: los ámbitos

El primer descubrimiento que sugiere el método es el de las realidades abiertas o ámbitos frente a las realidades cerradas o cósmicas:

- Realidades cerradas. ³⁹⁶ Objetos o cosas que se pueden cuantificar, medir, y que ocupan un espacio en un tiempo. Se puede disponer de —y manejar— estas realidades a voluntad. Estas realidades «están frente al hombre y pueden ser analizadas por este sin comprometer su propio ser». ³⁹⁷ La persona no establece relación con ellas.
- Realidades abiertas. ³⁹⁸ Aquellas que ofrecen posibilidades de relación y, a su vez, pueden recibirlas. Con ellas se puede establecer un campo de juego, interpelan a relacionarse con ellas sin coaccionar, invitan a actuar con respeto y espíritu de colaboración.

Este descubrimiento exige que seamos capaces de mirar y vivir la realidad a nivel relacional. Si vemos un objeto como una cosa que no ofrece posibilidades de interacción, será simplemente algo para manejar a nuestro antojo. Si en ella vemos posibilidades de colaboración, habremos ambitalizado ese objeto. Por ejemplo, un folio de papel puede

³⁹⁵ *Ibid.*, 15.

³⁹⁶ *Ibid.*, 36.

³⁹⁷ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, 36.

³⁹⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 37.

usarse para cualquier cosa —podemos arrugarlo, quemarlo o escribir la lista de la compra en él—, y de esa manera lo tratamos como una realidad cerrada. Pero si en ese mismo folio un chef diseña su receta, el papel queda ambitalizado: el chef establece una relación de colaboración con el folio para componer o diseñar una receta y para que otra persona pueda recrearla.

Los ámbitos son campos de expresión en los que se ofrecen posibilidades, son origen de iniciativas. El modo en que se establecen las relaciones entre realidades ambítales dará lugar a o posibilitará el encuentro.

3.7.2.2 Segundo descubrimiento: las experiencias reversibles

De la ambitalización del objeto surgen las experiencias reversibles o bidireccionales. «De ellas depende nuestro crecimiento personal, pues en ellas aprendemos a ser creativos, al aceptar el hecho de ser activos y receptivos a la vez».³⁹⁹ El ámbito —que antes era una simple cosa— y yo creamos un campo de juego en el que podemos interaccionar.

Tomando el ejemplo anterior, el del folio, cuando interpreto una receta escrita en él, esta me ofrece posibilidades y yo, a su vez, hago posible que el plato pueda elaborarse. Por tanto, se establece una relación reversible entre la receta del folio y el cocinero.

Entre las personas, las relaciones son mucho más ricas y complejas, ya que, «cuanto más elevada en rango es la realidad con la que entramos en relación, más valiosa puede ser nuestra unión con ella».⁴⁰⁰ La persona es un ámbito de realidad de rango superior, goza de iniciativa y es libre para tomar decisiones que pueden ir incluso en contra de sus gustos o instintos. Por esa superioridad ontológica que posee de forma intrínseca la denominamos *sujeto*.⁴⁰¹

³⁹⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, 13.

⁴⁰⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 42.

⁴⁰¹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, 40.

3.7.2.3 Tercer descubrimiento: el encuentro

Una vez determinamos el concepto de *ámbito* como constituido relacionamente, se funda un campo de encuentro.⁴⁰² En él, las realidades, manteniéndose originarias, crean un campo de interacción que potencia y eleva a nivel ontológico superior a los que de él participan. El encuentro es el espacio de génesis creativa por excelencia, y exige participación y presencia. Necesita de determinadas condiciones, ya que se gesta en «un clima de libertad, de asombro reverente, de respeto a todo aquello que puede ser fuente de acción autóctona».⁴⁰³ El encuentro se funda en las experiencias reversibles en las que dos realidades ambiales —que pueden ser objetos— se ensamblan de manera cocreadora, se ofrecen posibilidades de forma mutua. Este ensamblaje o entreveramiento exige entender a nivel genético (desde dentro) y sinóptico (en su totalidad) al mismo tiempo la relación de encuentro entre las realidades ambiales.

Así pues, el encuentro requiere de determinadas condiciones y presenta las siguientes características:

- Debe darse entre ámbitos, no entre realidades objetuales, para que se establezca una relación cocreadora, que será más fecunda cuanto más alto sea el nivel ontológico de los que de él participan.⁴⁰⁴
- La actitud debe ser reverente y de respeto por parte de los que participan de él. Es decir, se reconocen en su libertad y dignidad.⁴⁰⁵
- No anula o rebaja a los que de él toman parte, sino que potencia su ser, ya que generan en cocreación ámbitos de mayor nivel ontológico.⁴⁰⁶
- El proceso cocreador al que invita moviliza a toda la persona en todas sus dimensiones, y esta se compromete libremente a una tarea común: no se siente obligada, sino interpelada a responder a la llamada que genera el encuentro.⁴⁰⁷

⁴⁰² A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 189.

⁴⁰³ *Ibid.*, 138.

⁴⁰⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, 132.

⁴⁰⁵ *Ibid.*, 161.

⁴⁰⁶ *Ibid.*, 166.

⁴⁰⁷ *Ibid.*, 168.

- Es un acontecimiento que sucede de forma gradual e invita a una progresiva transfiguración del que se ve interpelado a responder a su llamada. El crecimiento personal no es a costa del otro o viceversa. En la actitud de colaboración se posibilita el crecimiento de ambos.⁴⁰⁸

Si hemos dicho que el encuentro se da entre ámbitos, no entre objetos, la pregunta es cómo entendemos que la relación entre un objeto y una persona pueda considerarse de encuentro. La respuesta es que la persona ambitaliza el objeto, que pasa a ser una realidad de nivel superior gracias a su relación con el sujeto. El campo de juego que la persona establece con el objeto lo transforma en ámbito. Las cosas se ambitalizan gracias a la actitud creadora de la persona.

Esta llamada e invitación al encuentro, este despertar a descubrir ámbitos, transforma nuestra mirada y nuestro conocimiento del mundo. Conocer con mayor profundidad nuestra realidad, ya no cósmica sino ambital, «orienta nuestra actividad hacia un ideal mucho más ajustado al ser del hombre: la fundación de modos relevantes de unidad».⁴⁰⁹

Este es el descubrimiento de mayor relevancia en este proceso de ascenso y desarrollo vital: perfeccionamos y desarrollamos nuestra naturaleza gracias a que somos seres de encuentro. Los modos más altos de encuentro se dan entre las personas, pero, para que se den y sean fecundos, debemos descubrir y responder a sus exigencias. Para que se dé el encuentro debemos atender a sus condiciones, que podemos resumir en las siguientes:

- Actitud de generosidad y apertura de espíritu.⁴¹⁰
- Situar a la distancia justa, en posición de cercanía y respeto.⁴¹¹
- Tener perspectiva y voluntad de cooperación.⁴¹²

⁴⁰⁸ *Ibid.*, 170.

⁴⁰⁹ *Ibid.*, 148.

⁴¹⁰ *Ibid.*, 158.

⁴¹¹ *Ibid.*, 160.

⁴¹² *Ibid.*, 161.

- Evitar el reduccionismo.⁴¹³
- Tolerar el riesgo que implica el encuentro.⁴¹⁴
- Disponibilidad.⁴¹⁵
- Veracidad y confianza.⁴¹⁶
- Agradecimiento y paciencia.⁴¹⁷
- Capacidad de asombro y sobrecogimiento.⁴¹⁸
- Comprensión y simpatía.⁴¹⁹
- Ternura, amabilidad, cordialidad.⁴²⁰
- Flexibilidad de espíritu.⁴²¹
- Fidelidad.⁴²²

A partir de las condiciones del encuentro, genera en quien lo experimenta frutos que no lo dejan indiferente. Vivirlo produce alegría interior, entusiasmo y luz para discernir la realidad en toda su hondura y plenitud.⁴²³

3.7.2.4 Cuarto descubrimiento: los valores y las virtudes

Una vez hemos indicado cuáles son las exigencias que necesita el encuentro, lo hemos experimentado y nos hemos deleitado con sus frutos ateniéndonos a sus exigencias, descubrimos los valores y las virtudes en su génesis.⁴²⁴ Los valores no se imponen o adoctrinan, sino que se descubren y reconocen como valiosos. A partir de este hallazgo, la persona, a través de la vía experiencial, vive en actitud de apertura, está disponible para

⁴¹³ *Ibid.*, 165.

⁴¹⁴ *Ibid.*, 166.

⁴¹⁵ *Ibid.*, 169.

⁴¹⁶ *Ibid.*

⁴¹⁷ *Ibid.*, 170.

⁴¹⁸ *Ibid.*, 171.

⁴¹⁹ *Ibid.*, 172.

⁴²⁰ *Ibid.*, 173.

⁴²¹ *Ibid.*, 174.

⁴²² *Ibid.*, 175.

⁴²³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, 13.

⁴²⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, 176.

vivir relaciones de encuentro y vive creativamente su relación con la realidad. La persona se siente interpelada a actuar en niveles más elevados de realidad.

La vía experiencial es la clave de este método. Cuando la persona decide, en libertad, realizar actos que, aun a costa de su sacrificio personal, le reportan la satisfacción de saberse vinculado a una realidad valiosa en la que ha participado de manera creativa, entiende que ha ganado libertad interior. Ha actuado con desapego, eligiendo una opción más difícil, pero se vincula desde su libertad a realidades más valiosas. El deber se vuelve propio e interno, no viene dado desde fuera, es decir, la persona lo hace suyo. Entonces, libremente, se dona.

3.7.2.5 Quinto descubrimiento: el ideal de vida

Experimentamos el encuentro como personas porque vivimos según su lógica. Descubrimos el ideal de vida, que es el encuentro, y nos orientamos a crear relaciones basadas en sus condiciones. El ideal de la vida humana es, pues, crear formas auténticas y verdaderas de encuentro. Estas son las formas de unidad más altas a las que nos proponemos dirigir nuestra vida, las que le otorgan sentido y nos hacen sabernos llamados a él porque nos perfeccionan y desarrollan cabalmente.⁴²⁵

Una vez se llega al quinto descubrimiento, se desgranán otros siete en un proceso que no es lineal, sino en cascada. Vamos a darles el orden que el profesor les otorga, teniendo en cuenta que pueden ocurrir de forma simultánea, no consecutiva, es decir, a la vez o en paralelo.

3.7.2.6 Sexto descubrimiento: la libertad creativa

La libertad de maniobra —es decir, hacer lo que queremos, movernos impulsados por nuestros propios intereses— se transforma en libertad creativa. Cuando la persona descubre el ideal de unidad o de vida y se compromete a vivir según sus condiciones, se atiene a la premisa de liberarse de los apegos instintivos que nos hacen elegir nuestro

⁴²⁵ *Ibid.*, 196.

provecho y escoge el bien común en su lugar. Este descubrimiento tiene un hondo calado antropológico. El animal responde de forma sistemática a su instinto, la persona no, como hemos comentado en un punto anterior de este trabajo.⁴²⁶

3.7.2.7 Séptimo descubrimiento: dar sentido a la vida

Apartarnos de los impulsos reduccionistas y orientar la vida a este ideal puede comprometerlos y dar la impresión de que estemos optando por una vida gris y carente de lo que hoy se entiende por éxito, libertad o gozo. Sin embargo, si el ideal de vida es íntegramente abrazado, aunque parezca lo contrario, una vida gris puede ser —y llega a ser— plena de sentido.⁴²⁷

3.7.2.8 Octavo descubrimiento: la capacidad creativa de la persona

Vivimos de manera creativa si asumimos la realidad en que habitamos como lugar de posibilidades con las que relacionarnos. La persona desarrolla su creatividad en función de su relación con el entorno. Esto es de gran importancia, ya que esta facultad no está reservada a los genios. Ser creativo no es ser genial, disruptor o novedoso, es «asumir activamente las posibilidades que nos ofrece el entorno para dar lugar a algo nuevo dotado de valor».⁴²⁸

3.7.2.9 Noveno descubrimiento: el pensamiento relacional

Nuestra mirada cambia porque sabemos ver la realidad como una trama de ámbitos, no como un simple conjunto o agrupación de cosas y hechos, sino como «un *tejido de relaciones*».⁴²⁹ Por ejemplo, cuando entramos en el comedor y nos encontramos con la

⁴²⁶ *Ibid.*

⁴²⁷ *Ibid.*, 197.

⁴²⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 66.

⁴²⁹ *Ibid.*, 67.

mesa rodeada de sillas, no solo vemos un conjunto de muebles sino el lugar en el que se reúne la familia.

3.7.2.10 Décimo descubrimiento: el silencio y el lenguaje

El lenguaje no solo nos sirve para comunicarnos, sino que es un campo de encuentro. Mediante la palabra, podemos crear relaciones o destruirlas. El lenguaje puede ser creativo o no, depende de cómo la persona decida que se dará la relación. El silencio debe entenderse como el espacio que se reserva al sobrecogimiento. Se guarda silencio para dar un significado reverente a la palabra.⁴³⁰

Este es otro descubrimiento de relevancia antropológica. El hombre ha desarrollado un lenguaje por sonidos significante, a diferencia de los animales, cuyo lenguaje por sonidos es significativo. En su silencio o en la palabra, la persona da significado y espacio de encuentro al otro.

3.7.2.11 Undécimo descubrimiento: el éxtasis y el vértigo

Desde las condiciones del encuentro, y en la convicción de dirigir la vida al ideal de unidad, vemos acrecentados nuestra creatividad, nuestro discernimiento y nuestra satisfacción, aun a sabiendas de la exigencia que eso supone. Este proceso de ascenso en el desarrollo personal vivido de manera auténtica y verdadera es lo que López Quintás llama *éxtasis*.

Vivir en actitud reduccionista supone utilizar el entorno, a las personas o las cosas para mi provecho. Si es una persona la que utilizo como medio para mis fines, resulta fácil sentirse insatisfecho y demandar más de ella, doblegando su voluntad. Una vez consigo dominar a mi antojo al otro, la sensación es de euforia, que rápidamente se trueca en vacío. El encuentro es imposible en estas condiciones. En este punto, se inicia un camino hacia la destrucción personal: el llamado *vértigo*.

⁴³⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, 204.

Éxtasis y vértigo son dinámicas opuestas. La primera es el movimiento de desarrollo personal hacia el ideal del encuentro y la segunda es un proceso de degeneración personal.⁴³¹

3.7.2.12 Duodécimo descubrimiento: la afectividad en la vida personal

Descubrimos el valor de la verdadera afectividad en nuestra vida, es decir, qué es vibrar con lo valioso: el sentimiento. El sentimiento no es una mera emoción, es el sobrecogimiento que reverbera en el corazón ante lo verdaderamente significativo. El gozo, la pasión o el placer no tienen el mismo significado que el amor que surge del encuentro verdadero entre dos personas, y que se desarrolla y crece en sus condiciones.

La experiencia del encuentro nos ofrece sus frutos: otorga pleno sentido a nuestra vida y nos convoca a sentimientos de alegría, felicidad, entusiasmo y paz. Vivimos como personas porque eso es lo que nos constituye seres de encuentro. Y esto nos alinea con lo que estamos llamados a ser.⁴³²

El ideal de vida humana es, pues, crear formas auténticas y verdaderas de encuentro. Estas son las altas formas de unidad a las que nos proponemos dirigir nuestra vida, las que le otorgan sentido. Sabernos llamados al encuentro nos perfecciona y desarrolla de forma adecuada. El camino del ideal de vida produce estos sentimientos de alegría, felicidad, entusiasmo y paz que no tienen nada que ver con los breves instantes de gratificación o simple placer que produce la vida alejada de encaminarse al encuentro buscando el ideal.

Gracias al descubrimiento del encuentro —como fundador del ideal de vida—, tenemos la posibilidad de dirigirnos hacia él y de abrirnos a otros descubrimientos que suceden de forma simultánea y nos transfiguran.

Una vez que hemos recorrido en su esencia los doce descubrimientos que articulan el método propuesto por López Quintás, se puede comprender también su papel formativo. En efecto, en este descubrir genéticamente, desde dentro, los doce descubrimientos, somos capaces de iniciar un camino de ascenso y desarrollo personal, de transfiguración.

⁴³¹ *Ibid.*, 378.

⁴³² A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 78.

Vivir el encuentro y descubrir el ideal de vida son procesos que transfiguran a la persona que los vive, es decir, no pueden dejarla en el mismo estado que antes de experimentarlos. Al vivirlos, la persona no cambia su naturaleza, sino que se transfigura. Como afirma López Quintás:

Cuando se transfigura una realidad, no se la anula ni se deja de lado; se conserva su significación básica y, al elevarla a un nivel superior, se le otorga un sentido más relevante y se la eleva de rango.⁴³³

Como hemos indicado, descubrir las realidades ambiales —integrar los distintos niveles de realidad, vivir el encuentro y las transfiguraciones que este plantea— no sucede de forma lineal. Como dice nuestro autor de referencia, a través de estas experiencias ascendemos en un proceso en espiral en una especie de «círculo virtuoso».⁴³⁴ Los elementos están conectados y relacionados entre sí: «transfiguración de la realidad, cambio de conducta por otra de calidad superior, descubrimiento de los ámbitos y las experiencias reversibles, descubrimiento de los diferentes niveles de realidad y de conducta y crecimiento personal».⁴³⁵ Es difícil discernir cuál antecede o sigue, dado que todos estos elementos se dan en el campo de juego que se crea entre los ámbitos que conforman la experiencia reversible que en él tiene lugar.

3.7.3 Niveles de realidad

A estos descubrimientos, que aluden al modo en que conocemos y nos acercamos a la realidad, se corresponden unas formas de categorizarla o, usando la terminología de López Quintás, *niveles*.

El autor, con relación a su método, nos muestra de forma pedagógica los distintos niveles de realidad, haciendo asequible su comprensión y aportándoles plasticidad en cuanto a su adaptabilidad y aplicabilidad a distintas realidades. A continuación

⁴³³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, 8.

⁴³⁴ *Ibid.*

⁴³⁵ *Ibid.*, 9.

describimos de forma breve los distintos niveles de realidad con los que la persona puede entrar en relación y cuál es su lógica.

3.7.3.1 Niveles positivos

Los niveles positivos de realidad son:⁴³⁶

- Nivel 1. Las realidades (objetos o personas) son solo objetos o cosas. Las cosas no participan de nuestro mundo, están fuera de él y no establecemos una relación con ellas.
- Nivel 2. Las realidades que están en nuestro entorno nos ofrecen posibilidades de colaboración y podemos establecer relaciones reversibles con ellas. Estas relaciones podrán promover formas de encuentro y unidad que tendrán mayor relevancia según el estatuto ontológico con el que nos relacionemos. El campo de juego será más valioso si se trata de una persona que si es un objeto. Cuanto mayor sea su nivel ontológico, mayor será su capacidad de relación.
- Nivel 3. Ascendemos a este nivel cuando nos vinculamos participativa y conscientemente a vivir en el nivel 2, y asumimos los valores trascendentales: verdad, bondad, belleza, justicia y unidad. El hombre se vincula con libertad a estos valores.
- Nivel 4. Para que la vinculación anterior sea incondicional, es necesario que nos sintamos religados a Quien es la Verdad, Bondad, Belleza, Justicia y Unidad absoluta, es decir, que se dé la unión con Quien ha fundamentado en nosotros la posibilidad de que nuestra actitud sea última, incondicional e inmanente.

Los niveles, como ya hemos indicado, deben integrarse, y esto sucede tal y como en nuestra persona se integran cuerpo y espíritu. Nuestro ser corpóreo implica que respondamos a sus necesidades. El movimiento hacia su satisfacción puede alterar

⁴³⁶ *Ibid.*, 489-495.

o limitar a nuestra persona y hacernos vivir de forma reduccionista. Dicho esto, no debemos olvidar nuestra capacidad de apertura al otro: somos seres de encuentro, en él nos desarrollamos, crecemos y perfeccionamos. Este crecimiento, que nos lleva a la relación con el otro, es la fuerza motriz para el ascenso personal.

Vivimos de verdad cuando somos capaces de integrar los niveles positivos en nuestra persona. En el nivel 1, nos aseguramos de garantizar nuestras necesidades, pero estas no se tornan un fin, sino que son un medio, un campo de juego de múltiples entreveramientos para ascender a los niveles 2, 3 y 4. La metodología, resumida de forma clara y sencilla en estos niveles, nos propone un camino de ascenso en la vida ética. Entre los niveles hay un dinamismo que actúa de forma que todos ellos se relacionen, se necesiten y se requieran mutuamente.

3.7.3.2 Niveles negativos

La persona que está instalada en el nivel 1 de realidad y vive según su lógica —la de manejo o control—, en actitud egoísta, puede ser insensible a las necesidades del otro, ya sean físicas o espirituales. En el nivel 1, la prioridad es uno mismo, es decir, se olvida del bien del otro. En estas circunstancias, es fácil no solo actuar de forma egocéntrica, sino hacerlo extensible al otro. Por tanto, se abre la posibilidad de empezar a descender y vivir en niveles negativos de realidad. A continuación exponemos los niveles negativos que el profesor propone:⁴³⁷

- Nivel -1. Si estamos instalados en el nivel 1 de realidad y en actitud de egoísmo, tendemos a usar el entorno como medio para nuestros fines. Si esto lo hacemos con las personas, se vuelven instrumentos para lograr nuestros intereses. Entonces nos rebajamos al nivel -1, emprendemos el proceso de vértigo.
- Nivel -2. Cuando la persona es un medio para alcanzar nuestros fines, es fácil que nos sintamos frustrados o que pensemos que la persona no responde a lo

⁴³⁷ *Ibid.*, 496-498.

que le exigimos. En esos casos, se producen desahogos violentos debido a la frustración.

- Nivel -3. Si el desahogo de insultos, maltrato o violencia no es suficiente para expresar la decepción que nos produce el otro, podemos llegar al punto de acabar con la vida de la otra persona. Este es el acto de posesión suprema: «No te tengo, pero dispongo de tu vida».
- Nivel -4. Podemos llegar aún más lejos: apropiarnos de la honra de la otra persona sin vida, mancillando su nombre.

La caída al vértigo es una dinámica de la que es posible salir, pero solo hay un camino de ascenso posible. La vuelta a los niveles positivos desde el vértigo es el descubrimiento, a través de la vía experiencial, de otra forma —o mejor dicho, otra lógica— de relacionarnos con la realidad.

3.7.4 Lógica de los niveles, ascesis a una vida transfigurada

Nos gustaría empezar con una cita del libro *La ética o es transfiguración o no es nada*:

En el nivel de la creatividad, nuestra vinculación al entorno no achica nuestros espacios interiores y nuestra capacidad creativa, los amplía definitivamente. Vinculamos, así, nuestro afán de expansión creativa y la aceptación realista de nuestros límites, que no son barreras que coartan la actividad, sino lugares vivientes de comunicación entre ámbitos. Aceptamos con ello la verdad de nuestro ser personal finito. Al ser dinámicos, nuestra vocación y nuestra misión de seres de encuentro juegan un papel decisivo a la hora de transformar el sentido de las fronteras y los límites que son lugares abiertos al encuentro, no barreras que nos cierran en la soledad.⁴³⁸

En este párrafo vemos que el profesor, de forma sencilla, ofrece la vía de ascesis personal, que es la ruta de ascenso en los niveles positivos, y para ello es necesario vivir

⁴³⁸ *Ibid.*, 565.

en los niveles creativos o positivos que antes hemos resumido. Vivir en libertad la vida creativa es la condición necesaria para que las personas podamos desarrollarnos y crecer en nuestra segunda naturaleza o naturaleza ética. La expresión de definir nuestra persona como «lugar viviente de comunicación entre ámbitos»⁴³⁹ es muy gráfica, y proyecta la lógica del método de una manera diáfana. La persona como ser de encuentro, en misión como ser de encuentro, se exige con libertad vivir en una dinámica continua de cocreación con la realidad en que habita. Por tanto, no es un proceso cerrado en un espacio-tiempo.

Para vivir en actitud creativa y de colaboración es necesario, como ya hemos dicho, intentar no reducir los ámbitos a objetos. La persona ambitaliza su realidad y es capaz de crear campos de juego lúdicos. Esto requiere por nuestra parte estar en el mundo desde una actitud de respeto. La actitud o el modo de comportarse en las distintas realidades será lo que dé lugar a la lógica propia de cada nivel. Es importante en este apartado discernir la lógica de cada nivel, ya que nos informa del modo de relación de cada uno de ellos con la realidad.

En el camino ascendente desde de los niveles positivos más bajos, la persona necesita ajustarse a un método. Se parte de un punto y se pretende alcanzar un destino final. La forma de recorrer este camino debe conformarse a un método. Entender la lógica de los niveles es necesario para, de forma libre, integrarlos, y que, en su recorrido, nos lleven a crecer y vivir de forma auténtica una vida ética genéticamente asumida.

El método que nos propone el profesor López Quintás tiene una estructura en espiral, no lineal, ya que, como hemos dicho, no hay un principio ni un fin predeterminados, sino que se va haciendo, o mejor dicho, viviendo. Podríamos decir que es un quehacer. Debemos discernir cuál es la calidad o el tipo de objeto de conocimiento, es decir, si este desborda la condición de simple objeto, que depende de la relación que establezcamos con él.

Hay objetos de conocimiento que no son en sí ambitalizables o que, por el tipo de conocimiento que de él necesitamos, no exigen ser ambitalizados. Por ejemplo, estudiar científicamente la composición del acero de un cuchillo de chef para conocer su resistencia, ductilidad o flexibilidad. El nivel 1 es el adecuado para conocer la realidad del objeto cuchillo. Visto así, ha de tratarse como utensilio. Podemos manejarlo o

⁴³⁹ *Ibid.*

utilizarlo, es una realidad cerrada. La lógica de trato en el nivel 1 con un objeto será la de libertad de maniobra.

Si este mismo cuchillo posibilita a un chef realizar una creación culinaria, este pasará a ser ambitalizado y, aunque no llegue a ser una realidad de nivel 2, como le ofrece posibilidades al chef, deja de ser una realidad cerrada para ser una abierta. Sin embargo, a pesar de eso, la acción que el sujeto ejerza con él será lineal.

Hemos visto que, en el nivel 1, la lógica es la de libertad de maniobra. Aquí, la libertad se entiende como ejercer la voluntad o autoridad del sujeto sin restricciones. Las realidades del nivel 2 presentan ambigüedad o sugieren dilemas. Estas realidades —como por ejemplo la persona— superan que esta solo pueda considerarse objeto, aunque sea una realidad delimitable, cuantificable y posible de estudiar científicamente. El modo natural de la persona de vivir en el mundo es la relación, que le permite crecer y desarrollarse. La lógica de este nivel exige vivir en una actitud de respeto, colaboración y disponibilidad para entrar en una relación abierta con la realidad. Es decir, se atiene a las normas de manera voluntaria y, con su acción, no busca una reacción del opuesto, sino recibir posibilidades de forma activa. Uno y otro entran en un campo de juego común que les da acceso a vivir creativamente. La lógica del nivel 2 será pues la de la libertad creativa. No hay oposición entre autonomía y adecuación a las normas que conlleva el campo de juego.

Como ya hemos mencionado, ambos niveles deben integrarse. No se yuxtaponen, se ensamblan. Cuando la persona asciende al nivel 2 e integra el 1, se transfigura genéticamente, crece de forma ética. Hablamos del nivel genético porque lo que cambia no es solo lo que hacemos, sino que se transforma lo que somos.

Una vez descubrimos la vida creativa del nivel 2 y se revelan los valores que este conlleva, nos preguntamos si es posible optar incondicionalmente por ellos. Integramos el nivel 2 en el 3, la vida en los valores como opción vital. Esto es lo que el profesor López Quintás llama *círculo virtuoso*. Descubrimos los valores trascendentales porque los vivimos de forma experiencial, y sus frutos hacen que nos sintamos vinculados a tomar la decisión firme de permanecer en ellos. Empezamos a reconocer lo que es vivir «la vida del espíritu»,⁴⁴⁰ una dirigida al ideal de unidad ob-ligada⁴⁴¹ al amor. En este nivel se

⁴⁴⁰ *Ibid.*, 769.

⁴⁴¹ *Ibid.*, 783.

integra el 2 con una exigencia comprometida a vivir el encuentro. De nuevo, no hay dilema que suponga vivir alejado de la realidad, pues vida y espíritu se integran de forma inefable. Si atendemos a lo que dice el profesor:

Si logramos integrar —vincular por dentro de raíz— las actividades de dichos niveles, observamos con gozo y emoción que toda la vida del hombre puede alcanzar una inmensa riqueza y concordia interior merced al poder de unir que irradian los grandes valores.⁴⁴²

La lógica de este nivel es la de la ob-ligación⁴⁴³ a los valores más altos. Esta vinculación comprometida constata participativa y experiencialmente que vivimos para la verdad, de la verdad y en la verdad.⁴⁴⁴

El nivel 4 y su lógica son accesibles y comprensibles cuando la persona se abre a la trascendencia, a la dimensión religiosa. Solo el que se sabe creado a imagen y semejanza de la personificación de la bondad, la belleza, la verdad y la justicia se abre a la lógica del amor absoluto, la de un Dios que nos ha llamado a una donación hasta el extremo.

3.8 Balance

Esperamos que este breve recorrido por el método del profesor López Quintás haya ofrecido la referencia necesaria para el estudio de esta tesis. Hemos iniciado el capítulo con una breve presentación de nuestro autor de referencia y una introducción al método quintasiano. A continuación, hemos visto la necesidad de investigar el acercamiento cognoscitivo de la persona a la realidad: sus posibilidades, vías y límites. Seguidamente, hemos puesto en evidencia la necesidad de ampliar la forma de entender el conocimiento, en especial cuando se trata de realidades que no pueden abordarse a través del método científico tradicional. A partir del pensamiento de López Quintás, junto con aportaciones

⁴⁴² *Ibid.*, 781.

⁴⁴³ *Ibid.*, 783.

⁴⁴⁴ *Ibid.*, 784.

de Gadamer, Jaspers, Jauss y Zubiri, se ha demostrado la importancia de distinguir entre realidades objetivas (medibles, controlables) y realidades superobjetivas o ambitales (como la amistad, la belleza o la tradición) que requieren otra forma de comprensión.

La modernidad redujo el conocimiento a lo que puede medirse de forma empírica. Sin embargo, muchas experiencias humanas fundamentales no se dejan reducir a este enfoque. Como respuesta, López Quintás propone una teoría de conocimiento del encuentro, que pone en el centro la relación activa y receptiva entre el sujeto y lo real. Este modo de conocer permite al ser humano involucrarse con la realidad de manera profunda, abierta al asombro y al sentido.

Desde esta perspectiva, la experiencia estética no es simple disfrute o emoción pasajera. Es una forma de conocimiento que transforma al sujeto y lo vincula con realidades complejas a través del arte, del simbolismo y de la creatividad. En ella, el conocimiento no se impone desde fuera, sino que nace de una relación participativa con la realidad.

Refuerzan esta visión autores como Zubiri —con su noción de «inteligencia sentiente»— y Gadamer, al considerar la experiencia como comprensión transformadora. El sujeto no está separado de la realidad que conoce; participa en ella, se deja afectar y crecer durante el proceso. López Quintás lleva esta intuición más allá y la organiza en su método lúdico-ambital, quintasiano, o del encuentro basado en la idea de ámbito: un espacio de sentido en el que el sujeto no domina, sino que entra en relación creativa.

Esta mirada resulta muy útil para comprender fenómenos como la gastronomía desde su dimensión estética. Al entenderla como un ámbito relacional y simbólico, la experiencia gastronómica aparece como una vía lícita de conocimiento que implica todas las dimensiones de la persona. La experiencia entendida como un encuentro transformador abre camino a un tipo de conocimiento integral. Al reconocer el valor cognitivo de la experiencia estética, revalorizamos su lugar en la formación de la persona y en su relación cocreadora con el mundo.

Para concluir, recogemos la síntesis que acerca del hombre y su relación con el mundo formula López Quintás en su libro *La mirada profunda y el silencio de Dios*, ya que resume el espíritu del método:

Para comprender el modo peculiar de desarrollarse el ser humano, debemos captar su condición dinámica, abierta, dialógica, donante de unas posibilidades y receptora de otras, capaz de unirse íntimamente con las realidades del entorno que le ofrecen posibilidades y asumen las que él les otorga. Es una realidad que va creciendo mediante la asunción receptivo-activa de diversas posibilidades, con vistas a una configuración determinada de su propia forma de ser.⁴⁴⁵

Creemos que estas líneas de su último libro contienen la razón que ha impulsado a elegir el método quintasiano para el estudio de la experiencia gastronómica, pues no es posible comprenderla si no se trata a través de las categorías que ofrecen el método y el pensamiento dialógico. El conocimiento de la realidad gastronómica exige que se trate a partir de lo relacional.

El entreveramiento de ámbitos es de gran riqueza. Desde la perspectiva de este método, podemos encontrar la integración de las dimensiones del ámbito gastronómico que nos ofrece la unidad con la que requiere ser comprendido. Gracias al método de López Quintás, podemos ver que la gastronomía puede considerarse una área de conocimiento adecuada para la formación integral de la persona. En el capítulo cinco abundaremos en esta posibilidad.

⁴⁴⁵ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La mirada profunda y el silencio de Dios. Una antropología dialógica*, 143.

4 La experiencia estética en López Quintás

Sumario

4.1	Introducción	181
4.2	La experiencia estética fruto del encuentro	182
4.2.1	El encuentro	183
4.3	Introducción al concepto de <i>juego</i>	185
4.3.1	El juego como clave estética.....	188
4.3.2	El juego como génesis creativa.....	191
4.3.3	El juego como integrador de la realidad humana	194
4.3.4	El juego como germen transfigurador de la persona	198
4.4	Posibilidades y plasticidad del método lúdico-ambital	201
4.4.1	Novedad del método y de su aplicación a la experiencia gastronómica... 202	
4.4.2	La experiencia del encuentro en gastronomía	207
4.5	Experiencia estética como vehículo de transfiguración de la persona	213
4.5.1	La experiencia estética como vía de formación integral	213
4.5.2	Formación integral en gastronomía por medio de la experiencia estética a través del sentido del gusto.....	219
4.6	Balance	223

4.1 Introducción

En el capítulo anterior hemos recogido en su esencia el método quintasiano y los doce descubrimientos que propone el autor. Como hemos visto, su método no es una receta de acciones que debemos seguir de forma lineal secuencial, causa-efecto, sino un proceso de apelación-respuesta⁴⁴⁶ que nos da acceso a conocer la realidad y vivirla de una forma

⁴⁴⁶ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 36.

determinada. Nos propone, en definitiva, que nos pongamos en juego con la realidad de una manera experiencial.

A partir de este momento, es necesario plantear qué significan algunos de los conceptos a los que ya hemos aludido, tales como *encuentro*, *juego* y *campo de juego*, para ahondar en nuestra propuesta. En este capítulo desarrollaremos el juego en sus distintas dimensiones y abordaremos cómo puede aplicarse a la experiencia gastronómica. A continuación, mostraremos cómo en ella también se dan todos los elementos que configuran cualquier experiencia estética. Será por tanto necesario definir qué entendemos por *juego*, su necesidad para la vida creativa y su capacidad para que la persona integre la realidad y su conocimiento con el fin de desarrollar una vida ética. Iniciaremos el siguiente punto de este capítulo profundizando en el concepto de *encuentro*.

4.2 La experiencia estética fruto del encuentro

Ya hemos dado cuenta de cómo la experiencia estética tiene que observarse desde la categoría del encuentro. En este punto de la tesis debemos abordar qué significa este término y por qué es la categoría desde la cual podemos aproximarnos al conocimiento de nuestro ámbito, el gastronómico. El encuentro precisa, por parte del hombre, de una actitud lúdica en su forma de relacionarse con la realidad. Es decir, la experiencia estética exige el juego, dado que se abre a nosotros a través de él. Por tanto, podemos decir que la experiencia estética integra los elementos del juego.

Todo objeto de conocimiento estético nos propone un diálogo, nos presenta un campo de juego, nos incita a buscar el sentido que este campo puede ofrecernos, nos llama a que, desde sus entrañas, volvamos a la experiencia original del autor y descubramos sus intuiciones a través de la obra. La obra de arte es «la plasmación expresiva de un modo radical de vinculación con la realidad; es un plexo de ámbitos que se interfieren y crean un mundo, un campo de sentido».⁴⁴⁷

A partir del encuentro con la obra de arte, el hombre descubre un campo de juego que le permite establecer un diálogo con ella. La obra le interpela, y en el campo de juego

⁴⁴⁷ *Ibid.*, 23.

que se abre entre ambos puede, en actitud comprometida, encontrar sentido a la realidad; en concreto, a su propia realidad. Pero ¿qué entendemos por encuentro? Resulta clave revisar lo que significa para comprender la relevancia que tiene en nuestro estudio ya que, aunque en el capítulo anterior hemos hablado de él y de sus condiciones, debemos desentrañar todas sus implicaciones al dar cuenta de la experiencia estética en López Quintás.

4.2.1 El encuentro

La ciencia, en particular la biología, describe al hombre como «ser de encuentro».⁴⁴⁸ El médico Juan Rof Carballo, en su libro *El hombre como encuentro*, afirma que «La realidad plena del hombre solo se descubre en el encuentro y, en esencia, esta realidad que llamamos *lo anímico* está constituida en virtud de este encuentro».⁴⁴⁹ El encuentro del que habla Rof Carballo no es el que se produce gracias a la socialización o a estar unos cerca de otros en situación de proximidad, sino al que se da cuando, en situación de cercanía, dos personas se ofrecen posibilidades que las enriquecen humanamente.

Para ilustrar lo que acabamos de decir vamos a poner como ejemplo los primeros meses de vida de un recién nacido. Cuando nace, el bebé está influido por su entorno, se adapta a él y de este aprende normas de comportamiento que lo ayudan a introducirse en la comunidad a la que pertenece: familia primero, colegio después, etc. El niño asimila y se adecúa a su medio incorporándose a su comunidad. Sin embargo, esta explicación —que consideramos materialista— adolece, según Rof Carballo, de no tener en cuenta el primer encuentro indispensable para el hombre: «la necesidad biológica, genético-histórica de *urdimbre*».⁴⁵⁰

El hombre nace a partir del encuentro de sus progenitores y, cuando llega al mundo, es un ser muy necesitado. El bebé es acogido por la madre, y, desde este primer trato —que parte de la confianza desvalida del recién nacido y la entrega generosa, disponible y gratuita de la madre—, el nuevo ser inicia su desarrollo de forma activa y receptiva al mismo tiempo. Poco a poco, el bebé integra en su vida el resto de las

⁴⁴⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 32.

⁴⁴⁹ J. ROF CARBALLO, *El hombre como encuentro*, Madrid, Alfaguara, ¹1973, 24.

⁴⁵⁰ *Ibid.*, 34.

realidades que se le presentan. Esta relación es la primera que establece, y de ella derivarán todas las que irán surgiendo en su vida: hermanos, novia o novio, marido o mujer, amigos... Esta es su primera «urdimbre»,⁴⁵¹ también llamada «protoámbito»,⁴⁵² la que le proporciona el primer eslabón desde el que empezar a tejer el resto de las relaciones que irán sucediéndose a lo largo de su vida. Y es que el desarrollo de la inteligencia, la emotividad y la maduración de la persona se produce «mediante encuentros».⁴⁵³ Si, como hemos dicho, el encuentro no es solo la cercanía física entre personas o entre personas y objetos, deberíamos ver cuáles son las condiciones en las que se produce el encuentro.

La posibilidad de encuentro se da cuando las realidades del entorno y el ser humano pasan de ser simples objetos a ámbitos de realidad.⁴⁵⁴ Las realidades objetuales son las que pueden estudiarse científicamente, es decir, las que son medibles, definibles y estáticas, las que no presentan intercambio de posibilidades y pueden poseerse, controlarse o dominarse. Volviendo al ejemplo de la madre y el recién nacido, ya hemos indicado cuáles son las condiciones en que se produce este primer encuentro y, como hemos dicho, eran generosidad, disponibilidad y gratuidad. La madre no desea controlar, dominar o poseer al bebé como si fuera un objeto material. En esas condiciones, no cabría la posibilidad de encuentro. La madre estaría disponiendo de un ser humano, su hijo, como si fuese un objeto material.

El encuentro necesita fundarse en una antropología que integre la corporeidad y el alma espiritual de la persona, y es que «el hombre se encuentra abierto, en tensión hacia toda la realidad, más allá de lo que aquí y ahora está en su presencia».⁴⁵⁵ En virtud de esta apertura, le da su naturaleza corpóreo-espiritual por la que es una realidad ambital, no un mero objeto material con funciones biológicas. Nuestra dimensión corporal nos hace estar presentes en el mundo y nos apremia a relacionarnos de forma creativa gracias a que nuestra corporeidad postula un espíritu abierto y dispuesto a relacionarse de forma libre y voluntaria sin la restricción que los instintos imponen a los animales.

⁴⁵¹ *Ibid.*, 25.

⁴⁵² A. LÓPEZ QUINTÁS, *El encuentro y la plenitud de la vida espiritual*, Madrid, Publicaciones Claretianas, 1990, 118.

⁴⁵³ J. ROF CARBALLO, *El hombre como encuentro*, 51.

⁴⁵⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 36.

⁴⁵⁵ L. PRIETO LÓPEZ, *El hombre y el animal. Nuevas fronteras de la antropología*, 37.

López Quintás afirma que «El cuerpo [humano] supera la condición de objeto —nivel 1— porque es el medio expresivo de toda la persona —nivel 2—». ⁴⁵⁶ El hombre es un ser libre, y puede ejercer esta libertad para reconocer las posibilidades que le da la realidad con el fin de fundar relaciones de encuentro o no, es decir, vivir de forma creativa o con actitud de dominio y control sobre la realidad, tratando como objetos realidades ambitales. De esta decisión dependerá su colaboración creadora con el entorno. Como dice el profesor López Quintás, «La “interioridad” del hombre, su calidad personal, pende en medida directamente proporcional de su capacidad para fundar ámbitos de compromiso, colaboración y presencia con las realidades del entorno». ⁴⁵⁷

La relación con la realidad en actitud de control, dominio o posesión impide el encuentro, que es siempre una experiencia reversible ⁴⁵⁸ entre realidades ambitales, no entre realidades objetuales; en definitiva, se da cuando se reconoce estar en presencia. Según Cañas, esto se refiere a «una presencia de cercanía sensible integrada con una relación de distancia espiritual». ⁴⁵⁹ Es decir, el encuentro precisa de una proximidad física, pero al mismo tiempo de una distancia o un respeto que prevenga de actitudes reduccionistas. El talante de apertura a la realidad y de discernimiento de ámbitos es una tarea ardua, pero es aquí donde se encuentra la clave para comprender una nueva forma la relación con la realidad.

4.3 Introducción al concepto de *juego*

En este punto del capítulo vamos a realizar un breve recorrido por el concepto de *juego*. La antigua Grecia fue la primera civilización que vinculó el juego a la formación del carácter, a la enseñanza de virtudes. La *paideia* era un modo de entender la educación que se dirigía a un fin: la formación integral de la persona. «Se es hombre en el ejercicio adecuado de la naturaleza humana, y ello puede hacerse si el hombre posee *paideia*». ⁴⁶⁰

⁴⁵⁶ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética musical: el poder formativo de la música*, Valencia, Rivera Editores, ¹2005, 314.

⁴⁵⁷ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 191.

⁴⁵⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 42.

⁴⁵⁹ J. L. CAÑAS FERNÁNDEZ, *La antropología dialógica de Alfonso López Quintás. Una metodología transfiguradora*, 54.

⁴⁶⁰ W. JAEGER, *Paideia: los ideales de la cultura griega*, traducido por Joaquín Xiral, Ciudad de México, Fondo de Cultura Económica, ¹2001, 157.

No solo el juego era parte fundamental de la formación hacia una vida virtuosa, sino que también la gimnasia, la retórica, el arte de hablar o la música eran el fundamento de una formación integral y de un modo de vivir moral (*areté*).

Platón, en *La República*, habla del juego refiriéndose a la crianza y educación de los jóvenes. Afirma lo siguiente:

[...] a los niños se les ha de procurar desde el primer momento un juego más sujeto a normas en la convicción de que, si ni el juego ni los niños se atienen a estas, es imposible que, al crecer, se hagan varones justos y de provecho.⁴⁶¹

Para Platón, el juego es el medio para iniciar al joven a formarse en virtudes. El juego es serio y, a través de él, el muchacho desarrolla buenos hábitos y se complace en las normas. Autores como Schiller o López Quintás destacan el juego en la dimensión formativa o ética del hombre, como Platón. Otros, como Gadamer, destacan su dimensión estética:

Cuando hablamos del juego en la experiencia del arte, no nos referimos con él al comportamiento ni al estado de ánimo del que crea, del que disfruta, y menos aún a la libertad de una subjetividad que se activa a sí misma en el juego, sino al modo de ser de la propia obra de arte.⁴⁶²

En la línea estética de este último, Huizinga, en su libro *Homo ludens*, defiende que el ser humano, más que hombre que piensa —*Homo sapiens*— o que trabaja —*Homo laborans*—, es un hombre que juega —*Homo ludens*—, ya que «las grandes ocupaciones primordiales de la convivencia humana están impregnadas de juego».⁴⁶³

Un ámbito, según lo que hemos visto en el punto anterior, sería «un espacio lúdico, un campo de juego formado por la interacción estructural de elementos que se integran

⁴⁶¹ PLATÓN, *La república*, traducido por José Manuel Pavón y Manuel Fernández-Galiano, Madrid, Alianza Editorial, ³2019, 272.

⁴⁶² H.-G. GADAMER, *Verdad y método*, 143.

⁴⁶³ J. HUIZINGA, *Homo ludens*, traducido por Eugenio Imaz, Barcelona, Ediciones Altaya, ¹1997, 15.

en sistema, de forma más o menos estricta».⁴⁶⁴ La actividad lúdica es esencial para el hombre, pues en ella descubre y puede desarrollar su ser creativo.⁴⁶⁵ El juego apela a la persona en todas sus dimensiones, en él concurre su esencia creativa y es transfigurador si participa de él bajo sus condiciones. Esta es la clave sobre la que podemos descifrar la experiencia estética, como mostraremos en los siguientes puntos de este capítulo.

El juego es una actividad «libre en vinculación».⁴⁶⁶ Por tanto, es capaz de promocionar la creatividad y ser en sí mismo fuente de sentido. No hay barreras que limiten el juego, pero sí unas normas a las que vincularse, de ahí que promueva la creatividad y la curiosidad. El juego es relacional, desarrolla el diálogo entre los que a él concurren, a la vez que la interioridad se expresa a través del juego.⁴⁶⁷

Citando a d'Ors, López Quintás afirma que «El hombre que trabaja —y el hombre que juega— trasciende el universo, lo transforma, lo humaniza».⁴⁶⁸ El juego funda «modos de unidad relevantes»⁴⁶⁹ o, dicho de otro modo, esencias relacionales de alto valor ontológico que hacen que el hombre, «ser de encuentro»,⁴⁷⁰ pueda desarrollarse y constituirse a través de él. La clave está en que ambas dimensiones del hombre —ser lúdico y ser de encuentro— se vinculen con las realidades o los ámbitos de su entorno y este pueda fundar «modos de *unidad de integración lúdica*».⁴⁷¹ Esta afirmación parte de nuestra consideración del hombre como ser libre, ser que no responde de forma automática a los instintos de supervivencia guiados por el instinto que le hace dar una respuesta unívoca a un estímulo determinado.

El hombre que goza de la libertad que le confiere su condición se abre a una realidad, y su respuesta a ella no está determinada o condicionada. La libertad entraña riesgo, a la vez que le permite caminar hacia su plenitud. Schiller afirma que «el hombre solamente juega cuando es hombre en el sentido cabal de la palabra, y solamente es

⁴⁶⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 189.

⁴⁶⁵ *Ibid.*, 42.

⁴⁶⁶ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 65.

⁴⁶⁷ C. E. DOBRE, *La comida: un ámbito lúdico para la formación de una cultura gastronómica en los niños*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Una educación para el futuro: La importancia de una cultura gastronómica para los niños. Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía*, Lima, Universidad Le Cordon Bleu, 2024, 11-26: 16.

⁴⁶⁸ E. D'ORS, *El secreto de la filosofía*, citado en A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 65.

⁴⁶⁹ *Ibid.*

⁴⁷⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 36.

⁴⁷¹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 69.

hombre completo cuando juega». ⁴⁷² Lo que en principio parece, valga la redundancia, un juego de palabras carente de sentido, es una afirmación de alto calado antropológico: el hombre, para constituirse enteramente como tal, necesita del modo de acción propio del juego.

Por su parte, el juego se abre en cuatro dimensiones que analizaremos a continuación: clave estética, génesis creativa, integrador de la realidad humana y germen transfigurador de la persona.

4.3.1 El juego como clave estética

Hemos mencionado a Platón y su interés por el juego para formar en la vida ética. Después de él, el concepto de juego y su reflexión se han hecho desde la estética, como ya hemos adelantado. Realizaremos en este punto, de la mano de López Quintás y su libro *Estética de la creatividad*, ⁴⁷³ un breve apunte histórico sobre este término en su dimensión estética.

Kant inicia su *Crítica del juicio* (también llamada *Crítica del discernimiento*) con la primera aproximación que constituye el fundamento del juego. Según el filósofo, el goce estético se origina «mediante la sensación del efecto que consiste en el facilitado juego de ambas capacidades del ánimo (la imaginación y el entendimiento) vivificadas por la coincidencia recíproca». ⁴⁷⁴ Kant incide en el desinterés que debe acompañar al placer estético. Para ser objeto de juicio, el gusto estético no admite apego o subordinación a la realidad que estamos juzgando. Es decir, para llegar a considerar un objeto como bello, es necesario que no resulte de interés por sí mismo. La realidad que juzgamos, bella o no, no tiene más fin que su presencia, no es un medio a través del cual sintamos complacencia o deleite.

Un juicio del gusto sobre el que no tiene influencia alguna ni el estímulo ni la emoción (aunque quepa enlazar uno y otra con la satisfacción en lo bello) y que, por lo

⁴⁷² J. C. F. SCHILLER, *Cartas sobre la educación estética del hombre*, traducido por Vicente Romano García, Buenos Aires, Aguilar Argentina, ¹1981, 92.

⁴⁷³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*.

⁴⁷⁴ I. KANT, *Crítica del discernimiento*, 273. [B31]

tanto, tiene como fundamento de determinación meramente la finalidad de la forma es un juicio del gusto puro.⁴⁷⁵

Vemos en Kant la subordinación del objeto de contemplación al sujeto, ya que depende del juicio de este. Schiller lo matiza, subrayando la diferencia entre lo serio y el juego: «El hombre solo actúa seriamente con lo agradable, con lo bueno, con lo perfecto, pero juega con la belleza».⁴⁷⁶ De este modo quiere distinguir su falta de valor respecto al acontecer de la vida, calificándolo de «simple juego»⁴⁷⁷ en lugar de tildarlo de desinteresado. Schiller advierte, como Kant, la necesidad de que el juego no atienda a intereses o apegos egoístas, pero añade que integra al hombre en todas sus dimensiones.

El poeta y filósofo integra las dimensiones corpóreas y espirituales del hombre en el juego, de manera que promociona su naturaleza humana y le abre a posibilidades creativas. Belleza y juego se vinculan en él, quien considera que la belleza es «el impulso del juego».⁴⁷⁸ El juego aúna e integra las distintas vertientes del ser humano, que López Quintás sintetiza en «la material y la formal, la sensible y la espiritual; la dignidad y la gracia, el deber y la libertad».⁴⁷⁹ En la integración de estas vertientes se alumbra la belleza o, como la denomina Schiller, la «forma viva»⁴⁸⁰ que es el objeto de experiencia estética. Belleza y juego se ensamblan, pero la experiencia estética precisaba para este filósofo del esquema sujeto-objeto de Kant.

Al final, Gadamer supera el esquema sujeto-objeto que constreñía a los dos filósofos anteriores: libera la relación jugador-juego, y ya no es la de sujeto-objeto, sino que «el juego es un campo de posibilidades de acción reglada por normas lúdicas. El juego es un campo de posibilidades de acción con sentido».⁴⁸¹ El juego tiene un cariz relacional, ya que «el sujeto del juego no son los jugadores, sino que a través de ellos el juego simplemente accede a su manifestación»,⁴⁸² por lo que no puede decirse de él que sea solo objetivo ni solo subjetivo. Gadamer aclara a este respecto que «el modo de ser del juego no permite que el jugador se conduzca respecto al juego como respecto a un

⁴⁷⁵ *Ibid.*, 281. [B38]

⁴⁷⁶ J. C. F. SCHILLER, *Cartas sobre la educación estética del hombre*, 91.

⁴⁷⁷ *Ibid.*

⁴⁷⁸ *Ibid.*, 92.

⁴⁷⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 82.

⁴⁸⁰ J. C. F. SCHILLER, *Cartas sobre la educación estética del hombre*, 88.

⁴⁸¹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 86.

⁴⁸² H.-G. GADAMER, *Verdad y método*, 145.

objeto».⁴⁸³ El autor libera al juego de las corrientes subjetivistas y abre el camino para que esta nueva forma de entenderlo le lleve a cotas más altas desde las que ser capaz de descifrar la experiencia estética.

Una vez descritos los esquemas restrictivos de las anteriores corrientes de pensamiento, la *Estética de la creatividad* del profesor López Quintás nos presenta un desarrollo más profundo y de alto alcance a partir de las intuiciones de Gadamer. Según Quintás, «El jugar es una actividad cocreadora que implica a todo el hombre y lo abre cocreadoramente a lo real».⁴⁸⁴ Captar la interferencia de ámbitos que el juego posibilita nos permite percibir el sentido y la belleza que este funda a nivel genético. Esto será fundamental para entender el juego en clave estética.

El juego invita a participar de él en actitud comprometida, activo-receptiva, y es, por tanto, envolvente. En el dinamismo del juego se eleva la condición ontológica de los que en él participan. Pierden la condición de meros objetos, por lo que la experiencia que de ellos hacemos tiene un significado o sentido para nosotros. Y es que el juego y el sujeto que en él participa son realidades ambitales, no objetuales, y por ello la realidad tiene un carácter estructural dinámico, no estático. En definitiva, es un encuentro en el que se clarifica el sentido e irradia belleza. Lo bello acontece para nosotros, y necesita de nuestra actitud creativa y lúdica: «Jugar en el sentido riguroso significa inmergirse y participar en una trama de normatividades y de ámbitos interrelacionados que envuelven al sujeto y lo impulsan a la acción».⁴⁸⁵

Vemos, pues, que la condición para que el hombre viva con actitud creativa y en disposición de juego es abrirse a la fundación de ámbitos en la realidad en la que está inserto. Es entonces cuando puede, con libertad, optar a una vida plena y desarrollarse. El ser humano se vincula a su realidad y, si lo hace de forma creativa, es autónomo y libre. Y esta libertad no se opone a aceptar las normas del juego, sino a la libre vinculación a asumirlas sin que esto suponga un dilema sino un contraste. La realidad es distinta a él e íntima al mismo tiempo.⁴⁸⁶ Se produce entonces la superación de distintos esquemas que eran considerados como dilemas y que se convierten en contrastes.

⁴⁸³ *Ibid.*, 144.

⁴⁸⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 83.

⁴⁸⁵ *Ibid.*, 177.

⁴⁸⁶ *Ibid.*, 98.

López Quintás analiza los esquemas en los que juegan opuestos semánticos y renueva su sentido.⁴⁸⁷ El esquema «activo-pasivo»,⁴⁸⁸ por ejemplo, se transforma, en virtud de la relación con las «realidades envolventes»,⁴⁸⁹ en «activo-receptivo».⁴⁹⁰ Estas realidades envolventes son las que la persona debe integrar, no fragmentar, junto con la actitud que muestra respecto a ellas, que es importante determinar. Cada una de ellas interpela sobre las condiciones para que se produzca o no el encuentro. Si la persona y las condiciones que exige la realidad envolvente se alinean, se produce el encuentro.⁴⁹¹

López Quintás, citando a Gadamer, recoge que «no es el jugador el que juega, sino más bien lo es el juego a través del jugador».⁴⁹² Y esto solo es posible si transformamos nuestra actitud ante la realidad de objetivista a lúdica. Con esta afirmación entendemos el juego como el elemento a través del cual se produce el entreveramiento de ámbitos que posibilita alumbrar un ámbito nuevo.

El entreveramiento de ámbitos es un acontecimiento determinante en la actividad creativa del hombre y es el fundamento para analizar y comprender las distintas formas de belleza, de experiencia estética. Los ámbitos iniciales quedan transfigurados en otro distinto de mayor orden ontológico, y en ese acontecer se manifiesta la belleza y se experimenta el gozo. Es, como afirma López Quintás, «el esplendor que irradia toda fundación por vía interferencial de ámbitos cada vez más amplios».⁴⁹³ El juego es, como vemos, la clave para que el hombre pueda reconocer en la experiencia estética un modo de conocimiento del mundo y de él mismo en virtud de la luz intelectual que ofrece, y al mismo tiempo experimentar un gozo gracias a la belleza que irradia.

4.3.2 El juego como génesis creativa

El hombre es un «ser de encuentro»,⁴⁹⁴ como hemos mencionado, y como tal existe, se desarrolla y se perfecciona. Esta posibilidad que tiene el ser humano lo diferencia de

⁴⁸⁷ *Ibid.*, 89.

⁴⁸⁸ *Ibid.*, 90.

⁴⁸⁹ *Ibid.*, 99.

⁴⁹⁰ *Ibid.*, 90.

⁴⁹¹ *Ibid.*, 102.

⁴⁹² H.-G. GADAMER, *Verdad y método*, citado en *Ibid.*, 103.

⁴⁹³ *Ibid.*, 178.

⁴⁹⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 36.

cualquier otro ser vivo. La persona se relaciona abiertamente con el mundo, es capaz de asumir las posibilidades que este le brinda y actuar con libertad, y puede elegir cómo asumir este poder de iniciativa. Su acción respecto al mundo depende de cómo decida entrar en relación con él.

El profesor López Quintás nos invita a aprender a mirar la realidad de una forma nueva, a descubrir en ella las realidades abiertas que nos ofrece y a estar dispuestos a que nos interpelen, a que nos den ocasión de vivir el encuentro. Como dice nuestro autor de referencia, «se debe superar la tensión a considerar todo objeto-de-conocimiento como mero objeto, realidad delimitable, distanciable respecto al sujeto, verificable, analizable de modo uncomprometido».⁴⁹⁵ El conocimiento de la realidad se nos propone de una forma nueva que nos invita a vincularnos con las realidades concretas o situaciones determinadas de forma dinámica y creativa. Se establece, por tanto, una relación dialógica en contraposición con una relación de dominio.

La clave para la génesis creativa es, pues, la actividad lúdica, el juego. De nuevo citamos a d'Ors, recordando que «El hombre que trabaja —y el hombre que juega— trasciende el universo, lo transforma, lo humaniza».⁴⁹⁶ En esta frase se nos propone una vía por la que podemos acercarnos a la posibilidad de establecer relaciones con el entorno que van más allá de lo objetual y que pueden transformarnos a nivel creativo. De pasar del contemplar el mundo como objeto de dominio —el hombre que trabaja— a establecer vínculos de relación —el hombre que juega—. Jugar es, en definitiva, una «actividad creadora que implica a todo el hombre».⁴⁹⁷

López Quintás concretó su método en el libro *Estética de la creatividad*, que nos propone entrar en «relación de trato»⁴⁹⁸ con las realidades de forma creativa. La pregunta que surge es si solo un artista puede vivir creativamente. Nada más lejos de la propuesta de López Quintás. Él nos invita a contemplar desde la génesis misma los hechos o sucesos de nuestra existencia, desde dentro, es decir, de forma comprometida. La *Estética de la creatividad* interpela a todo ser humano, es una propuesta que no solo apela a los artistas, sino que, desde cualquier actividad, experiencia o relación se puede crecer creativamente.

⁴⁹⁵ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 37.

⁴⁹⁶ E. D'ORS, *El secreto de la filosofía*, citado en *Ibid.*, 41.

⁴⁹⁷ *Ibid.*, 83.

⁴⁹⁸ *Ibid.*, 38.

Si su teoría del juego aporta una analogía o modo de entender la estética, también debería valer para mostrar cómo se da la genuina creatividad. El método quintasiano requiere de una teoría del juego que vamos a exponer a continuación. Recordemos la definición de juego según nuestro autor:

El juego es una actividad corpóreo-espiritual libre, que crea bajo unas determinadas normas y dentro de un marco espaciotemporal delimitado un ámbito de posibilidades de acción e interacción con el fin no de obtener un fruto ajeno al obrar mismo, sino de alcanzar el gozo que este obrar proporciona, independientemente del éxito obtenido.⁴⁹⁹

El juego es desinteresado. Esta es una de sus principales características, pues la libertad del que juega debe supeditarse a unas normas o reglas, y es dentro de ellas que «es creador de campos de posibilidades de acción».⁵⁰⁰ Por eso es independiente de los afanes o intereses de la vida ordinaria. El hombre que juega se ve interpelado por el juego y, sabiendo que debe atenerse a unas normas, reconoce que este posee una finalidad interna que promueve la libertad y la creatividad al que a él se dona. El juego es, en definitiva, un «*ámbito resplandeciente, campo de luz* donador de sentido y engendrador de belleza porque tiende esencialmente a crear un campo de libertad, de opciones siempre nuevas, dentro de un cauce de posibilidades».⁵⁰¹ El juego nunca es un medio para la consecución de un objetivo, sino que es un fin en sí mismo.

Es pues de vital importancia que seamos capaces de estudiarlo en cada estrato o nivel de realidad. Interesa resaltar que la aparente sencillez con la que el método propone los niveles es una de sus principales fortalezas, ya que capacita para una comprensión de la realidad muy profunda. Sin embargo, también puede ser al mismo tiempo una de sus debilidades o riesgos, como indica Barraca, ya que quizá parezca que «se trata de estratos separados entre sí, reacios a interpenetrarse o conjugarse».⁵⁰² Por ello, el reto que nos plantea el método es averiguar cómo podemos integrar esos niveles reconociendo la unidad que exigen. Cada elemento del juego adquiere valor en el mismo juego. Si desvinculamos los componentes del juego, estos pierden su potencia expresiva. Son

⁴⁹⁹ *Ibid.*, 41.

⁵⁰⁰ *Ibid.*, 45.

⁵⁰¹ *Ibid.*, 47.

⁵⁰² J. BARRACA MAIRAL, *Análisis crítico del método de Alfonso López Quintás y de su desarrollo en España*, 137.

fuente de gracia por la vinculación que, de modo «constelacional»,⁵⁰³ se da entre ellos. El juego posee una dinámica intrínseca que surge del entreveramiento de ámbitos, del encuentro, que en definitiva es fuente de belleza.

En una actividad artística, la gracia se traduce en la aparente facilidad del artista en su ámbito de creación, donde la técnica se hace dócil. La simplicidad o economía de medios del creador de la obra de arte provoca que este se haga, en cierta forma, transparente a la obra. Aunque en apariencia parezca un dilema, en una obra artística se produce una relación de cercanía mediada por la distancia, pero no física, sino dada por la actitud de respeto y reflexión hacia la obra. El autor se vincula con niveles profundos de la realidad que le interpela, alejándose de un acercamiento superficial a lo que se recibe directamente por los sentidos sensibles. Es entonces cuando este puede desentrañar en su obra lo que está oculto, desvelando y contando la verdadera significación de la realidad. De esta manera, el artista hace la realidad accesible para el que contempla su obra, que «se constituye en lugar de revelación de lo profundo, punto viviente de intersección de lo insólito y lo cotidiano, lo arcano y lo manifiesto».⁵⁰⁴

Como vemos, cuando el autor entra en juego con la realidad que le rodea, encuentra ámbitos que le ofrecen posibilidades para gestar la obra artística. El cambio de mirada y el conocimiento del mundo circundante que López Quintás nos propone puede ayudarnos a entender este misterio de la génesis artística. En la creatividad entendida desde la categoría del juego, a través de la obra se revela a nivel genético la verdadera creatividad. El artista integra los distintos niveles de realidad al desvelar al espectador niveles profundos de significado.

4.3.3 El juego como integrador de la realidad humana

Hasta el momento hemos analizado el juego como clave estética y como génesis creativa. En este punto veremos cómo y por qué el juego es integrador de la realidad humana. El ser humano, en su realidad cotidiana, vive la necesidad de trabajar para ganarse el sustento. Por tanto, se nos plantea la cuestión de si puede desarrollar una actitud lúdica en su ámbito laboral. Este es un dilema que nos interesa esclarecer por cuanto importa al

⁵⁰³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 184.

⁵⁰⁴ *Ibid.*, 53.

análisis del ámbito que nos ocupa, la gastronomía, ya que se trata, en definitiva, de una actividad remunerada o, en mayor o menor medida, de una tarea que se nos impone por la necesidad de alimentarnos. Nos preguntamos, por tanto, si el hombre puede vivir creativa o lúdicamente un quehacer cotidiano y necesario.

En el mundo actual se desgajan o fragmentan cada vez más los tiempos dedicados al trabajo y los que se reservan al tiempo libre, aquellos en los que se pueden desarrollar actividades puramente lúdicas. Esta fragmentación implacable de los periodos dedicados a una o a otra actividad no favorece la integración de todas las dimensiones de la persona. Sería oportuno que el hombre reconociera en su trabajo cotidiano la posibilidad de desarrollar su dimensión creativa en un campo de juego que parece no prestarse a ello.

En los colegios, por ejemplo, muchas veces vemos que la formación estética se reduce a las asignaturas de música y educación plástica, pero solo como contenidos objetivos, o bien la educación física se limita a la práctica de deporte, sin dar a estas materias especial relevancia real. De este modo, se pierde la ocasión de una ofrecer una verdadera formación personal a través del ejercicio artístico o lúdico. En efecto, así consideradas, son actividades que pueden verse como superfluas, de poca utilidad o carentes de sentido. Sin embargo, en estos espacios se posibilita el juego: el formando tiene la oportunidad de desarrollar su creatividad y, por tanto, puede recibir una educación integral. Lo mismo sucede con la forma de ver el trabajo, al que sería «decisivo conceder carácter lúdico [...], para que este sea, como el juego, alumbrador de sentido».⁵⁰⁵

Vivir de forma lúdica la actividad laboral no es solo decisión de la propia persona. Aunque pueda comprender que es posible ambitalizar los campos de juego que le ofrece su labor, la empresa u organización a la que pertenece puede no dar pie a que el sujeto participe creativamente. Todo trabajo permite poner en acción las capacidades potenciales de la persona, aunque parece obvio que, cuando la tarea es mecánica, cuesta descubrir que alumbre campos de juego. En muchos casos, el trabajo puede convertirse en —y limitarse a ser— un medio para el sostén económico. La persona actúa como una pieza más de la maquinaria de un todo más grande y no se siente vinculada o participativa en ninguna medida de la marcha de la empresa u organización en que trabaja. Su labor se reduce a un simple intercambio: el trabajador produce y es remunerado por ello. Así,

⁵⁰⁵ *Ibid.*, 107.

asalariado se convierte en un medio para que la empresa obtenga beneficios y, a cambio, recibe su sueldo.

Esta realidad es más que habitual, y provoca que el trabajador no se sienta copartícipe del entramado de ámbitos que su puesto podría ofrecerle. El hombre vive la vida personal desgajada de la profesional. En la actualidad se observa un hecho que ilustra lo que queremos decir: el hombre trabaja para el fin de semana, que es cuando su tiempo libre se convierte en vivir un sinfín de experiencias. Sin embargo, en su mayor parte, se limitan a llenar o saturar los sentidos sensibles, sin más. El tiempo libre que podría dedicarse a actividades lúdicas que permitieran desarrollar la vida creativa de la persona se destina a actividades que no ayudan a promover a la persona para que alcance una vida plena. Debido a ello, suelen producirse caídas en procesos de vértigo,⁵⁰⁶ de los que ya hemos hablado en el capítulo anterior. Como bien indica López Quintás: «el proceso de vértigo arranca de un cambio de ideal: el ideal generoso de la unidad es sustituido por el ideal egoísta del servicio al propio yo (nivel 1)».⁵⁰⁷ La persona entonces no se siente saciada por la relación que establece con los demás porque no es capaz de vivir el encuentro.

La sociedad actual —y creemos que en particular la juventud— vive el fin de semana con desenfreno, en una carrera sin fin, entregándose a llenar ese tiempo de ocio con actividades carentes de sentido. La persona vive en libertad de maniobra, como ya hemos visto, pero no creativa, y parece instalada en una actitud reduccionista por la que las realidades de su entorno, ya sean personas u objetos, se convierten en un medio para lograr un fin de interés personal.

Es importante que el hombre descubra que en su trabajo cotidiano puede integrar y asumir los campos de juego que le ofrecen los distintos niveles de realidad. La persona puede comprender, por su parte, que pertenece y está vinculada a una estructura que cuenta con unas normas o reglas a las que debe atenerse libremente, puede participar de forma creativa si colabora al logro del éxito de su empresa o institución, según su posición laboral. Si hay espíritu de colaboración por parte de empleados y empleadores, es decir, intención de que se funden «modos de encuentro»,⁵⁰⁸ la actividad que desarrolle será creativa. Quizá no tendrá el esplendor de una creación artística, pero su importancia no

⁵⁰⁶ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 72.

⁵⁰⁷ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, 857.

⁵⁰⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, 66.

será inferior la de ellas. El reto, pues, es descubrir en la realidad que nos rodea la malla de ámbitos que se entreveran, en lugar de objetos que podemos utilizar o disponer de ellos, y mirar el entorno de forma flexible como un «tejido de relaciones».⁵⁰⁹

Si se diera, el hombre no se fragmentaría en dos, a saber, el que vive para el fin de semana y el que trabaja en los días ordinarios. Cotidianidad y extraordinariedad se complementan en la vida de la persona en un dinamismo que favorecen su desarrollo y camino de plenitud. En ese caso, el trabajo adquiriría una naturaleza liberadora. Como afirma López Quintás:

La verdadera liberación del hombre de la era técnica no consiste primariamente en reducir las horas laborables en beneficio de las horas «libres», a fin de incrementar la práctica del juego, sino en orientar de modo lúdico las diversas formas de actividad humana.⁵¹⁰

Es pues «decisivo conceder carácter lúdico al trabajo, para que este sea, como el juego, alumbrador de sentido».⁵¹¹ En esta frase, el profesor nos propone uno de los retos que más interpelan al ser humano: es necesario buscar en la vida ordinaria la manera de integrar los niveles de realidad, en concreto los niveles 1 y 2. No se trata de renunciar a vivir en uno u otro nivel de realidad, sino a darles la unidad y coherencia necesarias para ser capaces de desarrollarnos como personas.

Traslademos todo lo dicho hasta ahora al ámbito gastronómico. Innerarity recuerda las palabras de Huizinga cuando afirma que «la cultura surge en forma de juego».⁵¹² El filósofo vasco sigue su explicación proponiendo que, «si consideramos la gastronomía como elemento fundamental de nuestra cultura, es lógico pensar que en el futuro una parte importante de ella se desarrollará jugando».⁵¹³ Por tanto, gracias a su capacidad integradora de la vida del ser humano, el ámbito gastronómico es un campo de juego de gran riqueza.

⁵⁰⁹ *Ibid.*, 67.

⁵¹⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 110.

⁵¹¹ *Ibid.*, 107.

⁵¹² J. HUIZINGA, *Homo Ludens*, citado en A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 120.

⁵¹³ *Ibid.*

4.3.4 El juego como germen transfigurador de la persona

Hasta este momento hemos definido el juego como clave estética y como génesis creativa, y, por último, hemos visto que, gracias a él, la persona integra su realidad. En este subpunto realizaremos una síntesis de lo expuesto que nos permitirá tanto aplicar el método a la experiencia estética gastronómica como proponer una nueva manera de entender la formación en gastronomía.

El hombre que vive en actitud lúdica —es decir, abierto al encuentro— está predispuesto a su crecimiento y transfiguración personal. La dinámica interna del juego promueve la creatividad del que a él se da libremente. El juego nos insta a movernos en niveles de realidad distintos, dado que las realidades objetuales y ambiales se integran en la actividad lúdica. El hombre se compromete con la realidad que se le presenta y responde sin coerción, se vincula a las normas del juego y se compromete a responder de forma creativa. El trato de las realidades ambiales relacionales exige un compromiso que apela a dar respuesta a dicha realidad (experiencia reversible). De este modo, el hombre no es ya un espectador pasivo de la realidad que le rodea, sino que forma parte de ella, participa de ella de forma activa, cocrea.

Todo lo anterior exige ver la realidad de un modo ambital. Como bien dice López Quintás, «El hombre llega a plenitud en todos los aspectos de la vida cuando sabe colaborar con el entorno en que se halla instalado».⁵¹⁴ Esta colaboración es posible si se vive en la actitud que exige el encuentro: generosidad, compromiso, donación, acogida y disponibilidad. Por tanto, se da cuando la persona vive en actitud «activo-receptiva».⁵¹⁵

Nuestro profesor, citando a Jaspers, nos recuerda que, «como cae el gato sobre las cuatro patas, caemos nosotros una y otra vez en la objetividad asible».⁵¹⁶ Muchas veces preferimos dominar, manejar o controlar la realidad, los objetos, las situaciones y a las personas que nos rodean, para asegurarnos una satisfacción o placer operativo. No obstante, nuestra naturaleza humana, como seres de encuentro que somos, nos impulsa a crecer, a no quedarnos instalados en la zona en apariencia segura del nivel 1 de existencia. En consecuencia, tendemos a explorar y tratar la realidad de forma creativa.

⁵¹⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 60.

⁵¹⁵ *Ibid.*, 61.

⁵¹⁶ K. JASPERS, *Der philosophische Glaube*, citado en A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 173.

Nos ponemos en juego con el entorno, y en estas actividades lúdicas se producen transfiguraciones primordiales para nuestro crecimiento personal. Es importante aclarar el significado que la palabra *transfigurar* tiene en este contexto, entendiéndola en el sentido de que a la realidad «no se la anula ni deja de lado; se conserva su significación básica y, al elevarla a un nivel superior, se le otorga un sentido más relevante y se la eleva de rango»,⁵¹⁷ es decir se transfigura. Este proceso de transfiguración que promueve el juego se realiza a través de los doce descubrimientos,⁵¹⁸ de los que ya hemos dado cuenta en el capítulo anterior. Vamos a seguir su discurso porque creemos que ilumina de forma sencilla y concreta este proceso en el caso que nos ocupa para perfilar el método lúdico-ambiental y aplicarlo a la experiencia estética en gastronomía.

Crece es consustancial a cualquier forma viva. En los seres vegetales o animales, solo tiene lugar como proceso biológico, pero en el hombre la experiencia es distinta. Se crece no solo biológicamente, sino que la persona como «espíritu encarnado»⁵¹⁹ que es, se desarrolla integrando esta dualidad. El hombre acoge las posibilidades que su entorno le ofrece y actúa con «eficacia y sentido».⁵²⁰ A través del juego, recibimos las posibilidades del entorno y, a partir de ellas, creamos algo nuevo, valioso.

Para ilustrar lo anterior proponemos el siguiente ejemplo: en una cocina, el chef juega con los ingredientes o las materias primas para elaborar un plato cuyo sabor es distinto a los productos de partida, de manera que el resultado es mejor y, en muchas ocasiones, novedoso. El chef no usa la materia prima de forma arbitraria —libertad de manejo, nivel 1—, ni puede imponerse a lo que el producto y las técnicas le marcan, sino que debe atenerse a ellas para crear el plato. Ve el ámbito que los ingredientes le ofrecen y sabe que, si se atiene a unas normas —las técnicas de preparación adecuadas—, puede llegar a preparar un plato cuyos sabores sean armónicos y su presencia agradable y apetecible a los sentidos sensibles. Tiene libertad creativa, pero no de maniobra. Se trata, en definitiva, de una experiencia reversible⁵²¹ que lo sitúa en el nivel 2 de realidad. Como afirma García Pavón, «la gastronomía es al mismo tiempo un encuentro con la naturaleza y con la humanidad».⁵²² El chef crece y se desarrolla cuando se obliga sin coacción a

⁵¹⁷ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, 8.

⁵¹⁸ *Ibid.*, 11.

⁵¹⁹ R. LUCAS LUCAS, *Explicame la persona*, 295.

⁵²⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, 11.

⁵²¹ *Ibid.*, 13.

⁵²² R. GARCÍA PAVÓN, *La mirada de la alegría y el peregrinar a la Gracia en el encuentro*, 105.

seguir unas reglas porque entiende que esa unión libre le ayuda en su crecimiento profesional y personal.

Siguiendo el ejemplo, el cocinero vive el encuentro con el comensal de una forma muy significativa: lo acoge y, de forma generosa, disponible y cordial, se abre a sus necesidades. Si el chef vive su trabajo de un modo materialista y objetivista, buscando solo su perfección técnica y profesional (y una remuneración económica), el encuentro no será posible. El comensal, a su vez, recibe la comida con agradecimiento, sabiendo que el chef, además de satisfacer su apetito, le proporcionará, mediante el alimento, el encuentro con los que comparte mesa, fuente de alegría y belleza para ambos. No se trata de una mera transacción económica, aunque exige una retribución. El respeto por el producto y por las técnicas culinarias no es suficientes para que se dé el verdadero encuentro, ya que, citando de nuevo a García Pavón, «un buen cocinero debe respetar el producto y la cadena humana de valor, porque se funden horizontes naturales y humanos; no por nada la gastronomía acompaña todos los actos de solidaridad y hospitalidad humana y es signo de respeto al otro».⁵²³ El chef que vive así su quehacer tiene un propósito que da unión y sentido a su realidad, y que le hace crecer y desarrollar una vida plena.

Una vez descubiertas las posibilidades que nos ofrece vivir en el nivel 2 de realidad y las experiencias reversibles que se dan en él, se experimenta el encuentro. La forma más alta de encuentro es la que se produce entre dos seres humanos. Si lo vivimos asumiendo sus condiciones, descubrimos que es nuestro ideal de vida, nuestro «ideal de unidad».⁵²⁴ Gracias a este descubrimiento pasamos al nivel 3, aquel en el que la persona se vincula incondicionalmente a vivir los grandes valores.

El ideal de vida nos abre a realidades que, si bien no son materiales, no se limitan a ser conceptos, ya que son valores que pueden vivirse, tales como la verdad, la justicia, la belleza y la unidad. La vinculación se realiza de forma experiencial, no conceptual: no es algo que descubramos e incorporemos como concepto, sino que el ideal nos dinamiza y permite que dirijamos nuestras acciones hacia él. A lo largo del camino que emprendemos, la persona se transfigura de manera progresiva en aras de alcanzar ese ideal. Allí descubrimos que la vida ordinaria adquiere sentido, ya que descubrimos cómo vivirla de forma creativa. La persona se abre a la fundación de relaciones que integran

⁵²³ *Ibid.*

⁵²⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, 14.

todas sus dimensiones, lo que la aleja de la experiencia del vértigo y del utilitarismo que la llevaría a la satisfacción egoísta.

En cuanto la persona descubre el ideal de vida, experimenta una serie de transfiguraciones que influyen en su modo de actuar o pensar. En ese instante, pasa de conducirse según le dictan sus instintos o apetitos de complacencia (con libertad de maniobra) a vivir con libertad creativa, y la vida ordinaria —quizá tediosa— se llena de sentido. Todos podemos descubrir la posibilidad de ser creativos en las acciones cotidianas. Cuando nos abrimos de forma creativa a la relación con el mundo que nos acoge, las palabras y el lenguaje cobran verdadero significado, ya que promueven la relación y el encuentro. Abrazamos el ideal de vida y acogemos el amor como un don, no como un intercambio interesado de placer hedonista entre personas.

4.4 Posibilidades y plasticidad del método lúdico-ambital

El método de López Quintás es, como dice González, «realista, a la medida del ser humano y de la realidad»,⁵²⁵ y ha sido acogido por pensadores, docentes e investigadores. En él propone una vía de desarrollo personal que solo exige dos condiciones a las que la persona debe vincularse con decisión: habitar el mundo en actitud lúdica e iniciar una formación que le permita desarrollar un pensamiento y forma de vida creativos.⁵²⁶

Es difícil saber cuántos han sido los que han seguido o se han beneficiado de lo que se ha llamado «método en los métodos»,⁵²⁷ pero los frutos son incuestionables, ya que su propuesta inicial ha seguido ampliándose y enriqueciéndose. Entre muchos otros, podemos mencionar a algunos de los autores citados en esta tesis, tales como Amelia Córdoba, Sonia González, José Luis Cañas y Luis Aymá. La plasticidad que el método ofrece, como dice Barraca, «presenta una doble dimensión, tanto filosófica como educativa»⁵²⁸ que hace que se haya acogido en ámbitos muy diversos y que siempre haya ofrecido caminos fecundos para el que se adentra en ellos. El esfuerzo divulgativo que ha realizado el profesor desde la ya mencionada Escuela de pensamiento y creatividad ha

⁵²⁵ S. GONZÁLEZ IGLESIAS, *El método en los métodos quintasianos*, 145.

⁵²⁶ *Ibid.*

⁵²⁷ *Ibid.*

⁵²⁸ J. BARRACA MAIRAL, *Análisis crítico del método de Alfonso López Quintás y de su desarrollo en España*, 128.

sido loable: ha puesto al alcance de docentes, instituciones y comunidades educativas un método vivencial o experiencial para «promover y desarrollar la unidad o el encuentro».⁵²⁹

Como ya indicamos en el primer capítulo, la génesis de este trabajo fue darnos cuenta de que el método no se había aplicado al ámbito gastronómico. López Quintás solo lo puso como ejemplo en una de sus clases magistrales del Máster Universitario en Humanidades de la UFV. Inmediatamente nos interpeló la posibilidad de aplicarlo a nuestro terreno. La cocina, corazón de la gastronomía, considerada hasta hace muy poco una actividad doméstica o artesanal, ha despertado de un letargo intelectual innecesario, y cada vez más profesionales, intelectuales y la sociedad en general se interesan por ella. Entendimos, pues, que convenía realizar un análisis desde otra perspectiva que nos permitiera conocer de forma profunda la realidad gastronómica. El método del profesor se antoja ideal para esta empresa, tal como hemos indicado, así que nuestra tarea en el punto siguiente será determinar si nuestro ámbito de estudio cumple las condiciones que el método precisa, sus exigencias y su aplicación potencial.

4.4.1 Novedad del método y de su aplicación a la experiencia gastronómica

La novedad que el método nos ofrece consiste en la posibilidad de integrar todas las dimensiones del ser humano en el análisis de la experiencia gastronómica. Es decir, López Quintás, a través de su método, invita al hombre a arriesgarse y salir de su vivencia de lo cotidiano de modo reduccionista, además de atreverse a vivir la realidad como una experiencia creativa.

La gastronomía es el ámbito en el que la hospitalidad se hace tangible, se acoge y se alimenta a quien no se conoce. López Quintás afirma que, «Si el hombre es un ser que habita, hacerle posible la creación —siquiera pasajera— de un centro hogareño es un deber ineludible de humanidad. De ahí el carácter sagrado que la hospitalidad ha tenido en algunos pueblos especialmente sensibles a los temas del espíritu».⁵³⁰ Por tanto, vemos el peso que tiene esta actividad, no solo económica y de servicio, sino esencial para que

⁵²⁹ *Ibid.*

⁵³⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 237.

el hombre dignifique con su acción a sus semejantes y se sienta acogido y honrado a través de la hospitalidad que se le brinda.

La cuestión que nos planteamos en este punto es determinar si la actividad gastronómica cuenta con los elementos necesarios que el método exige. ¿La gastronomía nos ofrece un campo de juego expresivo no solo para vivir una vida creativa, sino también para que en dicho ámbito pueda darse la experiencia estética?

En el primer capítulo ya vimos la diferencia que existe entre la actividad de la abuela al preparar unas lentejas para la familia y la actividad de un chef de alta cocina. Concluíamos que, aunque la abuela lo vive de forma creativa, las lentejas no son una creación artística ni un objeto de contemplación estética. Como decíamos, la obra gastronómica de los chefs de alta cocina sí que puede considerarse como tal gracias a la riqueza, la complejidad y la relación interferencial de sus ámbitos expresivos. Por tanto, vamos a ahondar en el análisis de los campos de juego y cómo el sentido del gusto nos permite reconocerlos en la producción o degustación de la obra gastronómica.

En el segundo capítulo nos planteamos el sentido del gusto como clave en el discernimiento para la experiencia estética en gastronomía, y decíamos que poner en valor el sentido del gusto y el conocimiento que nos puede dar del mundo y de nosotros mismos es esencial para acceder a una experiencia estética gastronómica completa. Todas las dimensiones de la persona se ponen en juego a través del sentido del gusto, y gracias a él podemos encontrar y dar valor a la complejidad de ámbitos que en él interfieren.

En el punto 4.2.1 hemos mencionado la urdimbre o el protoámbito, el primer encuentro que vive el ser humano: el de la madre y el hijo recién nacido. Su valor y significación en la vida del hombre es importante, pues el sentido del gusto juega un papel relevante en este encuentro. El bebé, mientras está en el útero de la madre, se alimenta del líquido amniótico, y esta es su primera experiencia de sabor. Por ello, cuando nace, prefiere el sabor de la leche materna, parecido al del líquido amniótico, antes que cualquier leche infantil de fórmula.⁵³¹

Como vemos, el ser humano, desde el vientre materno, va conformando un aprendizaje de su relación con la realidad por medio del sentido del gusto. Durante los

⁵³¹ B. K. SALVÁ RUÍZ – K. V. QUIROZ CORNEJO – F. E. DE LA CRUZ MENDOZA, *Educación alimentaria y nutricional de los niños*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Una educación para el futuro: La importancia de una cultura gastronómica para los niños. Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía*, Lima, Universidad Le Cordon Bleu, 2024, 89-103: 92.

primeros meses de vida, a través de la lactancia, el bebé recibe los sabores de los alimentos que su madre consume, y esto le permite empezar a tejer sus preferencias de sabores. Como dice Salvá, «Por la leche materna se pueden percibir sabores que la madre consumió hasta por ocho horas, como ajo, zanahoria, vainilla, tabaco, alcohol, entre otras».⁵³² La lactancia no solo se convierte en sostén corpóreo de la vida del recién nacido, sino que es donde se produce la primera educación del gusto de la persona al tiempo que se desarrolla el vínculo afectivo entre madre e hijo. Como ser unitario corpóreo-espiritual, el hombre desarrolla el sentido del gusto desde su gestación. Siguiendo en esta línea de argumentación, Peyró cita a Moulin diciendo:

Comemos lo que nuestra madre nos enseñó a comer. Y en esos corredores que unen la memoria y el gusto redescubrimos otra felicidad de la cocina: la conformidad con el pasado, una sabiduría para la vida.⁵³³

Este saber recoge la memoria del gusto y lo emplaza a jugar creativamente en el ámbito gastronómico. Vemos, por tanto, que la dimensión biográfica de la persona se convierte en campo de juego. Durante el proceso creativo, el cocinero parte tanto de su memoria gustativa como de su imaginación, y el comensal, que guarda sabores en la mente, en virtud de esa memoria aceptará o rechazará muchas veces unos u otros platos.

Por su parte, las creencias religiosas también se desvelan como un campo de juego en el que el gusto adquiere valor y significado. La historia y las tradiciones son también un campo de juego de alto valor. Podríamos preguntarnos por qué, para ciertas festividades, elegimos unos alimentos y recetas concretos, pero, por mucho que nos gusten, nos olvidamos de ellos hasta que la fecha en cuestión vuelve a aparecer en el calendario.

No podemos eludir, en esta revisión, el campo de juego que nos brinda la relación con el entorno. Nuestro hábitat, que hasta hace pocos años determinaba la oferta de ingredientes y su temporalidad, ya no limita nuestras posibilidades de elección de alimentos. La globalización y la industria alimentaria han favorecido la elección de unos

⁵³² *Ibid.*

⁵³³ L. MOULIN, citado en I. PEYRÓ, *Comimos y bebimos. Notas de cocina y vida*, Barcelona, Libros del Asteroide, 2018, 26.

u otros ingredientes con independencia de dónde se produzcan o recolecten, o bien de su temporalidad. El valor que demos al reto que supone la conservación de los ecosistemas —que durante años se habían mantenido en una relación armónica con el clima— y los recursos naturales. además de las demandas de las comunidades que en ellas viven, pondrá en juego nuestras elecciones. El sentido del gusto y su educación dependerá también de nuestras decisiones en este sentido, como nos cuenta Santamaría: «[...] mi tierra es mi cocina».⁵³⁴ Si nuestro referente parece que ya no es la tierra —y esto hoy es una realidad—, nuestra cocina ya no tendrá las notas gustativas que la distinguen de otro territorio. En este sentido, en el desarrollo del sentido del gusto serán cruciales las elecciones que hagamos respecto a la procedencia de los alimentos.

Siguiendo el hilo de lo que acabamos de enunciar, constatamos que, desde la industrialización, el hombre ya no produce el alimento que va a elaborar para su sustento. En la actualidad, casi nadie pesca, cosecha o pastorea. Los supermercados y la compra *online* han dejado atrás incluso a los mercados de abastos en los cuales aún se podía conocer a la persona que producía el alimento. Por ello es clave considerar la trama de relaciones que se vinculan para que el alimento llegue a nuestra mesa. Trabajamos para poner comida en ella, y es la labor de otros la que lo hace posible. En nuestro ámbito, las decisiones que tomemos en relación con la dimensión laboral del hombre respecto al alimento son un campo de juego de resoluciones éticas.

Otro campo de juego sería el que interpela a la intimidad o interioridad respecto al alimento. Aprendemos a través de la experiencia a practicar la virtud de la moderación. Si se vive de forma adecuada, el exceso y el defecto no parten del dictado de otros. Peyró recuerda que san Benito, en su *Regla*, decía sentir «cierto escrúpulo a la hora de determinar la cantidad de alimento que otros puedan tomar».⁵³⁵ La narrativa personal de nuestra relación con el alimento nos puede ir aconsejando cuál es el punto medio óptimo.

Queremos destacar la convivialidad como el campo de juego que se establece al compartir el alimento en la mesa. No vivimos aislados, y el ritmo de vida actual no permite que nos reunamos alrededor de la mesa a diario. La comida compartida convoca a su alrededor a familia, amigos y compañeros de trabajo. Son muchos los chefs que buscan este encuentro según sus condiciones. Un buen ejemplo de ello es el chef Aduriz; en su libro *Puntos de fuga*, afirma: «Detrás de cada detalle no hay cálculos matemáticos,

⁵³⁴ S. SANTAMARÍA, *La cocina al desnudo*, 243.

⁵³⁵ I. PEYRÓ, *Comimos y bebimos. Notas de cocina y vida*, 79.

pero sí intención y, en ese sentido, la vocación de conectar con comensales cuyas expectativas entran en juego mucho antes de hacer una reserva».⁵³⁶ Para él, la conexión no se produce gracias a cálculos matemáticos propios del nivel 1, sino a su vocación de conectar. Quizá quiso decir, en términos quintasianos, encontrarse con el comensal a través de la degustación de sus platos.

En la relación que establecen cocinero-comensal o comensal-cocinero, resaltamos que también los comensales deben estar dispuestos a que surja este encuentro. El chef Juanjo López observa que, en los últimos años, se ha banalizado o vulgarizado el hecho de ir a un restaurante a comer o cenar. En sus palabras, se ha vuelto «un acto más de consumismo»⁵³⁷ propio del nivel 1. Parece que ya no esperamos el momento con ilusión: vivimos la experiencia gastronómica como algo rutinario y falto de asombro agradecido al que nos acoge y ofrece el alimento en la mesa.

El encuentro entre personas como la forma más alta de unidad y como fuente de sentido es un anhelo del chef Aduriz. Su afán es que su comida tenga sentido, y para ello propone al comensal un viaje gustativo que produzca asombro y cause perplejidad⁵³⁸ o quizá, como diría el profesor López Quintás, «encontrarse sobrecogedoramente con lo que las cosas del entorno tienen de valioso».⁵³⁹ El comensal comprende que recibe algopreciado cuando se le ofrece la comida, y se recoge agradecido, ya que es capaz de ver de forma intuitiva «la trama de relaciones que constituyen el tejido interno de diversos acontecimientos y realidades».⁵⁴⁰ A través del plato, ante el comensal se desvela todo el entramado y entreveramiento de ámbitos que se han producido en la actividad del juego gastronómico y, en consecuencia, se asombra.

Cruz Cruz, citando a Barbotin, afirma que «la alimentación solo recibe la plenitud de su sentido humano en el compartir».⁵⁴¹ En la mesa, el hombre se reconoce como ser humano y se aparta de su condición animal. Recordemos la expresión «Come como un cerdo» cuando alguien se comporta indebidamente en la mesa. Compartir el alimento es una oportunidad de comunión entre los hombres: se comparten alimentos y, al mismo tiempo, intimidad y amor. Por ello es un campo de juego en el que se refleja la altura

⁵³⁶ A. L. ADURIZ, *Mugaritz. Puntos de fuga*, 199.

⁵³⁷ J. LÓPEZ, *La sencilla desnudez*, Barcelona, Montagud editores, 12018, 112.

⁵³⁸ A. L. ADURIZ, *Mugaritz. Puntos de fuga*, 199.

⁵³⁹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 216.

⁵⁴⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, 141.

⁵⁴¹ E. BARBOTIN, *El lenguaje del cuerpo*, citado en J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 350.

moral del hombre. Compartir la mesa implica atenerse a un orden en el servicio de los alimentos y a unas determinadas buenas maneras o normas de cortesía.

En la experiencia gastronómica se establecen múltiples campos de juego y se integran las distintas vertientes y dimensiones de la naturaleza humana. Los convocados a la experiencia estética gastronómica la integran a través de los sentidos sensibles, entre los cuales el gusto juega un papel principal como unificador, no de forma fragmentada.

En definitiva, podemos concluir que el ámbito gastronómico es un campo de juego de gran intensidad debido al complejo entramado de relaciones que puede contener. Resulta legítimo afirmar que, en el campo de juego gastronómico, el hombre, gracias a su capacidad lúdica, expresa su capacidad creadora integrando y relacionando ámbitos. Sin duda, el juego gastronómico es fuente de luz y belleza. En el caso de la experiencia gastronómica, podemos aseverar que lo que solo era objetivo-físico, el alimento, se ha transfigurado en un ámbito lúdico-creador, y esta transfiguración da acceso a la experiencia estética a través del sentido del gusto.

4.4.2 La experiencia del encuentro en gastronomía

En la relación cocinero-comensal, el chef descubre el sentido de su acción en cuanto reconoce la presencia del comensal. El siguiente paso es el encuentro que se da entre ellos a través del bien que se entrega: el plato, en este caso. Sigue la comunión de los dos, pues ambos disfrutan de algo más que de un trabajo perfectamente ejecutado o de un sabroso manjar.

Abundando en esta idea de presencia-encuentro-comunión, la eslovena Ana Roš —nombrada Mejor Chef Femenina del Mundo en 2017—, en el documental *Chef's Table* de Netflix, expresa que «el amor es lo que mueve el mundo».⁵⁴² En una entrevista que salió publicada en *La Vanguardia*, explica esa frase y añade: «[...] no me refiero solo al amor de pareja; soy una persona muy visceral y, cuando amo, amo de verdad. Hablo de respeto y amor a los clientes también».⁵⁴³ Roš nos recuerda que la realidad se impone,

⁵⁴² Ana Roš, *Chef's Table*, Netflix, 2016, Temporada 2, Episodio 5, <https://www.imdb.com/es/title/tt5762440/>.

⁵⁴³ C. JOLONCH, Ana Roš: «¿Por qué sorprende el nivel de mi cocina cuando estoy en el top 50?», *La Vanguardia*, en <https://www.lavanguardia.com/comer/de-carne-hueso/20190508/462120835680/hisafranko-ana-ros-chef-eslovenia-top-50.html> (Accedido: 24 junio 2025).

que no es conceptual, y por ello precisa de una respuesta inteligible aceptada por la voluntad y puesta en acción por la libertad (creativa) de cada persona.

El vigor y la belleza del encuentro en la mesa se refleja a la perfección en la película *El festín de Babette*,⁵⁴⁴ basada en la novela de Isak Dinesen. El filme narra la vida de una comunidad danesa en la que las relaciones están en decadencia y cuyos miembros no se sienten parte de ella. Babette, cocinera de prestigio en París, llega como refugiada a esa pequeña localidad huyendo de la inestable situación en su país. En el pueblo es acogida con reservas, dado que es un elemento extraño y ajeno a su austera y gris forma de vida. Cuando la fortuna hace que Babette gane la lotería, la cocinera, como agradecimiento a la comunidad, prepara un banquete e invita a toda la congregación. Durante la cena, los comensales, de religión luterana estricta, deciden no comentar los sabores o las bondades de los platos que les ofrece la chef. Durante la velada, la comunidad, rota por envidias, resquemores y desencuentros, inicia un camino de vuelta a la alegría. La comida en la mesa no ha sido la protagonista verbalizada, pero ha canalizado la vuelta a la felicidad de la comunidad gracias a la convivialidad generada por los platos compartidos. Y es que, como afirma Cruz Cruz, «en la mesa se me aparece radicalmente el otro como mi semejante».⁵⁴⁵ Esta frase define lo que siente en esa cena la comunidad a la que Babette sirve su festín: reconocen al vecino de asiento como prójimo con el que se comparte la comida, y semejante reconocimiento genera una respuesta que, alrededor de una mesa, no puede ser más que amor.

En el extremo opuesto a este modo de entender la gastronomía como campo de encuentro, nos encontramos con el fenómeno de la comida *fast food*. Sirva este contraste para ilustrar lo que queremos exponer aquí. La falta de encuentro que se produce en los establecimientos en los que se vende este tipo de comida es evidente. Estos lugares ofrecen alimentos de calidad cuestionable —pero comida al fin y al cabo— que satisface una necesidad biológica ante un estado de hambre. Su producto está semielaborado a través de procesos industriales y solo necesita regenerarse. En estos establecimientos, se come deprisa, deglutiendo, y apenas se entabla conversación entre los que se sientan a una misma mesa. El menú es casi siempre el mismo, y no responde a los productos de temporada. Como se puede comprobar en estos casos, la falta de cocina y de cocinero

⁵⁴⁴ *El festín de Babette*, Panorama Film A/S, Nordisk Film, Det Danske Filminstitut, 1989, <https://www.imdb.com/es/title/tt0092603/>.

⁵⁴⁵ J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 351.

reales empobrece el acto de comer. El hombre se vuelve más animal, come por instinto, poco más. El hambre apremia, y la persona debe saciarla con prontitud y eficacia.

La industria del *fast food* homogeniza el rango de sabores que ofrece en sus elaboraciones. Su objetivo es agradar a todo el mundo, y eso implica aumentar el contenido de azúcar o sal y añadir potenciadores de sabores que gustan a la mayoría de su clientela. Y esto lo único que provoca es que, sin darnos cuenta, estemos perdiendo la capacidad del sentido del gusto. La industria alimentaria es la encargada de educarlo, o de deseducarlo, podríamos decir. Somos meros espectadores, y no nos responsabilizamos de algo tan importante como es nuestra educación gastronómica.⁵⁴⁶ Según Dobre:

Comemos hoy como nos dicta la industria, y esto tiene como peligro la creación de gustos artificiales creados por la tecnología y los laboratorios.⁵⁴⁷ [...]. La industria alimentaria toma el rol de madre o abuela y es quien se ocupa de alimentarnos. Se calcula hoy que el 70 por ciento de los productos elaborados que se consumen en las mesas familiares han sido preelaborados.⁵⁴⁸

Volvemos a proponer aquí una cita de Le Breton que hemos empleado en el primer capítulo, ya que define con gran veracidad el tiempo gastronómico que estamos viviendo:

La simbólica de la mesa se transforma. Las jóvenes generaciones, sobre todo, se adhieren a homólogas costumbres alimentarias estadounidenses. No sin deleitarse, creando así una nueva cultura del gusto, consumen preferentemente productos con sabores volcados hacia umbrales gustativos bajos y estandarizados. Van perdiendo la sutileza del gusto. [...] Saturados en grasas y en azúcar, esos alimentos colman las expectativas biológicas de los jóvenes no educados en diferenciar los gustos y en equilibrar sus comidas. Numerosos observadores temen el debilitamiento de miradas de matices gustativos en esas generaciones acostumbradas a los *fast food* o a los productos listos para consumir.⁵⁴⁹

⁵⁴⁶ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 194.

⁵⁴⁷ C. E. DOBRE, *La narración de sí mismo a través de la memoria y la comida*. «Somos lo que comemos», en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético*, Roma, IF Press, 2021, 17-40: 17.

⁵⁴⁸ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 101.

⁵⁴⁹ D. LE BRETON, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, 306.

La inquietud por ofrecer en la comida algo más que la satisfacción de una necesidad biológica se abre paso en nuestra sociedad, como podemos ver en los casos de grandes empresas. Quizá las razones por las que se ha llegado a estas modificaciones sean solo de conveniencia o como resultado de otro tipo de preocupaciones empresariales, pero el caso es que se están produciendo algunas, y no menores, que apuntan en esta dirección. La comida ha de contribuir al bienestar y al bienser de sus empleados para promover una experiencia de encuentro gratificante para la persona, no una mera pausa necesaria para atender una necesidad biológica. Veamos los casos de Inditex y Google.

En Arteixo, Inditex ha diseñado amplios comedores para sus más de mil seiscientos empleados. Diversos proveedores locales suministran productos frescos, ecológicos, que llegan a sus cocinas sin preelaborar. En ellas se preparan menús según criterios como productos de temporada, sostenibilidad y reducción del desperdicio o del uso de plásticos. El comensal que se sienta a la mesa de Inditex participa de un proyecto más grande que el hecho de comer en la empresa: no solo sacia la necesidad de nutrirse, sino que se siente cuidado, apreciado y respetado.⁵⁵⁰

Por su parte, el director de Google Food Program, Michiel Bakker, presentó una ponencia en el TASTE Summit de Maastricht (2017) —al que quien escribe esta tesis asistió como oyente— sobre la evolución del programa a lo largo de los años desde que empezó su actividad como gestor del programa. En su ponencia, Bakker recorría la historia de los comedores de Google: el clásico lugar en el que se ofrecía un menú semanal había evolucionado hacia espacios de encuentro más pequeños, con mesas de diversos tamaños y formas, y ofrecía menús alternativos atendiendo a la creciente preocupación por la alimentación saludable, apostando por los productos de proximidad. Los resultados, contaba, fueron muy positivos: mejoraron las relaciones entre compañeros de trabajo y la integración entre equipos de distintos departamentos. Los viernes y sábados se daba acceso a los empleados a las cocinas de la empresa para que, con la ayuda de un profesional, pudieran cocinar en familia. La posibilidad de participar en estas actividades dio como resultado que los trabajadores y sus familias trasladaran al ámbito familiar mucho más que recetas: se llevaban la experiencia de cocinar juntos en un ambiente distendido, disfrutando de la mesa compartida.

⁵⁵⁰ P. ÁLVAREZ, *Así da de comer Inditex a los empleados de Zara*, en «Cinco Días» (22 julio 2019), Madrid, https://cincodias.elpais.com/cincodias/2019/07/19/fortunas/1563565302_397194.html (Accedido 24 junio 2025).

En la actualidad, el programa, todavía en desarrollo por Bakker, aspira a ofrecer menús que reduzcan el impacto de la huella de carbono, principalmente veganos y de temporada. El director, sin embargo, no pretende que los productos sean orgánicos o de cercanía, ya que, debido al gran volumen de compras que realizan, acapararían la producción agrícola de la California cercana, y esto influiría en los precios del mercado. Comprar en países en vías de desarrollo mediante alianzas con productores de precio justo es su forma de contribuir a la economía de estas naciones.⁵⁵¹ Como podemos ver, Bakker tiene en cuenta el entramado de ámbitos que supone el hecho de dar de comer a sus empleados —productores, cocineros y comensales—. Es un buen ejemplo de entender una gastronomía de encuentro a nivel empresarial.

Tanto en el caso de Inditex como en el de Google, la empresa favorece que el empleado considere su lugar de trabajo un ámbito lúdico que le permita crecer y desarrollar su creatividad. En ambos ejemplos, empresa y empleado pueden disfrutar de una relación reversible abierta al encuentro.

A este propósito nos parece interesante recoger también la iniciativa de Bottura. En 2015, el chef con tres estrellas Michelin participó en la Exposición Internacional de Milán desde su restaurante Osteria Francescana (Módena). Durante el evento, se mostró preocupado por la cantidad de comida que se desperdicia a diario, así que a los otros chefs que participaban en el evento les propuso cocinar con sobras para dar de comer a los desfavorecidos de la ciudad. Una vez finalizó con éxito la exposición, Bottura puso en marcha en su ciudad un comedor popular con el mismo propósito. El *refettorio*, como él lo llama, nació con una doble motivación: por una parte, reducir el desperdicio de comida y, por otro, alimentar a personas sin hogar de forma alternativa a la que ofrece el clásico comedor social. Siguiendo su ejemplo, otras ciudades invitaron al chef a abrir *refettorios*. En la actualidad, podemos encontrar estos comedores en Londres, Mérida (México), Río de Janeiro, París y Sídney.⁵⁵²

El objetivo de los *refettorios* es construir y dignificar a la persona a través del alimento. Los que allí se acercan no hacen cola ni se limitan a esperar hasta que les ponen

⁵⁵¹ M. BAKKER, *Michiel Bakker shares the formula for Google's Food Program, Food Innovation Program*, en <https://foodinnovationprogram.org/michiel-bakker-shares-the-formula-for-googles-food-program/> (Accedido: 24 junio 2025).

⁵⁵² Y. SAIZ, *Massimo Bottura, nuevo embajador de Naciones Unidas contra el desperdicio alimentario*, en «La Vanguardia» (30 septiembre 2020), Barcelona, <https://www.lavanguardia.com/comer/al-dia/20200930/33568/massimo-bottura-nuevo-embajador-naciones-unidas-desperdicio-alimentario.html> (Accedido 24 junio 2025).

un poco de sopa en un bol. Los comensales son atendidos y servidos en la mesa, como si estuvieran en un restaurante al uso, y, cuando acaban, se les pregunta si han disfrutado del menú. Como cuenta Bottura: «La idea del *refettorio* es luchar contra el desperdicio de comida, pero también revelar la dignidad de las personas. ¿A través de qué? A través de la belleza, porque la belleza cambia el mundo». ⁵⁵³ Bottura no lo puede expresar mejor. Con gran claridad, el encuentro a través del alimento dignifica a los que libremente son convocados a él, pues siempre es fuente de belleza.

Un último ejemplo de encuentro gastronómico digno de resaltar es el del chef José Andrés, a través de su organización World Central Kitchen. El cocinero se desplaza hasta lugares que han sufrido una catástrofe debida a causas naturales o de guerra para socorrer a las víctimas. Durante la pandemia de COVID-19, sirvió comidas en una campaña a nivel mundial, con sus cocinas repartidas por todo el globo.

Cuando Andrés se traslada a un país que necesita ayuda, se preocupa de que lo que se elabore en sus cocinas sea lo más parecido posible a aquello a lo que las personas afectadas por el desastre están acostumbradas. Él sabe que el alimento no solo nutre el cuerpo, sino también el alma, y esta debe ser confortada. No es lo mismo dar un bocadillo con cualquier relleno que ofrecer algo parecido a lo que esa gente comía antes del desastre. De nuevo vemos cómo Andrés, al igual que Bottura, dignifica a las personas a las que ayuda a través del alimento, y busca el encuentro con los más necesitados. En la actualidad, sus cocinas están situadas en distintos puntos de la frontera de Ucrania con Polonia, y desde allí atiende a los refugiados que huyen de la invasión rusa. También están en Járkov, donde fueron víctimas de un ataque con misil. ⁵⁵⁴ En 2021, durante su discurso tras recibir el premio Princesa de Asturias, propuso la mesa como lugar propicio para el encuentro entre los hombres: «En vez de construir muros más altos, construyamos mesas más largas». ⁵⁵⁵

Este es el horizonte de la experiencia estética en gastronomía: entregar la belleza al comensal a través del encuentro que propicia el modo creativo de preparación del plato,

⁵⁵³ S. BLANCO, *Massimo Bottura: Obsesiones de un cocinero*, en «El País» (29 abril 2018), Madrid, https://elpais.com/elpais/2018/04/23/eps/1524492487_946846.html (Accedido 24 junio 2025).

⁵⁵⁴ *Un misil ruso impacta en las cocinas en Járkov del chef español José Andrés*, en «El País» (17 abril 2022), Madrid, <https://elpais.com/internacional/2022-04-17/un-misil-ruso-impacta-en-las-cocinas-en-jarkov-del-chef-espanol-jose-andres.html> (Accedido 24 junio 2025).

⁵⁵⁵ I. UGARTE, *José Andrés: “En vez de construir muros más altos, construyamos mesas más largas”*, en «El País» (30 junio 2021), Madrid, <https://elpais.com/sociedad/2021-06-30/jose-andres-en-vez-de-construir-muros-mas-altos-construyamos-mesas-mas-largas.html> (Accedido 24 junio 2025).

que se convierte así en alimento para el alma, no solo para el cuerpo. Somos forma espiritual y materia, y en esa composición unitaria no debe faltar alimento para ninguna de ellas.

Los ejemplos anteriores demuestran que la realidad del ámbito gastronómico y sus protagonistas no hacen más que confirmar la hipótesis inicial en la que nos planteábamos si la experiencia estética admite el análisis del método quintasiano. En ellos vemos que el primer paso para verificar esa posibilidad se cumple, ya que el encuentro y sus frutos están presentes en ella con toda su expresividad y plasticidad.

4.5 Experiencia estética como vehículo de transfiguración de la persona

Llegados a este punto, y habiendo verificado que la experiencia del encuentro como puerta de entrada a la experiencia estética se cumple en la gastronomía, debemos dar el siguiente paso en la aplicación del método quintasiano y responder a dos preguntas: ¿cómo es posible la experiencia estética? ¿Cómo se expresa su potencial transfigurador a través del gusto en la formación integral de la persona?

4.5.1 La experiencia estética como vía de formación integral

¿Qué entendemos por transfigurar? Si atendemos a la RAE, *transfigurar* significa «hacer cambiar de figura o aspecto a alguien o a algo». En palabras de López Quintás, es «transformar algo mejorándolo, elevándolo a un estado de mayor relieve, mediante el ascenso de un nivel inferior a otro superior».⁵⁵⁶ La transfiguración de la persona es posible y, como hemos visto, se realiza por la vía del encuentro.⁵⁵⁷ Podemos descubrir la realidad que nos circunda y relacionarnos con ella a través de experiencias reversibles. Si comprendemos la realidad de esta forma, somos capaces de vivir el encuentro.

⁵⁵⁶ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La ética o es transfiguración o no es nada*, 7.

⁵⁵⁷ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 30.

Ya hemos detallado qué significa el encuentro para la persona. En este proceso, el hombre se transfigura, ya que pasa de vivir en el mundo de las realidades objetuales al de las realidades ambitales, deja de entender la libertad como libertad de maniobra —en la que la realidad (objetos o personas) puede controlarse, manejarse y dominarse— y comienza a ser libre de forma creativa. En definitiva, vive en una actitud de colaboración e integración que impide que mire la realidad de una forma reduccionista.

Pasamos de vivir en un nivel 1 a hacerlo en un nivel 2 y, durante el proceso, nos transfiguramos. La realidad no cambia de naturaleza en relación con nosotros, sino que, conservándola, adquiere un mayor sentido para nosotros. El objeto sigue siendo el inicial, pero en el nivel 1 hemos integrado un significado ambital que previamente no tenía. Tomemos como ejemplo una mesa de comedor: aunque no deja de ser una tabla con cuatro patas, para una familia es lugar de encuentro, el espacio donde se restauran fuerzas y se entabla conversación sobre los sucesos del día. En el hogar, espacio en el que habita la familia, la mesa ocupa siempre un lugar especial. En ella, los niveles se integran: la mesa sigue siendo una mesa, pero su significado para los que se reúnen a su alrededor es de más alto nivel, no un simple mueble.

La pregunta que nos hacemos en este punto es: ¿cómo podemos emprender el camino que nos lleve a vivir la realidad tal y como la hemos descrito y que a su vez evite que caigamos en actitudes reduccionistas? Para ello proponemos la vía de la experiencia estética a través de la elaboración gastronómica, es decir, la experiencia que nos brinda como obra artística, ya que «se descubre en ella una trama fecunda de apelaciones y respuestas, y se adivina el nexo que existe entre la entrega a instancias valiosas y el ascenso a lo mejor de uno mismo».⁵⁵⁸

Si bien antes hemos propuesto que la vida cotidiana permite establecer campos de juego que den lugar a la posibilidad de experiencias reversibles, es en el ámbito artístico donde estas experiencias pueden descubrirse con mayor intensidad. Nuestra propuesta pretende, por una parte, subsanar el olvido que en la formación de los jóvenes ha tenido el arte en general y, por otra, promover el cultivo del sentido del gusto en particular.

Esta propuesta tiene una doble vertiente. Primera, articular para el alumno de Gastronomía un modo abierto de entender sus estudios no solo como elaboraciones desarrolladas a nivel técnico, sino como expresión artística. Y, segunda, que este

⁵⁵⁸ *Ibid.*, 34.

descubrimiento lo haga por medio de una experiencia estética transformadora propuesta curricularmente.

Es necesario valorar e investigar el apremio que tiene el mundo actual de explorar vías de formación integral, no fragmentada. Según Bueno, «la experiencia estética se consolida como un acontecer privilegiado en el discurrir ordinario de la vida del ser humano que, animada por el espíritu que habita en él, genera un modo de recibir y de conocer a través de la sensibilidad».⁵⁵⁹ Este modo de conocer y recibir la realidad debe tenerse en cuenta si pretendemos encontrar auténticas vías de formación integral.

La experiencia estética desvela al hombre su capacidad de relacionarse con la realidad de forma dialógica. La propuesta de dejarse interpelar por la obra implica que el hombre se atreva a salir de sí mismo y entre en relación con una realidad, la de la obra artística. Puede suceder que la obra parezca imponérsele y presentar, en apariencia, la necesidad de alienarse para ser capaz de aprehenderla. Sin embargo, si esta experiencia se vive de forma dialógica, lo que ocurre es que el hombre entra en una relación de intimidad a distancia, no de fusión con dicha obra. El profesor López Quintás resume lo anterior diciendo que, «cuando el hombre siente su apelación y la escucha y acoge activamente, gana una libertad eminente y perfecciona su libertad».⁵⁶⁰ A partir de lo anterior, la experiencia estética tiene un poder transfigurador en la persona. Por ello nos planteamos cómo entrar en relación dialógica con la obra artística, ya que de ello dependerá que la persona inicie de forma adecuada el proceso de crecimiento.

Este camino, según la propuesta de López Quintás, se recorre a través de la vía del asombro, ya mencionada en páginas anteriores. El hombre se asombra al descubrir en el análisis de la obra de arte los valores que implícitamente contiene. Hallar —en lugar de aprender— los valores a nivel conceptual interpela de forma profunda a la persona y le insta a responder de forma libre y creativa, siendo así posible un proceso de crecimiento personal. Como dice Agís, «quien olvida o incluso desecha la experiencia estética como vía para conocer un poco mejor el mundo humano, limita sus posibilidades de sumergirse en ese misterio que es el ser humano».⁵⁶¹ El conocimiento de la realidad a partir de la experiencia estética nos reta a considerarla como vía de formación integral que precisa

⁵⁵⁹ F. J. BUENO PIMENTA, *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, 71.

⁵⁶⁰ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 34.

⁵⁶¹ M. AGÍS VILLAVARDE – J. BARCIA GONZÁLEZ, *El pensamiento de Alfonso López Quintás. Entre la estética y la ética*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, 2021, 27-34: 29.

explorarse, una que acoge la multidimensionalidad de la persona y se conforma a su naturaleza integral como espíritu encarnado que es.

La formación estética a través del arte puede llevarse a cabo a partir de una obra literaria que ayude a contemplar diferentes casuísticas que quizá no vayamos a experimentar nunca, pero que sobre su reflexión podamos modelar nuestro carácter o preguntarnos qué valores nos pueden impulsar a un crecimiento personal si nos vinculamos a ellos. A modo de laboratorio de vida, las obras cinematográficas de contenido humanístico, las obras literarias de calidad e incluso los cuentos cortos de alto valor moral nos ayudan a descubrir qué elecciones de vida podríamos tomar en determinadas circunstancias. A partir de ahí escogeríamos el valor más elevado o lo declinaríamos, ya que nos exigiría que renunciáramos a nuestra libertad de maniobra.

Un ejemplo del valor de los cuentos de hadas y su potencial transfigurador es el que nos ofrece Chesterton en *La ética en el país de los duendes*, que en realidad es un capítulo, el cuarto, de su famoso libro *Ortodoxia*: «El mundo de los cuentos de hadas no es más que el luminoso país del sentido común».⁵⁶² El autor relata que el recuerdo de las narraciones fantásticas que su niñera le contaba de niño tuvo un papel decisivo para que descubriera el camino de vuelta a la fe cristiana.

La propuesta de la experiencia estética es capaz de promover a la persona a mirar la realidad de manera profunda y ser capaz de vivirla de forma creativa. Gracias a ello, citando al profesor López Quintás en su libro *La mirada profunda y el silencio de Dios*, «las normas y reglas serán amadas por él, pues serán vistas como cauces de lo más íntimo de su propio ser: la creatividad entendida como el poder de crear campo de juego, de comunicación y buen entendimiento, de orden y belleza».⁵⁶³

La experiencia estética permite a la persona el acceso a desarrollar auténticamente la vida del espíritu gracias al encuentro, a la relación íntima entre un yo y un tú.⁵⁶⁴ Como afirma López Quintás:

[...] vivir experiencias artísticas y literarias sin crear relaciones fecundas, comprometidas con las demás personas, puede parecer una forma noble de vida espiritual... Sin embargo,

⁵⁶² G. K. CHESTERTON, *La ética en el país de los duendes*, traducido por Juan Luis Lorda, Madrid, Rialp, 2019, 23.

⁵⁶³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La mirada profunda y el silencio de Dios. Una antropología dialógica*, 366.

⁵⁶⁴ *Ibid.*, 63.

no tienen la capacidad creativa de vida personal que presenta la relación mutua de dos o más personas que se tratan con la intimidad y el compromiso que implica el considerar a otra persona como un tú, no como un ello.⁵⁶⁵

Integrar la experiencia estética que nos proporciona el arte eludiendo el encuentro con los que nos rodean no lleva al ascenso o crecimiento de la vida personal. Si esta experiencia no nos mueve a vivir esta intimidad y este compromiso con la realidad de nuestra existencia, no es posible vivir una vida espiritual en progreso.

López Quintás, en su libro *La mirada profunda y el silencio de Dios*, cita a Carrel quien, en su obra póstuma *Reflexions sur la conduit de la vie*, advierte del riesgo del olvido de la vida del espíritu diciendo: «La sociedad moderna ha cometido el error fundamental de desobedecer la ley del ascenso del espíritu. Ha reducido arbitrariamente el espíritu a inteligencia. Ha cultivado la inteligencia porque esta nos permite, gracias a la ciencia, dominar todas las cosas».⁵⁶⁶

Por tanto, el siguiente paso sería integrar el cultivo de la vida del espíritu en la formación de la persona, no reducirla al cultivo de la inteligencia o la razón. Si es así, el problema que se nos plantea es de índole antropológica: la formación debería contemplar al hombre en su naturaleza completa, como espíritu encarnado. A ello alude Benedicto XVI cuando comenta el problema de la educación actual: «Si en la raíz del problema educativo se encuentra la cuestión antropológica, el camino para superar la actual situación de emergencia no puede ser otro que el reconocimiento unánime de la centralidad de la persona en el proceso educativo».⁵⁶⁷ El cambio de mirada que propone sobre el hecho educativo hace pensar en la acuciante necesidad de sugerir un modelo formativo que acoja al ser humano y su realidad a todos los niveles. El método del profesor López Quintás responde a la perfección a este requerimiento, ya que propone de manera profunda la formación del espíritu a través de la experiencia estética personal.

No obstante, la primacía en la formación universitaria de las disciplinas científicas o técnicas hace que desarrollar las capacidades del espíritu sea todo un reto. Los métodos de las disciplinas técnicas y científicas ofrecen la seguridad del dato para ser manejado,

⁵⁶⁵ *Ibid.*

⁵⁶⁶ A. CARREL, *Reflexions sur la Conduit de la Vie*, citado en *Ibid.*, 64.

⁵⁶⁷ BENEDICTO XVI, citado en E. ALBURQUERQUE FRUTOS, *Emergencia y urgencia educativa: el pensamiento de Benedicto XVI sobre la educación*, Madrid, CCS, 2011, 204.

cotejado y utilizado en cálculos o modelos. Son, en definitiva, realidades de nivel 1. Considerar la formación aceptando y valorando tan solo este nivel como origen y fin de la educación de la persona es acotar su crecimiento integral e impedir que acceda a niveles superiores en los que existen valores como justicia, verdad, belleza o bondad.

Ante esta situación de aparente bloqueo, es necesario encontrar caminos que lleven a descubrir los niveles más elevados y a discernir la libertad de maniobra de la libertad creativa, es decir, posibilitar que los formandos abracen un proceso de crecimiento personal que los lleve a dar sentido a su vida. Despertar a realidades tales como las estéticas, éticas y religiosas puede ser la vía que nos dé la clave para ello.

El desarrollo de la inteligencia debe entenderse adecuadamente, no de forma reduccionista. Como dice López Quintás inspirado por Carrel, «más que hablar de la inteligencia como si fuera una facultad autónoma del hombre, hemos de verla inserta en el proceso de perfeccionamiento de cada persona, vista como un todo».⁵⁶⁸ Jaques y Vilar, en esta misma línea, afirman que «una obra de arte no es un mero desencadenante o detonante de estímulos, sino una oportunidad para la reflexión, un dispositivo para el pensamiento».⁵⁶⁹ Más adelante, concretan para el ámbito gastronómico:

Un producto gastronómico no es un mero desencadenante de procesos cerebrales, sino una ocasión para la reflexión en la que el gozo y la felicidad de los sentidos pueden estar más o menos presentes, pero no son determinantes para que sea una auténtica experiencia estética.⁵⁷⁰

Descubrir las realidades propias de niveles superiores es lo que transfigura nuestra conducta: «[...] con ello, nuestra inteligencia realiza un ascenso impresionante hacia lo que llamamos, con vocablo venerable, “la sabiduría de la vida”».⁵⁷¹

⁵⁶⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La mirada profunda y el silencio de Dios. Una antropología dialógica*, 43.

⁵⁶⁹ J. JAQUES – G. VILAR, *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*, 46.

⁵⁷⁰ *Ibid.*

⁵⁷¹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La mirada profunda y el silencio de Dios. Una antropología dialógica*, 44.

4.5.2 Formación integral en gastronomía por medio de la experiencia estética a través del sentido del gusto

Las preguntas o retos a los que hemos de responder, por consiguiente, son:

- ¿Puede ser la experiencia estética en gastronomía una vía para el cultivo de la vida del espíritu en la formación de la persona tal y como lo son otras artes?
- ¿Puede la formación gastronómica integrar la vida del espíritu y las ciencias o técnicas que nuestro ámbito precisa?

Si consideramos como formación gastronómica la educación alimentaria o nutricional, nuestra respuesta a las preguntas anteriores sería negativa. Reducir una educación gastronómica integral a una mera formación alimentaria o nutricional nos conduciría por un camino yermo. La razón para ello sería que en las ciencias de la nutrición o alimentación no se considera la educación del sentido del gusto, y este, como ya hemos indicado, es el que da acceso a la experiencia estética en gastronomía. Gracias a la comprensión de este sentido sensible —y por consiguiente a la experiencia estética que suscita—, la persona entiende su relación con los demás, con ella misma y con el mundo que habita.

Debemos comprender la realidad gastronómica de una forma nueva, aprender a ver los distintos estratos o niveles de realidad que se nos proponen, comprender cómo se despliegan e integrarlos con armonía. La formación gastronómica como vía de desarrollo personal exige que el formando desarrolle una relación armónica entre las distintas dimensiones de su persona respecto a la comida. Las vivencias significativas de cada uno en relación con la comida no son transferibles, no nos son comunes, y esto aporta un gran valor a nuestra propuesta. La percepción sensorial, la inteligencia racional y la memoria son únicos y distintos para cada persona, así como la cultura, la tradición, la procedencia y la historia personales.

Formar gastronómicamente es educar a la persona a través de la comida. En cada una de sus acciones, compromete su crecimiento y su desarrollo integral. La «inteligencia sentiente»⁵⁷² vincula sus facultades y dimensiones. La experiencia humana no se vive de forma fragmentada, sino como unidad. El sentido del gusto no puede formarse en compartimentos estancos que nos ayuden a valorar y diferenciar sabores o a conocer las propiedades nutritivas de cada producto. Como afirman Innerarity y Aduriz, «Lo percibido por el gusto es algo producido por ideas y conocimientos».⁵⁷³ Es decir, la persona es la que gusta, no solo lo hace el sentido. Por tanto, debe integrar los sabores en su conjunto poniendo en juego todas las dimensiones y facultades de su ser.

En el segundo capítulo hemos hablado de la relevancia que tienen los sentidos internos, a saber, la memoria y la imaginación mediados por la estimativa o cogitativa. A continuación, pasamos a exponer qué suponen y cuál es su importancia para la formación estética del sentido del gusto.

La imaginación sensorial es la capacidad de repetir, representar y mezclar sensaciones pasadas y amalgamarlas para formar otras nuevas. La imaginación sensorial nutre en gran medida a la creatividad: «Toda acción, en su origen y gestación, es acción imaginada».⁵⁷⁴ Antes de pasar a la acción de cocinar un plato, el chef —o la persona que cocina— imagina la elaboración que va a realizar. Acude a su recuerdo para que, mediante los datos que retiene en la memoria, el hilo conductor de sabores trace el esbozo de lo que será su creación: «Quien cocina tiene una idea previa del gusto antes de percibir. Su objeto no está en la cercanía física sino en la lejanía imaginativa, porque la anticipación intelectual del sabor forma parte del sentido del gusto».⁵⁷⁵ Por tanto, la imaginación desvela una realidad distinta a la conocida, y gracias a ella el ser humano construye y crea.

La memoria, por otra parte, se constituye en un banco de datos. Inicialmente, la memoria gustativa se nutre de los sabores de la infancia, de los que nos han hecho felices disfrutando en la mesa familiar. Cruz Cruz cita a Trémolières, quien afirma que «los alimentos reciben un valor simbólico al unir sus cualidades a las de quienes nos los

⁵⁷² J. SÁEZ CRUZ, *La intelección sentiente y la radicación en la realidad, según Xabier Zubiri*, 202.

⁵⁷³ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 304.

⁵⁷⁴ L. GRANADOS GARCÍA, *Imaginar la vida. La fantasía y su educación*, Burgos, Editorial Monte Carmelo, 2014, 10.

⁵⁷⁵ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 304.

dan». ⁵⁷⁶ Por tanto, al proceder de la urdimbre primera de afectos, tienen un poder enorme, y decimos, por ejemplo, «Como las croquetas de mi abuela, ninguna». Refiriéndose a esto, Cruz Cruz afirma:

En este acto de percepción puede intervenir, dirigida por el interés y la atención, la memoria, cuya función no estriba entonces en constituir la percepción misma (pues para recordar un objeto debo haberlo antes percibido), sino en precisar o completar significados insuficientes y hacer que un halo efectivo y representativo, más o menos rico, acompañe a la percepción misma [...] Esta presencia, en la percepción humana, de imágenes recuerdos e incluso finalidades extrabiológicas, es digna de meditación. La percepción está pues condicionada por la historia gastronómica de una nación. A lo largo de los siglos, cada país va formando su «personalidad gustativa» con los aportes de los diversos pueblos que ha ido gestando o acogiendo. ⁵⁷⁷

Así pues, cuando degustamos el alimento no solo percibimos sus sabores o aprovechamos sus nutrientes, sino que integramos en su experiencia todo nuestro ser. Nos ponemos en juego en esa experiencia, que comprende la actual, las pasadas —gracias a la memoria— y la anticipación de las futuras a través de la imaginación. Sería pues limitante reducir a datos sensibles cuantificables una formación gastronómica integral. En la obra gastronómica, el gusto es una forma de conocer o saber. Por tanto, sería necesario reconocer que el «sabor es un saber». ⁵⁷⁸

Si saber y sabor están intrínsecamente unidos, la pregunta que nos hacemos es la siguiente: ¿puede la formación gastronómica, a partir de la educación del saber en sabor, promover la vida del espíritu? Si lo que pretendemos es encontrar una vía de formación integral en el ámbito gastronómico —y esto supone desvelar valores y virtudes por vía del descubrimiento a los formandos—, debemos dar con la clave que lo posibilite.

Aristóteles, al principio de su *Ética a Nicómaco*, dice que «toda arte y toda investigación, y del mismo modo toda acción y elección, parecen tender a algún bien; por eso se ha dicho con razón que el bien es aquello a lo que todas las cosas tienden». ⁵⁷⁹ La

⁵⁷⁶ TRÉMOLIÈRES, F, *Nutrition: physiologie, comportement alimentaire*, citado en J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 351.

⁵⁷⁷ J. CRUZ CRUZ, *Teoría elemental de la gastronomía*, 137.

⁵⁷⁸ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 304.

⁵⁷⁹ ARISTÓTELES, *Ética nicomáquea*, 129. [Libro I, 1094a]

consideración que surge a partir de lo ya expuesto es si sería posible educar o formar los sentidos internos, mediados por la cogitativa (estimativa humana), para dirigir su acción y elección al bien en la actividad o experiencia gastronómica.

Recordamos que, para el filósofo, la virtud «es un término medio, o al menos tiende al medio».⁵⁸⁰ El término medio entre el exceso y el defecto, la virtud en la comida o la bebida, sería la moderación. Pero ¿es el término medio el mismo para todo el mundo? En otras palabras, ¿las personas percibimos como término medio el mismo punto? Respecto a la bebida, por ejemplo, ¿cuál es el término medio o moderación en la ingesta de vino? Los extremos serían ser abstemio o abusar en exceso del alcohol. En este caso que ponemos como ejemplo, cada persona conocerá cuál es el punto medio idóneo gracias a que va evaluándolo mediante el análisis racional a partir de la información que se le ofrece a través de la estimativa. Un punto medio universal sería del todo abstracto e ilusorio; cada persona estima a través de la experiencia —que en este caso va acumulando gracias a la memoria— cuál es esa medida.

Las experiencias significativas conforman la existencia y otorgan sentido a la vida. Igual que no todos tenemos la misma medida entre el exceso y el defecto, tampoco somos biológicamente iguales y provenimos de culturas distintas con tradiciones culinarias diversas. Tomando el ejemplo anterior, los asiáticos tienen un umbral más bajo que los europeos en la tolerancia al alcohol. A su vez, un anciano tendrá también una capacidad menor de digerirlo. Las circunstancias de cada sujeto son distintas. Formarse para entender nuestra narrativa alimentaria es pues una educación estética que permite a la persona armonizar sus dimensiones y facultades en relación no solo con la comida sino con todo el entramado de relaciones que conlleva. La formación integral gastronómica dota a la persona del conocimiento necesario para vivir armónicamente con él mismo y con el mundo.

El alimento, la comida, es algo tan cotidiano y humano que puede llegar a banalizarse hasta que pierda su significado. Es necesario, a nuestro entender, dotar de sentido y finalidad una actividad que pone en juego todas nuestras facultades y dimensiones de manera tan radical. Como hemos visto en el segundo capítulo de esta tesis, la formación gastronómica debe ser estética, tal como corresponde a su estatuto

⁵⁸⁰ *Ibid.*, 167. [Libro II, 1106b]

epistemológico. Solo así, otorgándole sentido y fin, podrá ser capaz de constituirse en vehículo de transfiguración personal.

En el siguiente capítulo desarrollaremos cómo podemos allanar el camino a una formación integral en el grado en Gastronomía, una en la que la inteligencia se nutra de forma multidimensional a través del aprendizaje científico y técnico que exige este ámbito, y cómo crecer en los valores del espíritu a través de la experiencia estética del sentido del gusto.

4.6 Balance

Al principio del capítulo hemos profundizado en la categoría del encuentro y hemos visto que, gracias a ser seres de encuentro, nuestro habitar en el mundo nos diferencia de los demás seres vivos. El encuentro con la realidad propone al ser humano vivir su experiencia del mundo desde una actitud de participación, es decir, el hombre se pone en juego con su realidad. A continuación, hemos determinado que, para que se dé el juego, la persona debe relacionarse con la realidad desde una actitud lúdica, alejada de modos objetivistas, y que la actitud lúdica requiere las condiciones o la lógica del encuentro: disponibilidad, generosidad y colaboración.

Seguidamente, hemos afirmado que el juego nos abre a la experiencia estética, ya que esta aparece a partir de aquel, de forma que era necesario profundizar en el concepto de *juego* y ver qué se entiende como tal en estética. Como hemos visto, el juego se abre en cuatro dimensiones: génesis creativa, clave estética, integrador de la realidad humana y germen transfigurador de la persona. El juego despliega al ser humano a su dimensión creativa, desde donde se puede reconocer en clave estética. Haciendo uso de su libertad, la persona se vincula con realidades valiosas, ya que reconoce las posibilidades que de ellas recibe y su condición humana las integra. «Esta integración es fuente de expresividad, alegría y belleza, tanto en el campo acotado de las bellas artes como en el arte aún más difícil de la vida».⁵⁸¹ El juego integra y transfigura la vida del hombre. Como afirma Innerarity, el juego en gastronomía o «jugar con la comida, con los sentidos, con

⁵⁸¹ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, 83.

el ingenio, con la imaginación, constituye un inteligente y poderoso mecanismo de proyección de imprevistos y sorpresas».⁵⁸²

Una vez establecido el marco teórico que precisábamos, hemos seguido nuestro recorrido estudiando las posibilidades que tiene el método para aplicarse en nuestro ámbito. A continuación, hemos señalado los diferentes campos de juego que se dan en la actividad gastronómica y hemos constatado que el alto valor interferencial de las relaciones que se establecen lo hace apto para la experiencia estética. Más adelante hemos mostrado cómo esta experiencia estética es de gran valor y que el sujeto accede a ella a través del sentido del gusto.

El sabor abre a la persona a un saber que, si bien no ha sido apreciado por la filosofía tradicional, debe ponerse en valor. Las obras gastronómicas de los chefs de alta cocina son de un alto valor estético, ya que, a través de la experiencia estética que nos ofrecen, nos abren a un conocimiento del mundo al tiempo que nos estremecen y nos hacen gozar. La obra gastronómica, a su vez, nos invita a realizar un viaje interior de autoconocimiento para que reconozcamos nuestra biografía y nuestros límites o umbrales gustativos.

Recordemos la importancia de la estética de lo cotidiano: no podemos iniciar un aprecio estético gastronómico sin antes haber gustado de lo que nuestra urdimbre culinaria nos ha dado. Comemos lo que nuestra madre nos enseñó a comer, o al menos así era hasta hace poco. Necesitamos no perder la memoria de los sabores auténticos que evocan tradición e historia personal familiar, pues son imprescindibles para reconocernos como personas. Memoria e imaginación, mediados por la estimativa o cogitativa, van conformando la acción del hombre, que es un «animal gastronómico»⁵⁸³. No obstante, ha perdido la dimensión humana de lo que la comida significa para él, desgajándola en fragmentos y priorizando casi siempre su dimensión fisiológica.

Si la acción humana siempre se dirige a un fin, y lo hace en libertad, sería entonces adecuado que este fin fuera de valor para el hombre. Si en la acción gastronómica el hombre puede descubrir un bien en su acción libre, entendemos, como dice Freedman, que

⁵⁸² A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 119.

⁵⁸³ J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 235.

la gastronomía y su futuro son una cuestión de gusto, pero también de libertad humana. El modo en que recolectamos, procesamos, vendemos, compramos y preparamos la comida es tanto una labor necesaria como un arte diario que expresa lo que es estar vivo.⁵⁸⁴

El arte gastronómico y su experiencia estética a través del sentido del gusto nos abre al saber del arte de la vida. La gastronomía nos ofrece un saber integral que había sido poco apreciado y es necesario articularlo, ya que nos descubre la necesidad de armonizar y dar medida a una vida personal y comunitaria ordenada. Por irrelevante que parezca, el sentido del gusto puede ordenar, desde su conocimiento, nuestra relación con el mundo y con nosotros mismos.

⁵⁸⁴ P. FREEDMAN (Ed.), *Gastronomía. La historia del paladar*, Valencia, Publicacions Universitat de València, 2009, 33.

5 La educación gastronómica como educación estética

Sumario

5.1	Introducción	229
5.2	El sentido del gusto a la luz de la antropología del encuentro	233
5.2.1	Cultura, significado y simbolismo del sentido del gusto	233
5.2.2	El sentido del gusto como posibilitador de encuentro e integrador de las dimensiones de la persona. Experiencias significativas	242
5.3	El sentido del gusto y su educación: potencial formativo	245
5.4	La educación gastronómica integral en el alumno del grado en Gastronomía de la UFV	250
5.4.1	La propuesta formativa de la UFV	250
5.4.2	Marco teórico de la propuesta para una formación gastronómica integral para los alumnos del grado en Gastronomía de la UFV	252
5.4.3	Integración de las asignaturas curriculares del grado en Gastronomía de la UFV para la educación estética de sus alumnos	254
5.4.4	Marco del mapa de las relaciones significativas.....	255
5.4.4.1	Mapa de las relaciones significativas	257
5.4.4.1.1	Preguntas que nos llevan a descubrir la primera relación significativa	257
5.4.4.1.2	Preguntas que nos llevan a descubrir la segunda relación significativa	258
5.4.4.1.3	Preguntas que nos llevan a descubrir la tercera relación significativa	258
5.4.4.1.4	Preguntas que nos llevan a descubrir la cuarta relación significativa	259
5.4.4.1.5	Preguntas que nos llevan a descubrir la quinta relación significativa	259
5.4.4.1.6	Preguntas que nos llevan a descubrir la sexta relación significativa	260

5.4.4.1.7 Preguntas que nos llevan a descubrir la séptima relación significativa	260
5.4.4.1.8 Preguntas que nos llevan a descubrir la octava relación significativa	261
5.4.4.1.9 Preguntas que nos llevan a descubrir la novena relación significativa	261
5.4.4.1.10 Conclusión sobre el mapa de las relaciones significativas	262
5.4.4.2 Propuesta de experiencias que se pueden implementar para descubrir el mapa de relaciones significativas	263
5.4.4.2.1 Propuesta de experiencias significativas para la primera relación	264
5.4.4.2.2 Propuesta de experiencias significativas para la segunda relación.	265
5.4.4.2.3 Propuesta de experiencias significativas para la tercera relación...	265
5.4.4.2.4 Propuesta de experiencias significativas para la cuarta relación	265
5.4.4.2.5 Propuesta de experiencias significativas para la quinta relación....	266
5.4.4.2.6 Propuesta de experiencias significativas para la sexta relación	266
5.4.4.2.7 Propuesta de experiencias significativas para la séptima relación	266
5.4.4.2.8 Propuesta de experiencias significativas para la octava relación	266
5.4.4.2.9 Propuesta de experiencias significativas para la novena relación	267
5.4.4.2.10 Conclusión sobre las propuestas de experiencias significativas	267
5.4.5 Propuesta docente	267
5.4.5.1 Objetivos	268
5.4.5.1.1 Objetivo general	268
5.4.5.1.2 Objetivos específicos	268

5.4.5.2 Medios y experiencias formativas.....	269
5.4.5.3 Evaluación y medición de resultados	270
5.5 Balance	272

5.1 Introducción

En este capítulo presentaremos, en primer lugar, cómo la antropología del encuentro puede dar luz al significado que el sentido del gusto tiene para el ser humano. Creemos que educar el sentido del gusto es educar la forma de valorar, es poner en juego la virtud de la templanza. Relacionamos algo valioso con todo lo valioso, y aprendemos a diferenciar medios de fines para que el encuentro sea el bien último. Con esto en mente, vamos a comenzar tratando el significado o los significados del alimento para la persona. Le Breton se refiere a la experiencia de este sentido diciendo lo siguiente:

La experiencia de los hombres resulta difícilmente comparable en la medida en que los sabores que perciben están impregnados de afectividad. Lo gustativo es una categoría individual, segregada en la intimidad del juicio, un privilegio del fuero interno. Saborear aísla al individuo en un universo de sabores y de placer que solo parece implicarlo a él.⁵⁸⁵

Podría parecer que el autor se desdice de esta afirmación cuando más adelante, en el mismo texto, afirma: «La formación del gusto cruza datos biológicos y datos de la educación. Pero la simbólica de los gustos prevalece sobre una biología que se inclina según las orientaciones culturales».⁵⁸⁶ Para el autor, el alimento y su experiencia gustativa es, por una parte, una categoría individual, pero, por otra, también es cultural, es decir, comunitaria.

Vemos que el alimento presenta un significado ambiguo para el hombre. La comida es de obligada necesidad, y nos remite a nuestra dimensión corpórea, a nuestra

⁵⁸⁵ D. LE BRETON, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, 271.

⁵⁸⁶ *Ibid.*, 273.

individualidad. Pero el alimento también nos evoca nuestra dimensión comunitaria o social, como destaca Le Breton. Sobre la dimensión social que el alimento tiene para el hombre, Cruz Cruz cita a la condesa de Pardo Bazán, quien afirma:

La cocina, además, es, a mi entender, uno de los documentos etnográficos más importantes [...] yo diré que la alimentación revela lo que acaso no descubren otras indagaciones de carácter oficialmente científico. Cada época de la historia modifica el fogón, y cada pueblo come según su alma, antes tal vez que según su estómago.⁵⁸⁷

La comida puede entenderse de varios modos o admitir distintas interpretaciones que pueden dar pie a confusión en la forma de comprender cómo se integra en la experiencia personal.

Abundando en la ambigüedad de su significado para el hombre, sabemos que el alimento puede ser objeto de placer para el ser humano. Brillat-Savarin sostiene: «[...] efectivamente, después de una comida bien dispuesta, cuerpo y alma gozan de un bienestar particular».⁵⁸⁸ Recordamos en este punto que el pueblo judío, en el desierto, se queja a Moisés porque está cansado de tomar el maná que recoge y las avecillas que caza. Su estómago está saciado —y, por tanto, su supervivencia asegurada—, pero su paladar echa de menos la comida de los tiempos de esclavitud.

Otro de los significados que podemos considerar es el que se refiere a la convivialidad de los que comparten la mesa. El alimento elaborado y compartido congrega a la comunidad y es un cohesionador social. Le Breton, citando a Grimod, afirma: «Está demostrado que las buenas reconciliaciones solo ocurren en la mesa, y que las nubes de la indiferencia y de la desavenencia nunca se disipan por completo sino mediante el sol de una buena comida».⁵⁸⁹ La experiencia de Grimod nos resulta familiar... Recordemos el relato de Dinesen, *El festín de Babette*, al que ya nos hemos referido.

El cuidado y la dedicación del cocinero al preparar el alimento puede expresar sus emociones, su cariño o su amor al elaborarlos, suscitando emoción en quien lo degusta.

⁵⁸⁷ CONDESA DE PARDO BAZÁN, *La cocina española antigua*, citado en J. CRUZ CRUZ, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, 293.

⁵⁸⁸ J. A. BRILLAT-SAVARIN, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, 197.

⁵⁸⁹ A. GRIMOD DE LA REYNIÈRE, *Écrits gastronomiques*, citado en D. LE BRETON, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, 308.

Estas emociones pueden estar relacionadas con el momento o la ocasión particular, o también con recuerdos y experiencias pasadas. A través de la comida, el que cocina expresa su interioridad al comensal, le desvela su intimidad a través del alimento. El comensal, a su vez, corresponde con gratitud al que cocina.

Los ejemplos anteriores en referencia al sentido o significado que el alimento tiene para el hombre son necesarios, ya que, en el segundo punto de este capítulo —al considerarlo a la luz de la antropología del encuentro—, demostraremos que tal variedad de significados puede ordenarse y si, bajo una aparente ambigüedad, podemos encontrar claves que den coherencia y unidad a su significado. Tan solo el ser humano es capaz de pensar y estimar las relaciones entre la persona que come y la comida, la materia y la forma de esta, entre el yo y su relación con el otro, entre lo animal y lo racional del hombre.⁵⁹⁰

La exclusiva capacidad de reflexión del ser humano nos ofrece la posibilidad de contemplar y analizar las diferentes formas: somos los únicos animales capaces de decidir qué, cómo y para qué comemos. La materia, la forma y la finalidad del comer son objeto directo de nuestra condición racional ya que, como asegura Kass:

Aunque el hombre vive consensualmente por naturaleza, no todas las convenciones conducen igualmente —al parecer— al perfeccionamiento de su naturaleza. Algunas leyes y costumbres parecen favorecer la virtud y otras el vicio, en la cuestión del comer no menos que en otras.⁵⁹¹

Somos capaces, en definitiva, de comprender de forma reflexiva que lo que se come y cómo se come puede revelar quiénes somos. Como Korsmeyer anuncia citando a Telfer, y apoyando lo que hemos estado postulando: «[...] *eating with attention and discernment food which repays attention and discernment*».⁵⁹² Nos preguntamos si este discernimiento, que tiene su arranque en el nivel estético, pues se produce a la luz del sentido del gusto, puede llevarnos al terreno de lo ético. Y, si esto es así, nos da pie a

⁵⁹⁰ L. R. KASS, *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, 162.

⁵⁹¹ *Ibid.*, 161.

⁵⁹² E. TELFER, *Food for thought: Philosophy and food*, citado en C. KORSMEYER, *Making sense of taste. Food and philosophy*, 107.

proponer una formación en gastronomía que sea integral, dado que puede referirse no solo al hacer, sino también al modo de ser de la persona en el mundo.

López Quintás nos da las claves para comprender la importancia del sentido del gusto como posibilitador de encuentro e integrador de las dimensiones de la persona, como detallamos en el punto 5.2.2. Adelantamos, de momento, que los significados del alimento para el hombre se refieren a las relaciones significativas —o reversibles, es decir, que dan lugar a experiencias reversibles en términos quintasianos— que establece. Estas relaciones se dan y se posibilitan en virtud de nuestra naturaleza humana. El hombre es un ser de encuentro capaz de ambitalizar las realidades con las que se relaciona. Gracias al encuentro, el hombre participa, entra en juego, con realidades que le plantean posibilidades para vivirlas con sentido, con significado.⁵⁹³ El alimento, la comida, se transforma en ámbito, y pasa a ser una realidad que la persona integra en dos niveles, el 1 y el 2.

Una vez nos alejamos de considerar el alimento solo de forma objetual, evitando así el reduccionismo, llegamos a considerar cómo esa realidad y su relación con el hombre se despliega a distintos niveles, pudiendo alcanzar incluso el 4, como se da en la eucaristía para los cristianos. En virtud de este cambio de mirada, la educación estética del sentido del gusto en el ámbito gastronómico adquiere un potencial al que debemos atender, ya que, como afirma López Quintás, «la experiencia estética nos habitúa a percibir sinópticamente los planos de realidad».⁵⁹⁴ Gracias a esa visión sinóptica, tenemos acceso a un conocimiento integral, no fragmentado, a una síntesis de saberes gastronómicos.

La formación estética permite integrar las dimensiones de la persona. Nuestra relación con el alimento es un cruce de caminos de todo lo humano. Degustar nos permite entrar en relación de intimidad con lo degustado, ya que nos apropiamos del objeto, lo hacemos nuestro, y además nos informa de la realidad exterior. Por una parte, nos propone un conocimiento interior y, por otra, nos da acceso a un conocimiento de la realidad exterior. El gusto nos ofrece una comunión o vinculación íntima con el objeto de percepción y, al mismo tiempo, un encuentro con la realidad, con el otro. En el punto 5.3 exponemos con detalle su potencial formativo y su marco teórico.

⁵⁹³ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, 131.

⁵⁹⁴ A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 42.

En el punto 5.4, una vez visto el potencial educativo que la formación estética del sentido del gusto tiene para la persona, proponemos un itinerario pedagógico concreto para el estudiante del grado en Gastronomía de la UFV a partir del mapa de relaciones significativas que identifiquemos en la relación del hombre con el alimento. Una vez definidas, especificamos las experiencias significativas que puedan desvelar el mapa mencionado. Y no son meras propuestas de entretenimiento *gourmet*; se encaminan a educar al alumno de forma integral. Nuestra intención es que los alumnos descubran, mediante una propuesta educativa experiencial, el potencial cognoscitivo del sentido del gusto que les brinde un saber gastronómico integral e integrador: integral porque la comprensión gastronómica es holística, e integrador porque les permite integrar dicho saber cuando reconocen las distintas dimensiones de su persona.

La propuesta es multidisciplinar e interdisciplinar, y vincula todas las asignaturas del grado en Gastronomía de la UFV. La novedad de la metodología exige que los profesores de nuestro claustro se comprometan a participar en el diseño y la implementación de las experiencias significativas a partir de las pautas, la síntesis y el método elaborados en esta investigación.

5.2 El sentido del gusto a la luz de la antropología del encuentro

5.2.1 Cultura, significado y simbolismo del sentido del gusto

En este punto vamos a estudiar cómo la antropología del encuentro permite comprender el sentido del gusto en toda su amplitud y en todas las dimensiones y los ámbitos de relación de la persona, incorporándolo con todo su potencial cognoscitivo, tal y como revelamos en el capítulo 2.

Ya hemos dicho que el sentido del gusto siempre se ha considerado secundario en importancia según la jerarquía de los sentidos tradicionales. La necesidad biológica de nutrirse y la rutina que esta impone, así como los riesgos que suponen para el ser humano los excesos o déficits en la alimentación, ha favorecido que este sentido haya sido

relegado y considerado tradicionalmente, tanto a nivel epistemológico como estético, de poca importancia. Parece que ciertas aproximaciones al sentido del gusto apuntan a que este despierta nuestra dimensión más primitiva y animal. Este instinto debe ser controlado y apaciguado para que la persona se desarrolle como el ser racional que es. Como dice Korsmeyer, sin embargo, «*Plato's image of the beast in the belly threatening to overtake the mind doubtless overrates the intellect and separates intelligence from the body in ways that suffer under scrutiny*». ⁵⁹⁵

Ciertas comprensiones del apetito señalan que nos pone en la disyuntiva entre lo que a uno le apetece hacer y lo que uno sabe que debe hacer. Incluso en esta elección tan primaria caemos en la cuenta de cómo ponemos en juego nuestra voluntad y libertad. Al igual que la aproximación biologicista no nos permite descubrir el valor estético del gusto, tampoco puede verse cuando este es considerado como algo que nos rebaja de nuestra humanidad, que nos animaliza. En tal caso, se comprende el gusto como algo relacionado con pasiones y desenfrenos que deben controlarse. Esta comprensión impide que nos aproximemos de forma estética al sentido del gusto. Para la persona, ni los excesos ni las carencias de alimento se pueden explicar apelando a su animalidad, ya que los animales no incurrir en ellos. Un animal no decide dejar de comer, su instinto hace que busque el alimento y coma cuando está hambriento. El hombre puede continuar haciéndolo, si así lo decide, de la misma manera que puede abstenerse de comer, ayunar, en razón de un bien mayor (saludable, religioso, celebrativo...).

Esta consideración restrictiva del sentido del gusto —también llamado *sentido químico*, como sinónimo de inferior— puede derivar en una reducción epistemológica excesiva que proviene de una malentendida consideración del ser humano y de su dimensión corpórea. Partiendo de una antropología que considera que el hombre es unión sustancial de cuerpo y espíritu, como ya hemos mencionado en diversas ocasiones, no debemos desentendernos de ninguna de las dos realidades, sino integrarlas para comprender a la persona en su totalidad y complejidad. Su dimensión espiritual estructura y vertebrata todo su ser, ⁵⁹⁶ capacitándolo para realizar actos determinados, concretos y propios de esta facultad. Es decir, su dimensión espiritual no es solo la que lo provee de conocimientos a través del intelecto o la que le permite engarzarse culturalmente en una

⁵⁹⁵ C. KORSMEYER, *Making sense of taste. Food and philosophy*, 36.

⁵⁹⁶ J. Á. AGEJAS ESTEBAN, *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la universidad*, 88.

comunidad. Es la que dota de sentido a su existencia, y es capaz de superar el fragmento espaciotemporal en el que vive para abrirse a la trascendencia de forma reflexiva. De la misma forma, su ser corpóreo lo vincula a una realidad sensible. La persona vive su dimensión corpórea desde su ser encarnado, no desde su organismo biológico. Gracias a su corporeidad, experimenta su identidad, allí donde «tenemos vivencia consciente de todas nuestras sensaciones como humanas y como propias».⁵⁹⁷

Es preciso comprender la integración de ambas realidades para que el sentido del gusto se desvele como una vía de acceso al conocimiento del mundo y de uno mismo. Como dice López Quintás, «ante la actual revalorización de lo corpóreo [el personalismo] reacciona con una forma de penetración más honda de la esfera corporal por parte del espíritu según un género circular —no meramente lineal— de mutua causalidad».⁵⁹⁸ Desde la apreciación de lo corpóreo, alejada de una visión objetivista, se accede a una antropología que se aproxima a la del hombre como objeto primario y privilegiado.

Es importante, pues, entender cómo nos relacionamos con el mundo, y esta relación parte de nuestra corporeidad, integrada en sus otras dimensiones. Como afirma Agejas, «nadie dice que su ojo ve o que su inteligencia piensa, sino que él ve y él piensa».⁵⁹⁹ Del mismo modo podemos afirmar sin problemas que nadie dice, cuando come, que a su gusto no le gusta ese plato concreto, sino que alega categóricamente que a él no le gusta. Los sentidos sensibles no nos poseen, sino que se articulan de acuerdo con la totalidad de nuestro ser personal a partir de su condición de puerta de acceso a la realidad que experimentamos y en la que vivimos.

Korsmeyer señala el problema que se deriva de omitir esta condición al afirmar: «*Therefore taste is omitted from epistemology's discussions of sense perception*».⁶⁰⁰ Parecería que el gusto tienta a los instintos del hombre y, como si este fuera bestia, debe encadenarse en orden a desarrollar una vida conveniente a nivel moral. Sin embargo, nuestra experiencia pone en duda lo anterior, ya que la comida y el gusto por ella adquieren, si los vemos alejados de prejuicios tradicionales, significados, expresiones y símbolos que van más allá del placer sensorial o emocional que proporcionan. Como

⁵⁹⁷ *Ibid.*

⁵⁹⁸ A. LÓPEZ QUINTÁS, *Metodología de lo suprasensible. II El triángulo hermenéutico. Introducción a una filosofía de los ámbitos*, 409.

⁵⁹⁹ J. Á. AGEJAS ESTEBAN, *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la universidad*, 90.

⁶⁰⁰ C. KORSMEYER, *Making sense of taste. Food and philosophy*, 1.

indica Korsmeyer, «[...] *tastes convey meaning and hence have a cognitive dimension that is often overlooked*». ⁶⁰¹ Su significado social queda en evidencia. Ahora bien, para articular de forma gradual nuestra propuesta, debemos volver al punto inicial en el que tradicionalmente se ha juzgado este sentido como carente de interés para la indagación racional del gusto.

Querríamos exponer aquí el interés que tiene este sentido por lo que se refiere a la investigación racional del mundo y cómo, para ello, es relevante vincularlo con una antropología del encuentro. Integrar el verdadero alcance que puede proporcionar este sentido es clave para entender de forma certera la unión corpórea-espiritual de la que hablábamos antes. El dentro y el afuera de nuestro ser se integran de forma intrínseca cuando nos adentramos en el verdadero valor que deberíamos dar a este sentido. Necesitamos responder a la llamada de Kass, citado en capítulos anteriores, y considerar desde la antropología del encuentro una experiencia como la que da el sentido del gusto «que haga justicia a nuestra experiencia de nosotros mismos en cuanto a unidades psicofísicas, animadas, poseedoras de sentido, abiertas y en diálogo con el mundo». ⁶⁰²

El sentido del gusto puede ser el quicio o lugar de encuentro entre el dentro y el afuera del ser humano. A continuación, vamos a desarrollar las implicaciones de este argumento en relación con la dimensión social, de modo que podamos avanzar un paso más en nuestro razonamiento. De forma radical, en el alimento nos comprendemos como personas y abrazamos nuestra condición corpórea. Necesitamos de él, pero no solo para nutrirnos, sino que, como seres humanos, lo elaboramos para que nos guste tanto a nosotros como a los demás. El alimento propone encuentro entre las personas que pertenecen a una misma comunidad, ya que en él se reconocen. También ofrece la posibilidad de acoger al extraño, de hacerle parte de la comunidad compartiendo la mesa con él.

Los platos tradicionales pueden ser un símbolo identitario social: la hospitalidad, los gustos y los sabores de un grupo lo definen y le dan cohesión. Gracias al sentido del gusto, y a través del alimento, se nos propone el encuentro entre la necesidad, nuestras preferencias, la realidad en la que habitamos y el conocimiento del mundo, pero este no solo en referencia al objeto de degustación, sino a lo que el alimento nos dice expresiva, significativa o simbólicamente. Estos breves apuntes nos permiten comprender el alcance

⁶⁰¹ *Ibid.*, 4.

⁶⁰² L. R. KASS, *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, 46.

y significado que tiene el alimento como expresión de sociabilidad del ser humano. Por esta misma razón, es fácil vislumbrar hasta qué punto la comida —sus ingredientes, su elaboración, su presentación y su disfrute— es portadora de una significativa carga de elementos expresivos y simbólicos.

Habitualmente, estas capacidades o virtudes relacionales no se han tenido en cuenta en la explicación, consideración y valoración de este sentido. Este hecho, junto con el poco o nulo reconocimiento que ha tenido por lo que se refiere a su capacidad cognoscitiva, ha contribuido a la percepción de que el gusto se educa solo, es autodidacta. Por ende, se ha ignorado la necesidad de desarrollarlo, algo que no sucede, por ejemplo, con la educación del oído y la formación musical. Nos vemos obligados a señalar, por ello, citando a Korsmeyer, que «*the ability to educate one's palate is an almost uniquely human trait*». ⁶⁰³

Una vez llegados a este punto, vamos a analizar la experiencia del gusto. La subjetividad de este sentido se fundamenta en la idea de que el que degusta es un sujeto, y que solo él puede percibir las sensaciones que dicho objeto —el alimento— le ofrecen. La experiencia del gusto no está limitada a los efectos físicos que produce en el organismo, en su dimensión interior, en referencia a lo retronasal, al tacto en boca y al gusto, sino que debemos atender también al objeto en sí.

El sentido del gusto integra el dentro y el afuera del ser humano, el reconocimiento de nuestra corporeidad y la asimilación cognoscible del mundo exterior. Para entender este sentido, deberíamos partir de categorías o contextos iniciales que podríamos resumir en estos, siguiendo la investigación de Korsmeyer: ⁶⁰⁴

1. Disposiciones gustativas corporales e inamovibles. Pueden ser relativas (como la capacidad genética de percibir determinados sabores) o universales (como la tendencia a preferir sabores dulces o salados frente a amargos o ácidos).
2. Impulsos físicos cuando vamos a ingerir los alimentos, como la sensación de hambre o sed.
3. Factores culturales que afectan a la selección de comida palatable, buena, comestible y sabrosa, como la preferencia por los alimentos picantes en

⁶⁰³ C. KORSMEYER, *Making sense of taste. Food and philosophy*, 93.

⁶⁰⁴ *Ibid.*, 98.

México, por ejemplo. Podemos sobreponernos a estos factores por experiencia o por educación, aunque existen barreras no superables, como las impuestas por la pertenencia a alguna religión que prohíba un alimento concreto, como los hindúes y su aversión a comer carne de vaca.

4. La intencionalidad del gusto dirige su atención al estado de nuestro cuerpo. Pone en movimiento de forma coordinada todos los órganos y las capacidades que intervienen para degustar el alimento, tales como la boca, la lengua, el olfato retronasal y la garganta. Cuando comemos, por ejemplo, una naranja, notamos su jugosidad en la boca, su acidez en la lengua, sus aromas retronasales... y el conjunto nos hace ser conscientes de nuestro estado corporal al ingerirla.
5. El objeto intencional que degustamos. Notamos que es una naranja y no otra cosa. Este aspecto del conocimiento del objeto es muy importante si el que lo ejerce es, por ejemplo, chef o cocinero, ya que necesita evaluar la bondad de los productos o de las elaboraciones.
6. El placer o displacer que experimenta la persona, que puede convertirse en un objeto intencional por sí mismo.

Estas categorías reflejan la complejidad de la experiencia del gusto, que implica aspectos comunes a todas las personas (1), de la disposición personal en el momento de alimentarse (2), culturales o comunes al grupo (3), individuales internos con relación a la percepción individual (4), externos pertenecientes al objeto degustado (5) y, por último, relacionados con la sensación que produce el degustar (6), que puede afectar a los anteriores (3, 4 y 5). Aun siendo el gusto propio de la persona, no es totalmente subjetivo, como apuntan los que lo subestiman, subrayando situaciones extremas que establecen como norma, como el gusto por las anchoas o el queso azul. Los aspectos propios y comunes a todas las personas (1) o grupos (3) pueden educarse a través de la experiencia.

Los factores sociales y culturales (3) son los que más se oponen a la individualidad del gusto, lo que demuestra el poder del gusto en la cohesión comunitaria. Y son importantes, ya que pueden hacernos pasar de una sensación placentera a otra de absoluto rechazo, incluso a repeler el alimento en forma de vómito. Imaginémonos a un judío que, al probar una carne cuya naturaleza no se le ha confirmado, cuando se entera de que se

trata de cerdo, la rechaza al instante y le causa náuseas debido a la prohibición que su religión y cultura le imponen.

Hemos procurado ofrecer los elementos que nos dan las claves para analizar la experiencia del gusto, y cómo hacen posible integrar la interioridad y la exterioridad del ser humano gracias a que reconoce su corporeidad y posibilita la asimilación cognoscible del mundo exterior.

Puede que el sentido del gusto no sea un instrumento de conocimiento o reconocimiento tan universal como el de la vista. No podemos introducir en la boca todo objeto que se nos presente para saber de él, pero no es razón suficiente para descartar este sentido. El sabor también nos muestra el mundo de un modo cognoscible. El desprecio, pues, de ver el gusto como algo que solo se dirige a nuestro interior como fuente de placer o como soporte biológico parece infundado, ya que este sentido también se dirige a la realidad exterior.

Podríamos plantearnos, como Korsmeyer, que «*Perhaps the stomach should be considered that site philosophers have long sought for the interaction between mind and body*». ⁶⁰⁵ Y es que el acto de comer y el sentido del gusto hace íntimo al objeto de conocimiento, que pasa a formar parte de nosotros, se dirige hacia nosotros y, al mismo tiempo, al mundo exterior. Como bien apunta Kass, «Gran parte del placer del gusto es de hecho intelectual: hay un placer en reconocer lo distintivo de los diversos sabores, incluso lo hay en el mero hecho de identificarlos». ⁶⁰⁶ Apuntamos que no solo es lo distintivo e identificativo, sino que además, como hemos referido antes, nos aporta conocimiento significativo, expresivo y simbólico.

A partir de lo anterior nos planteamos las siguientes preguntas:

- ¿Puede tener el alimento un significado que lo trascienda?
- ¿Puede expresar a algo más que a él mismo?
- ¿Puede simbolizar algo más allá?
- ¿Es el sentido del gusto el punto de encuentro entre nuestro mundo interior y la realidad en que vivimos?

⁶⁰⁵ *Ibid.*, 92.

⁶⁰⁶ L. R. KASS, *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, 156.

Podemos responder afirmativamente a estas preguntas acotando o limitando la contestación que demos, ya que no siempre la comida representa, expresa o simboliza algo. Sin embargo, muchas de las elaboraciones o de los platos que comemos sí lo hacen. Un alimento representativo, por ejemplo, sería el que formalmente representa algo a lo que hace referencia. Tenemos muchos ejemplos de ello: los huevos de chocolate que se regalan y consumen el domingo de Pascua, los buñuelos de Cuaresma, las calaveras de azúcar que se elaboran el Día de Muertos en México... Estos son solo algunos ejemplos de cómo un alimento puede representar algo más que un huevo de chocolate o una masa frita azucarada.

Los alimentos son también expresivos, muestran lo que el lenguaje no quiere o no puede expresar. Ofrecer un caldo de ave a una persona enferma, por ejemplo, aporta mucho más que los nutrientes que el paciente pueda necesitar. El caldo expresa o muestra el cariño que se tiene por esa persona.

Otro ejemplo que ilustra lo anterior podría ser la tarta de cumpleaños que celebra la onomástica de alguien querido en una fiesta familiar. La chef Lily Jones así lo entiende cuando afirma: «*For the individual, it's important because it puts them at the centre of attention. The candles, the song —all that ritual makes people feel seen. And there's the symbolism of cutting up and sharing the cake with others*».⁶⁰⁷ Jones, en su pastelería del West End de Londres, elabora gratis pasteles de cumpleaños para niños en situación de pobreza. Prepara cada tarta según el gusto del niño que celebra su aniversario y le añade un mensaje personal, por lo que cada una es única y está destinada a un pequeño en concreto. El que recibe una tarta de cumpleaños, toma mucho más que un dulce: recoge el reconocimiento, cariño y homenaje de las personas de su familia por el año cumplido. El pequeño, al cortar la tarta y compartirla con los invitados, reconoce la presencia y participación de su familia y sus amigos en su vida.

La dimensión del significado del alimento tiene un alto valor e importancia. Las comidas celebrativas que todas las culturas y religiones practican son un claro ejemplo de ello, como el día de Navidad para los cristianos o, para los judíos, la Fiesta de las Tiendas o la Pascua. Con referencia a las fiestas judías, debemos destacar que los sabores de los

⁶⁰⁷ A. PATALAY, *How to bake a difference*, en «Financ. Times» (4 diciembre 2023), Londres, <https://www.ft.com/content/62f46484-4513-432d-99a3-d5c16a574b71> (Accedido 24 junio 2025).

alimentos que se preparan expresan muy claramente el significado de la celebración. En la fiesta de Rosh Hashaná, el Año Nuevo para los judíos, se presentan en la mesa bandejas con alimentos simbólicos. Las manzanas con miel que se degustan en esta fiesta ofrecen el gusto dulce que se desea tenga el año que entra.⁶⁰⁸

Los alimentos, en estas ocasiones festivas, se preparan con cuidado, y se empiezan a organizar en los días previos a la fecha señalada. También es importante añadir a estas grandes celebraciones en las que el alimento es el protagonista las temporadas en que las comunidades se privan de algún alimento o practican el ayuno, como son la Cuaresma para los cristianos o el Ramadán para los musulmanes. Estos tiempos también gozan de un alto significado. La práctica de privación no solo se orienta hacia el ejercicio de la autodisciplina, sino que apunta a una interrogación más profunda sobre el sentido del comer y el ayunar. Como señala Silvestrini en su artículo «La sabiduría teogastronomica», citando al cardenal Tolentino, «lo que está en juego en el ayuno es la posibilidad de interrogarnos por algo más profundo: lo que nos alimenta y la voracidad sonámbula en la que vivimos».⁶⁰⁹ En este sentido, los tiempos de privación se convierten en ocasiones privilegiadas para examinar nuestros deseos más auténticos y discernir qué anhelamos.

Cabe destacar que todas las tradiciones religiosas comparten la convicción de que tanto el acto de comer como el de abstenerse de alimento poseen un significado profundo, y por ello establecen ritmos, épocas y prácticas concretas para darles forma. Estas prácticas no solo regulan la relación con el alimento, sino que expresan una determinada visión del ser humano y de su apertura a lo trascendente.

Por último, y de gran importancia, es el simbolismo de algunos alimentos. Lo importante no es el placer que sintamos al degustarlos, el valor nutritivo que nos puedan aportar o si solo los tomamos por hambre o capricho. El ejemplo más cercano y de mayor relevancia para nosotros es el pan y el vino consagrados en la Eucaristía. Cuando un creyente ingiere una forma consagrada, toma el cuerpo y la sangre de Cristo transustanciada. El pan muestra y simboliza la entrega de Cristo por la humanidad y, el vino, la sangre de Cristo derramada en holocausto para la salvación de las almas. Señala Korsmeyer: «*The fact that the sacrament is actually taken into the body indicates the most*

⁶⁰⁸ A. VILLEGAS BECERRIL, *La cocina hebrea. Alimentación del pueblo judío en la Biblia*, Córdoba, Editorial Almuzara, 2023, 259-289.

⁶⁰⁹ J. TOLENTINO MENDONÇA, *Le temps et la promesse: pour une spiritualité de l'instant présent*, citado en F. SILVESTRINI ADÃO, *La sabiduría teogastronomica*, en «Civiltà Cattolica» (13 julio 2023), <https://www.laciviltacattolica.es/2023/07/13/la-sabiduria-teogastronomica/> (Accedido 25 junio 2025).

direct participation in the mystical reenactment of God's sacrifice, one that the exercise of any sense other than taste might not render so intimate». ⁶¹⁰ De nuevo, la intimidad aparece como característica del sentido del gusto que integra espíritu y corporeidad.

Este breve recorrido por la significación, la expresión y el simbolismo del alimento, con los ejemplos y las reflexiones que hemos aportado, nos permite responder afirmativamente a las preguntas que nos hacíamos al principio. El alimento transmite significados culturales, expresa y simboliza algo que va más allá de la materialidad concreta del alimento. Este puede constituirse en punto de encuentro entre nuestra interioridad y la realidad que habitamos, y posibilita que nos relacionemos integrando muchas de las dimensiones de la persona como espíritu encarnado, no solo la corpórea, con la realidad. Esta apertura a las relaciones de las dimensiones de la persona es la que posibilita un conocimiento integral de la gastronomía. El hombre encuentra en la degustación del alimento un ámbito, no un objeto, que da lugar a las experiencias bidireccionales o reversibles del método quintasiano. Esto último lo veremos desarrollado a continuación.

5.2.2 El sentido del gusto como posibilitador de encuentro e integrador de las dimensiones de la persona. Experiencias significativas

Ya hemos visto que el alimento se dirige hacia nuestro adentro, ya que llama a nuestra interioridad y se dirige hacia afuera no solo identificando y descubriendo objetos posibles de conocer mediante este sentido, sino que en él se contiene expresión, representación, significado y simbolismo. Como dice Le Breton, «La boca es una instancia fronteriza entre el afuera y el adentro». ⁶¹¹ Podemos observar que los alimentos asociados a expresiones, significados o símbolos interpelan a la persona a reconocerse como ser unitario. A través de ellos, la corporeidad evoca la espiritualidad del hombre para dar constancia de esa anhelada unidad de vida que tiene el ser humano y que conforma su naturaleza. El gusto dulce de la miel del Año Nuevo judío nos hace saborear un periodo que, si bien aún no hemos vivido, lanza a la memoria y la imaginación al tiempo futuro esperando que este sea propicio y amable. El pan ácimo de la Pascua judía nos recuerda

⁶¹⁰ C. KORSMEYER, *Making sense of taste. Food and philosophy*, 139.

⁶¹¹ D. LE BRETON, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, 263.

la amargura de los tiempos de éxodo y la premura de esta salida en la que el pan no tuvo tiempo de fermentar. El hombre no solo recuerda un momento histórico, sino que comprende la contingencia de su ser gracias al sabor amargo del pan. El sentido del gusto provoca el encuentro como ningún otro sentido, y nos convoca a tener experiencia de lo que es el ser humano: espíritu encarnado.

También el vino ofrece un campo de reflexión amplio y profundo respecto a lo que estamos comentando. Como dice García Pavón, «El vino es entonces el catalizador primero de un acontecimiento, el de saberse espíritu encarnado, que no se reduce a lo que ya lo determina y que está invocado hacia un futuro por venir».⁶¹² La pregunta que late de fondo en este texto es cómo reencontrarnos con nuestra dignidad personal en un mundo en el que se constata una falta de experiencias significativas que nos llamen a encontrar y dar sentido a la vida. Y este sentido solo puede emanar de la libertad y responsabilidad del ser humano, del engarce de nuestra historia personal y del futuro que nos espera y al que estamos llamados. Scruton, en su libro *I drink therefore I am*, nos recuerda la experiencia del gusto que aporta el vino, y vemos que ahonda en esta misma idea: «*For wine reminds the soul of its bodily origin, and the body of its spiritual meaning. Makes our incarnation seem both intelligible and right*».⁶¹³ En el vino y su degustación —o mejor dicho, en cada vino y su degustación—, Scruton encuentra y reconoce un ámbito de conocimiento que proviene de su interior, como él mismo dice:

*I have learned from Michelangelo about the pathos of mother love and the divinity of suffering; I have learned from Mozart about the hope that turns the deepest sadness into joy; I have learned from Dostoevsky about forgiveness and how the soul is cleansed by it. And those gifts of understanding were brought to me by art. But what I have learned from wine has welled up from within me: the drink was the catalyst, but not the cause, of what I came to know.*⁶¹⁴

⁶¹² R. GARCÍA PAVÓN, *El vino entre la memoria y la gracia de la libertad*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Sobre la mesa. Un diálogo entre gastronomía y filosofía*, Roma, IF Press, 2020, 65-78: 76.

⁶¹³ R. SCRUTON, *I drink therefore I am. A philosopher's guide to wine*, Londres, Bloomsbury Publishing, 2009, 99.

⁶¹⁴ *Ibid.*, 39.

¿Qué podemos encontrar en la memoria del gusto del vino bebido? Puede que busquemos y quizá encontremos lo que anhelamos en nosotros mismos. Como dice García Pavón:

[...] armonía, contraste, o la ruptura, porque nosotros mismos somos una serie de dimensiones diversas que a veces nos asociamos más con unas u otras sensaciones, pero, por algún misterio, buscamos su unidad... Buscamos en el vino lo que buscamos en nosotros mismos y en el mundo.⁶¹⁵

El misterio que es la persona, espíritu encarnado, se desvela de forma asombrosa a través del sentido del gusto y, en concreto en el vino, devuelve a nuestro ser racional la rotunda realidad de saberse un ser corpóreo. En forma de sensaciones, ofrece al intelecto recuerdos, imaginación, su pasado y su porvenir; recordamos y proyectamos memorias y futuro.

Volviendo a Scruton, este nos recuerda que el ser humano es el único que puede ser capaz de apreciar el vino en virtud de la unidad que somos: «*The symbolism of the drink, and it's soul transforming effect, reflects the underlying truth that it is only rational beings who can appreciate things like wine*». ⁶¹⁶ Afirma más adelante:

*It enacts for us the primal unity of soul and body —the heart-warming liquid stirs us to meditation, seeming to bring with it messages that are addressed to the soul. But it does this through changes in the body, and we feel as an intuition what we can never explain as a truth— the absolute identity of the free object with the determined object: of this soul that I am with this body that is mine.*⁶¹⁷

La antropología del encuentro puede hacernos comprender integralmente la realidad cognoscitiva que nos ofrece el sentido del gusto, una antropología en la que la persona reconoce una realidad ambital, no solo objetual, en la experiencia gastronómica. El despertar de la conciencia a la unidad intrínseca de la corporeidad y del alma que somos

⁶¹⁵ R. GARCÍA PAVÓN, *El vino entre la memoria y la gracia de la libertad*, 72.

⁶¹⁶ R. SCRUTON, *I drink therefore I am. A philosopher's guide to wine*, 127.

⁶¹⁷ *Ibid.*, 171.

se produce por la vía del asombro. Educar el gusto es educar en el asombro, la libertad y la responsabilidad que, desde nuestra corporeidad, informa y convoca a nuestro espíritu de la unidad a la que está llamado.

Si la persona se relaciona con el alimento como algo que solo le proporciona sostén o, como mucho, placer en forma de experiencias no significativas —no reversibles, como diría el profesor López Quintás— que se acumulan sin integrarlas, no podrá encontrarse con la auténtica y profunda posibilidad que el alimento, a través del sentido del gusto, le ofrece para gozar de una verdadera experiencia estética. En esta experiencia estética, el hombre adquiere un conocimiento que no es científico o empírico, sino que alcanza su interioridad porque lo conmueve, lo estremece. Es un conocimiento sinóptico que integra todas las dimensiones de la persona.

5.3 El sentido del gusto y su educación: potencial formativo

Vamos a adentrarnos en la experiencia estética en la gastronomía y en su potencial formativo. Entendemos que la formación estética responde a una visión íntegra de la educación del ser humano, como hemos desarrollado en el capítulo 4 (en concreto, en el punto 4.5.1). Creemos que existe esta posibilidad en el ámbito que nos ocupa, ya que es capaz de ofrecernos una experiencia estética. Si bien es de distinta naturaleza a la que promueven las artes plásticas, la música o la literatura, puede desvelar distintos niveles de realidad y descubrir ámbitos y campos de juego que aporten al formando una mirada íntegra y profunda tanto de él mismo como de los actores que intervienen en el ámbito gastronómico.

Como hemos comentado en el capítulo 2 (punto 2.5.1, «Fundamento antropológico de la tesis»), la realidad del ser humano no viene determinada por su hábitat o entorno, sino que se va desarrollando y configurando según cómo la persona se vincula y relaciona con ella. El alimento y su experiencia son una necesidad que el hombre no puede eludir, y al mismo tiempo presenta una gran riqueza de ámbitos de relación. Por tanto, vemos adecuado proponer vías de formación en este campo. Contestar y ser el autor de las respuestas que demos a la relación con la realidad, en este caso la comida, puede desvelarse a partir de la vivencia estética.

El primer paso para entender el gran potencial que posee la gastronomía a nivel formativo consiste en acercarnos a comprender la doble dirección en la que actúa este sentido. Por una parte, nos propone un conocimiento interior y, por otra, nos da acceso a un conocimiento de la realidad exterior, como ya hemos indicado. El gusto nos ofrece una comunión o vinculación íntima con el objeto percibido. Su dimensión cognitiva quizá no sea muy amplia —o no tanto como la de la vista o el oído—, pero este sentido vincula el exterior y el interior de la persona, dándole la unidad que su naturaleza humana exige, como ya hemos tratado en el punto anterior. Afirma Le Breton:

Al revés de los demás sentidos, el gusto exige la introducción en uno mismo de una parte del mundo... Saborear un alimento o una bebida implica la inmersión de los mismos dentro de uno.⁶¹⁸

Debemos advertir que la educación de este sentido va más allá de enseñarle a discriminar sabores, apreciar productos o estudiar sus características organolépticas. Aunque esto es necesario, si nos limitamos a esta formación —casi adiestrarlo para identificar propiedades, cualidades y características—, dada nuestra corporeidad estaríamos reduciéndonos a apreciar solo la parte material del alimento. La percepción del ser humano no es únicamente sensorial externa, ya que en ella intervienen la imaginación y la memoria, los sentidos sensibles internos de los que hemos hablado antes, y la persona pone en juego su dimensión relacional. La experiencia humana es unitaria, los sentidos interiores y exteriores reclaman racionalidad, o dicho de otro modo, la racionalidad del hombre se ancla en lo sensible. Volvemos a ver cómo la razón es una inteligencia sentiente, en palabras de Zubiri, como hemos expuesto en el capítulo 4.

Las posibilidades de relación que se abren en el campo de juego de la experiencia gastronómica pueden ser distintas, pero una vez discernimos y elegimos, definimos nuestro modo de ser y estar en el mundo. Poco a poco, vamos definiendo las relaciones que muestran y dan sentido a nuestra acción, y nos vinculamos a lo que esperamos poder ser a partir de esa elección. Las elecciones en relación con el sabor de los platos —cómo cocinarlos, servirlos y compartirlos— se relacionan entre sí y con nosotros en virtud de nuestra naturaleza como seres humanos. No vienen determinadas por nuestros instintos

⁶¹⁸ D. LE BRETON, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, 267.

ni por el entorno. Nuestras elecciones muestran de forma tangible el significado de las relaciones reversibles, en términos quintasianos, que la persona elige. Y estas elecciones se irán concatenando a lo largo de la vida e irán conformando nuestra identidad, nuestra singularidad y nuestro modo de estar en el mundo.

Veamos un ejemplo que puede ilustrar lo que queremos decir. Podemos plantearnos si hay un término absoluto de medida en la comida, o dicho de otra forma: ¿deben comer las mismas cantidades y los mismos alimentos todos los seres humanos? La respuesta se da desde el sentido común y es, por supuesto, negativa. La medida en la comida no será la misma para un deportista de élite que para un anciano. Cada uno deberá entender cuál es su medida en virtud de su realidad personal. La medida en el comer no es un concepto abstracto ni puede orbitarse de forma mecánica; es necesariamente relacional, ya que cada sujeto deberá ir explicándose, en el devenir de su vida —en el que integra gustos, necesidades, valores, deseos o apetencias—, esa medida o punto medio. Ser conscientes de las dimensiones que la persona integra en su relación con la experiencia gastronómica es una educación estética en la que imaginación y memoria van conformando elecciones futuras a partir de su historia en una realidad de contexto y tiempo concreto.

Nuestras decisiones, guiadas por la virtud de la prudencia, nos llevan a determinar cuál es el punto medio entre el exceso y el defecto, cómo queremos relacionarnos con la realidad y con nuestro modo de ser en el mundo.

Nos interesa educar este sentido que relata un entendimiento o significado para la persona a través del sabor integrando pensamiento, culinaria y alimentación, que es como la persona vive de forma plena algo tan básico y tan complejo a la vez. García Pavón cita a Grondin, quien señala que «Saborear es sopesar. [...] El hombre es un *homo sapiens*, un ser que sabe porque puede evaluar el sentido de las cosas, pesar los pros y contras, el bien y el menos bien. Puede sentir las cosas y adquirir de ellas cierta ciencia».⁶¹⁹ El placer de comprender este saber es lo que nos diferencia de los demás seres vivos animales para, así, ser capaces de vivir humanamente.

⁶¹⁹ J. GRONDIN, *Del sentido de las cosas. La idea de la metafísica*, citado en R. GARCÍA PAVÓN, *La gastronomía como vía iniciática para el proceso de madurez ética del niño*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Una educación para el futuro: La importancia de una cultura gastronómica para los niños. Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía*, Lima, Universidad Le Cordon Bleu, 2024, 47-69: 54-55.

Sin embargo, para decidir o escoger, es necesario caer en la cuenta del significado de la elección, es decir, identificar el vínculo o la relación que queremos establecer entre la identidad que se va conformando a través de estas experiencias reversibles que integran los distintos niveles de realidad. Este caer en la cuenta es el que puede darse al educar el sentido del gusto para vivir la elección de forma existencial y experiencial. Supone crecer a través de las experiencias reversibles que este sentido nos proporciona, haciéndonos, gracias a nuestra razón sentiente, autores de nuestras elecciones.

Como dice Álvarez Alfeirán, «La alimentación, cuando trasciende lo fisiológico, es un acto de voluntad, es decir, conlleva una elección».⁶²⁰ Esta elección, asumida por la persona de forma voluntaria, da un sentido que no es solo el del propio alimento elegido. «En el momento en que el individuo reflexiona y explora lo que ingiere se reconoce la responsabilidad de la elección, y el alimento adquiere una dimensión distinta.».⁶²¹ La persona sabe y gusta de su relación con la realidad del mundo y con su interioridad. Apreciamos con el gusto y elegimos con prudencia, y en ese proceso de saborear sopesamos y somos cada vez más sabios.

La educación gastronómica es, por tanto, una educación estética en la que la persona, gracias al sentido del gusto, unifica e integra sus dimensiones y relaciones con la comida. Será necesario a continuación establecer cuáles son las relaciones significativas desde las que proponer esta formación. La gastronomía es propia del ser humano; como tal, debe ser una actividad que promocióne su bien y, por ende, tiene un valor axiológico que puede educarse.

La experiencia gastronómica abordada desde la estética dialógica de López Quintás abre caminos de formación de alto valor. En nuestro ámbito, la manera de entender la creatividad desde esta nueva mirada en el desarrollo de la persona es para nosotros la clave de su gran potencial. Y la creatividad se fundamenta y realiza por la vía del encuentro, a través de las relaciones reversibles que despliega la realidad de la relación hombre-alimento a niveles no solo objetuales.

⁶²⁰ L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN, *El panorama del fenómeno culinario del siglo XXI y la importancia de la formación de los niños en el mundo de la gastronomía*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Una educación para el futuro: La importancia de una cultura gastronómica para los niños. Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía*, Lima, Universidad Le Cordon Bleu, 2024, 70-88: 76.

⁶²¹ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 15.

La experiencia estética «constituye un modo de rigurosa creatividad».⁶²² La dificultad actual en la formación de los jóvenes radica en encontrar ámbitos en que puedan desplegar y desarrollar su personalidad. La gastronomía es especialmente adecuada para ello, ya que ofrece un campo de juego rico y cercano para promover la apertura del joven a una realidad que le ofrece la posibilidad de dar respuestas creativas. Una realidad como la gastronómica es vinculante para cualquiera. Ahora bien, para un joven cuya necesidad de afirmarse puede conducir a que se considere libre de toda exigencia externa, ¿por qué debería atenerse a lo que el mundo parece imponerle?

El alimento es una realidad que nos vincula con el mundo, con los demás y con nosotros mismos, al tiempo que nos ofrece la posibilidad de responder a ella de manera creativa. Como afirma la chef María Nicolau, da la posibilidad de «alzarse como ser humano capaz de crear y modelar el mundo».⁶²³ Y es que la forma de comer —nuestras elecciones en torno al alimento, la manera de elaborarlo, ofrecerlo al otro y compartirlo— nos pone en juego en cada una de nuestras posibles elecciones y respuestas.

Entender así la experiencia gastronómica es comprenderla de forma completa. Si descubrimos la inmensa variedad y riqueza de los campos de juego que esta nos ofrece, conseguiremos establecer un mapa de relaciones significativas que descubra una mirada holística y armónica del conocimiento gastronómico. Es importante destacar que, cuando la armonía de alguna de estas relaciones se rompe, las demás pueden verse afectadas, ya que están intrínsecamente relacionadas. Muchas de las patologías o anomalías alimentarias tienen que ver con un desequilibrio de la relación de la persona con alguno de los ámbitos de la realidad que vive. Hacer patente este complejo entreveramiento de campos de juego es posible, a nuestro entender, gracias a un acercamiento estético a nuestro objeto de estudio.

⁶²² A. LÓPEZ QUINTÁS, *La experiencia estética y su poder formativo*, 30.

⁶²³ M. NICOLAU, *Por qué si la cocina está de moda cada vez cocinamos menos*, en «El País» (24 noviembre 2023), Madrid, <https://elpais.com/gastronomia/2023-11-24/por-que-si-la-cocina-esta-de-moda-cada-vez-cocinamos-menos.html> (Accedido 24 junio 2025).

5.4 La educación gastronómica integral en el alumno del grado en Gastronomía de la UFV

5.4.1 La propuesta formativa de la UFV

La formación del alumno del grado en Gastronomía de la UFV se vincula al objetivo de esta universidad: atender a la formación integral de las personas que se educan en ella. Su compromiso formativo se vertebra en dos ejes: por un lado, la propuesta de una formación académica excelente en la que se plantea formar a profesionales plenamente competentes y preparados para responder a las exigencias del mundo laboral en el que se integrarán y, por otro, la universidad se compromete a la exigencia de trazar una visión integrada del contenido curricular de sus programas que dé respuesta a su fin último, es decir, formar a personas que, además de ser excelentes a nivel profesional, integren la búsqueda de la verdad y el bien tanto en su vida profesional como en su vida personal o familiar.⁶²⁴ Esta misión es un reto que moviliza a la comunidad docente para que proponga caminos creativos que den cauce a formar no solo a buenos profesionales, sino también a personas que, con su vida, aporten valor a la sociedad.

El grado en Gastronomía de la UFV se inserta en este marco, y debe, por tanto, acogerse a él al plantearse la formación de su alumnado. La complejidad a la que se enfrenta el grado es grande debido al amplio y variado elenco de asignaturas que conforman su currículo: confluyen en la propuesta formativa disciplinas científico-técnicas, de empresa, técnico-culinarias y humanísticas.

La universidad cohesiona los dos ejes a los que se plantea dar respuesta en su misión formativa con la propuesta del Instituto Razón Abierta.⁶²⁵ «Razón abierta» es la expresión acuñada por Benedicto XVI retomando el pensamiento filosófico basado en el humanismo cristiano. El Instituto Razón Abierta invita a cada grado y disciplina de la universidad a reconocer la necesidad de abrirse al conocimiento de las distintas ciencias, técnicas y saberes. Nuestra docencia exige dar respuestas desde el diálogo entre los diversos saberes con el objetivo de integrarlos y que estos adquieran sentido y unidad

⁶²⁴ <https://www.ufv.es/la-universidad/mision/>

⁶²⁵ <https://www.ufv.es/instituto-razon-abierta/quienes-somos/>

para el formando. Las asignaturas de humanidades, troncales en la universidad, nos brindan la oportunidad de poner en relación estos saberes, y a la vez sugieren que todos nos planteemos las preguntas interpelantes que la búsqueda de la verdad y el bien despierten en nuestra comunidad universitaria.

Esta tarea del Instituto Razón Abierta en la formación del alumno del grado en Gastronomía no supone priorizar o dar un valor superior a las humanidades respecto a las demás ciencias. El objetivo es conseguir un pensamiento relacional que favorezca un mejor conocimiento del mundo y de nosotros mismos, y un mejor discernimiento en el obrar en aras de alcanzar nuestro propio bien y el bien común. Como afirma Berry:

¿Qué es lo que las ciencias tienen que decirle a un ciudadano que busca los criterios con los que determinar el mejor uso de un lugar o de unos campos queridos, o que busca los medios técnicos y morales mediante los cuales limitar ese uso a su mejor uso? ¿Qué es lo que las humanidades tienen que decirle a un científico —o por la misma razón, a un ciudadano— que busca las instrucciones culturales que podrían gobernar efectivamente el uso de un lugar querido? Estas preguntas y otras similares deberían reunir a las ciencias y a las humanidades [...] Solo cuando el campo se convierte en una abstracción, en un botín de conquista, solo entonces es cuando esos intereses compiten; si bien, cuando eso ha sucedido, todos los intereses compiten.⁶²⁶

Las cuestiones a las que el Instituto Razón Abierta invita a responder —a las que hemos aludido ya en el primer capítulo— son cuatro: respecto al hombre (antropológica), respecto a la verdad contenida en la ciencia y sus modos de acceso al conocimiento (epistemológica), respecto al bien (ética) y respecto al sentido.

Los docentes de la UFV asumimos el reto de trabajar en comunidad superando el compartimento estanco de nuestra profesión o disciplina, conscientes de que nuestra plenitud se fundamenta en el encuentro de unos con otros. Los alumnos, asimismo, forman parte de la comunidad universitaria. El encuentro entre profesor y alumno es el enclave donde ambos se encaminarán al fin anhelado de alcanzar una formación integral.

⁶²⁶ W. BERRY, *¿Para qué sirve la gente?*, traducido por Irene Bardón y Helena Faccia Serrano, Granada, Editorial Nuevo Inicio, 2018, 153.

El encuentro, pues, se torna medio para hacer tangible una docencia abierta a la razón, a la luz y a la esperanza de la fe.

El ejercicio de esta búsqueda para dar respuesta a las preguntas anteriores y su invitación a salir al encuentro de un *sensus communis*, a la docencia y disciplina de cada uno de los profesores de la UFV ha dado origen a este trabajo de investigación, como ya se ha comentado en el primer capítulo.

5.4.2 Marco teórico de la propuesta para una formación gastronómica integral para los alumnos del grado en Gastronomía de la UFV

Vamos a retomar el punto anterior en el que hablábamos de las experiencias significativas que nos abre el sentido del gusto (5.2.2). Veámos entonces cómo estas parten de las relaciones significativas que se establecen entre el hombre y el alimento.

La formación en gastronomía debe plantearse cómo integrar las dimensiones de la persona en su relación con el alimento. Esto reconduce a los educadores, y por consiguiente al educando, a un cambio de mirada, ofreciendo una comprensión que las conforme armónicamente. El sentido del gusto, gracias a esta visión, promueve un conocimiento relacional comprensivo de uno mismo, de los otros y del entorno. Recordemos que en el libro de Innerarity y Aduriz se lanza esta misma propuesta citada ya en el capítulo 2:

Hay que elaborar una teoría del gusto culinario como una estética que sitúe a la comida, a las cosas del gusto, en el contexto de un arte de vivir. [...] En el actual mal gusto de la comida de masas se pone de manifiesto una masiva pérdida de saber. Hay que reconstruir los puentes entre sabor y saber, comer y sabiduría, cocina y filosofía, para formular una teoría de la inteligencia gastronómica.⁶²⁷

⁶²⁷ A. L. ADURIZ – D. INNERARITY, *Cocinar, comer, convivir*, 304.

Nuestro interés es ofrecer una educación gastronómica que se distinga de una formación nutricional, culinaria o alimenticia. En esto queremos seguir a Cruz Cruz, cuando postula:

La percepción de un alimento no es un acto abstractivo, sino un modo de estar en el mundo y se realiza sobre el *fondo* o el *horizonte* de un mundo. Este horizonte es vivencialmente distinto en cada hombre («yo soy yo y mi circunstancia», decía Ortega y Gasset) y su estructura responde no sólo a datos presentes, sino muy especialmente a datos pasados que permanecen virtualmente. También están implicados en él la atención y el interés.⁶²⁸

La persona, en virtud de su humanidad, dada su específica naturaleza racional, es libre, no está determinada o sujeta por su hábitat ni obligada a seguir una dieta determinada. El ser humano es omnívoro, pero no lo come todo o no come de todo, sino que elige. Su condición de ser vivo omnívoro es mucho más que un estatus biológico.⁶²⁹ En la elección que realiza se pone en juego su modo de estar en el mundo. En la educación de esa elección es donde creemos que podemos desarrollar la educación integral del alumno del grado en Gastronomía de la UFV. El desarrollo integral de nuestros estudiantes debe partir de las relaciones significativas con el alimento mediadas por el sentido sensible del gusto e integradas a través de una comprensión que articule todas sus dimensiones y facultades, proponiendo experiencias significativas.

Esta educación no debe reducirse a reconocer los sabores de los distintos productos o bien sus propiedades organolépticas o nutricionales. Lo anterior es una condición necesaria pero no suficiente. Es ineludible, además, proponer al alumno las experiencias significativas para que, a través de este sentido, integre sus facultades y dimensiones como ser humano. En este punto es necesario que determinemos el mapa de relaciones significativas de hombre y alimento, y que, a partir de ahí, determinemos o diseñemos las experiencias significativas valiosas para su formación estética. Creemos que lo anterior es de gran valor pedagógico, ya que no solo centramos la formación en el desarrollo de este sentido respecto al objeto en cuestión, el alimento, sino en la trama de

⁶²⁸ J. CRUZ CRUZ, *Teoría elemental de la gastronomía*, 135-136.

⁶²⁹ *Ibid.*, 161.

elementos que conforman en la persona su percepción e integración dentro de su experiencia de vida.

5.4.3 Integración de las asignaturas curriculares del grado en Gastronomía de la UFV para la educación estética de sus alumnos

Comprender el sentido del gusto y formar en él atiende a la llamada a educar —en nuestro caso al alumno del grado en Gastronomía de la UFV— en el modo de estar en el mundo propio de la persona, del ser humano que se pregunta, inevitablemente, por un horizonte o sentido al que dar respuesta en su actividad vital. Para ello es necesario educar con armonía las relaciones que, a través de este sentido, la persona funda mediante todas sus dimensiones y facultades. Debemos apuntar que seguimos hablando de educación gastronómica, no culinaria. Aunque ya hemos insistido en este punto, lo hacemos una vez más, ya que esta solo recoge la educación nutricional y alimentaria.

Esta comprensión integral se alinea plenamente con el modelo educativo de la UFV *Formar para transformar*, centrado en el itinerario formativo del alumno a través de tres momentos fundamentales: despertar, descubrir y decidir.⁶³⁰

- Despertar. El alumno es interpelado por experiencias que lo mueven a través de su sensibilidad, que lo sitúan ante preguntas fundamentales sobre el sentido de lo que hace, y que despiertan su conciencia hacia el valor profundo del acto gastronómico.
- Descubrir. A través del estudio, la reflexión y la vivencia de relaciones significativas, el alumno descubre una comprensión más rica y profunda de la realidad gastronómica, integrando los diversos saberes del grado desde una mirada relacional e interdisciplinar.
- Decidir. El alumno se reconoce como autor de sus decisiones personales y profesionales, orientadas hacia el bien, y es capaz de comprometerse de

⁶³⁰ *Formar para transformar en comunidad. El proyecto formativo de la Universidad Francisco de Vitoria*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2021, 27.

manera creativa y responsable con su entorno, desde su vocación concreta en el ámbito de la gastronomía.

Creemos que la propuesta para la formación estética del alumno de Gastronomía debe vincular todas las asignaturas del grado. Educar al formando en la armonía de las relaciones significativas que el hombre establece con el alimento y con los demás —comunidad, sociedad...—, donde encuentra un campo de juego que le permite ejercer su libertad y voluntad, requiere que las asignaturas mencionadas formen parte del currículo.

La asignatura de Artes culinarias será el corazón y motor de nuestra propuesta. En ella, se ofrece al alumno la oportunidad de establecer una relación directa con el objeto material de la gastronomía, el alimento, pero solo a través de la puesta en juego experiencial con las demás asignaturas del grado podremos despertar y desarrollar en el alumno la mirada integral de la que hemos hablado antes.

5.4.4 Marco del mapa de las relaciones significativas

Si, como hemos mencionado en el punto anterior, la clave está en determinar las relaciones significativas, es necesario establecer un mapa que nos ayude a diseñar las experiencias significativas que van a constituir nuestra propuesta formativa.

Debemos partir, en primer lugar, de reconocer que comer, para el hombre actual, está dejando de ser una actividad de carácter gastronómico, ya que se ha ido distanciando, de forma gradual, de su dimensión o modo de ser humano. Esquirol ilustra lo anterior diciendo:

El resultado es una especie de soledad, sin precedentes en la experiencia humana, en la que el que come puede considerar el acto de comer como, primero, una transacción comercial entre él y su proveedor y, después, como una transacción puramente de apetito entre él y su comida.⁶³¹

⁶³¹ J. M. ESQUIROL, *La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad*, 7.

Si esto es así, vemos que es prioritario retornar al asunto del comer y su condición humana. Pero reconocer esta condición requiere identificar las relaciones significativas para la persona respecto al alimento que se establecen en nuestro ámbito. Para ello, nos proponemos establecer un mapa de relaciones significativas —o bidireccionales, en la terminología del método lúdico-ambital— a partir del que podamos diseñar un mapa de experiencias significativas coherente que promueva una formación integral.

Nuestra propuesta educativa parte de una visión esperanzada del ser humano y de su capacidad de abrirse a las posibilidades que le ofrece la realidad en que habita. Confiamos en que el alumno descubra en nuestra propuesta la riqueza de posibilidades que le brinda nuestro campo de encuentro, el gastronómico, en el que debe ejercer como *Homo laborans* y *Homo ludens* al mismo tiempo, integrando sus dimensiones y facultades humanas en los distintos niveles de realidad. Debemos acompañar al alumno, a través de las experiencias significativas, a superar el nivel 1 de realidad —en el que el acto de comer puede limitarse a ser una transacción comercial para el que come o cocina, o un acto de saciar el apetito fisiológico— y que se transforme en una relación de entrega, servicio y acogida agradecida. En definitiva, que el acto de comer se humanice y vuelva a ser un acto gastronómico. Freedman expone bellamente este punto de partida cuando afirma: «La buena noticia es que se ha elevado la conciencia sobre la gastronomía, cómo se produce y se consume. El gusto, en su sentido más literal, ha resistido a la modernidad y la eficiencia».⁶³²

El fundamento antropológico que sustenta esta investigación nos muestra la necesidad que tiene la persona de vivir experiencial y armónicamente su sentido del gusto en relación con la memoria, la imaginación, la racionalidad, la historia, la cultura o la tradición. De este modo, puede reconocerse y conocer de forma intencional la realidad gastronómica a través de todo el conjunto de sus dimensiones y facultades.

A continuación desarrollaremos el mapa de relaciones significativas.

⁶³² P. FREEDMAN (Ed.), *Gastronomía. La historia del paladar*, 32.

5.4.4.1 Mapa de las relaciones significativas

El esquema que vamos a recorrer a continuación partirá de preguntas que ayuden a descubrir las nueve relaciones significativas que vamos a desarrollar, a saber:

1. Gusto y alimento: la persona y el sentido sensible del gusto.
2. Gusto y autoconocimiento: reconocimiento de la persona y su relación con la comida.
3. Gusto y comunidad: la comida como elemento vinculador de las relaciones interpersonales.
4. Gusto y contexto histórico-cultural: el alimento como reconocedor de la dimensión histórica y biográfica de la persona.
5. Gusto y cultura: dimensión cultural del alimento.
6. Gusto y ecología: reconocimiento de la relación entre el hombre y su hábitat.
7. Gusto y espiritualidad: el alimento como símbolo espiritual.
8. Gusto y producción: dimensión productiva del hombre en el ámbito gastronómico.
9. Cocinero y comensal: dimensión relacional entre ellos.

5.4.4.1.1 Preguntas que nos llevan a descubrir la primera relación significativa

- ¿De qué me informa el sabor de un alimento?
- ¿El gusto es subjetivo o hay algún punto en común con los demás que pueda identificar en mis preferencias?
- ¿Es bueno para mí reconocer los sabores?

La primera relación que vamos a tratar es el sentido sensible del gusto respecto al objeto mismo al que se dirige la gastronomía: el alimento, sus propiedades organolépticas y nutritivas en relación con una alimentación saludable, o a los peligros que su exceso o defecto pueden causar en la persona. En el segundo capítulo hemos tratado en extenso la

fisiología del gusto y hemos concluido que, aunque el gusto es personal y subjetivo, no carece de objetividad, ya que hay sabores que son universalmente apetecidos y, al contrario, hay otros que una gran mayoría rechaza. Nos parece apropiado que los alumnos puedan reflexionar sobre aspectos fisiológicos del gusto que cuestionen sus preferencias y abominaciones, y que valoren si guardan relación con la conveniencia nutritiva o la salud para su persona.

5.4.4.1.2 Preguntas que nos llevan a descubrir la segunda relación significativa

- ¿Cómo podría contar mi vida gastronómicamente hablando?
- ¿Como siempre lo que quiero, cuando quiero y como quiero?
- ¿Más es siempre mejor (a nivel alimentario)?
- ¿Cómo me afectan las tendencias nutricionales del momento actual?

La segunda relación significativa es el reconocimiento de la persona y su propia relación con la comida, es decir, el autoconocimiento o reconocimiento de su relación íntima con los alimentos. Sería necesario que este conocimiento partiera de la experiencia personal y que reconociera cómo integra la relación con el alimento en su vida. La experiencia del sabor nos debe llevar a establecer una narrativa personal que nos ayude a dar con nuestra identidad y que nos remita al propio modo de ser y estar en el mundo para no dejarnos a merced de modas o tendencias que nacen al albor de intereses comerciales o que parten de idearios reduccionistas de la persona. En este punto, debemos notar que muchos de los desarreglos alimentarios, como la obesidad o la bulimia, tienen su raíz en una autopercepción corporal errónea.

5.4.4.1.3 Preguntas que nos llevan a descubrir la tercera relación significativa

- ¿Cómo vivo la mesa compartida?
- ¿Cómo me comporto en la mesa compartida? ¿Y si como solo?

El ser humano no vive aislado. Vive en comunidad y comparte con el otro, con los otros, la comida. No hay celebración sin comida, nos reunimos y disfrutamos del alimento compartido. Muchas veces el ritmo de vida actual hace que tengamos que comer solos cualquier cosa para seguir funcionando, pero la felicidad del encuentro en la mesa es de alto valor, como ya hemos dicho en esta tesis. La soledad del que come puede llevar en ocasiones a conductas alimentarias anómalas.

5.4.4.1.4 Preguntas que nos llevan a descubrir la cuarta relación significativa

- ¿Cómo puedo reconocer mis preferencias gastronómicas a través de la tradición?
- ¿Puedo establecer una relación entre mis preferencias personales y las de la comunidad a la que pertenezco?
- ¿He tenido la ocasión de vivir en otro país y me han sorprendido las diferencias entre sus usos y costumbres gastronómicas y los míos?

La dimensión que proponemos en cuarto lugar es reconocer y observar nuestra biografía como individuos y nuestra dimensión temporal. Dicho de otra forma, qué compartimos con nuestra comunidad. Cómo comemos y qué comemos tiene que ver con nuestra historia personal, pero también con la compartida, en definitiva, qué nos puede decir el contexto personal y comunitario que pueda dar sentido a nuestras elecciones y lo que implica en nuestro entorno y en nosotros.

5.4.4.1.5 Preguntas que nos llevan a descubrir la quinta relación significativa

- ¿Reconozco en mis gustos la presencia de una tradición gastronómica?
- ¿Entiendo cómo lo hago, ya que no solo soy consumidor, sino que colaboro en crear la tradición del futuro?

La dimensión cultural es la siguiente que hay que tener en cuenta, y está muy relacionada con la dimensión anterior. Debemos reconocer el origen de los productos, su actual presencia en la culinaria y las razones por las que forman parte de nuestro acervo gastronómico, ya sean culturales, económicas o religiosas. No tener en cuenta esta dimensión nos lleva a una gastronomía industrializada y tecnificada.

5.4.4.1.6 Preguntas que nos llevan a descubrir la sexta relación significativa

- ¿Para qué me sirve conocer la procedencia de los alimentos?
- ¿Me interesa conocerla?

Otra de las dimensiones significativas sería el reconocimiento de la relación del hombre y su hábitat. Como hemos indicado, alimentariamente el ser humano no está determinado por su hábitat, pero eludir esta realidad sería erróneo. En un mundo en el que la temporada de los alimentos ya no es relevante —y podemos comer fresas durante todo el año—, es básico educar el sentido del gusto para que conozca la diferencia entre una fruta que ha recorrido kilómetros en avión y otra de temporada y cercanía. Nuestro objetivo es poner en valor un sentido ecológico-gastronómico que tenga en cuenta la geografía y el clima.

5.4.4.1.7 Preguntas que nos llevan a descubrir la séptima relación significativa

- ¿Podemos santificar el alimento?
- ¿Cómo descubro el significado y el valor espiritual de algunas tradiciones gastronómicas?

El alimento trasciende su materialidad y adquiere un significado y un simbolismo espiritual, tal como se constata en la mayoría de las religiones. Por ejemplo, para el

cristianismo, el pan y el vino transustanciado; para los judíos, el cordero de la Pascua, etc.

5.4.4.1.8 Preguntas que nos llevan a descubrir la octava relación significativa

- ¿Quién me provee?
- ¿Conozco los pasos y requerimientos que implica el suministro de los productos?

En esta pregunta, tendremos en cuenta la dimensión productiva del hombre en el ámbito gastronómico, es decir, la relación del alimento con los que lo producen, los que trabajan para que podamos comer. Es importante reconocer esta dimensión, ya que la mayor parte de la población no produce su propio alimento y es fácil que el fenómeno de la globalización impida reconocer el valor del trabajo de los que siguen produciéndolo para nuestro consumo. No recolectamos, aramos, pescamos, elaboramos o distribuimos el alimento. Entender nuestra relación con la labor de los que lo hacen nos sitúa también ante una elección que conforma nuestro modo de vivir la gastronomía.

5.4.4.1.9 Preguntas que nos llevan a descubrir la novena relación significativa

- ¿Para quién cocino?
- ¿Tengo en cuenta para quién cocino o me dejo guiar tan solo por mis preferencias?

La dimensión relacional de cocinero y comensal es la última que tendremos en cuenta, si bien en el caso de la formación de nuestros alumnos adquiere una especial relevancia. La gastronomía o la hospitalidad implica acoger al extraño, y esto conlleva la responsabilidad de hacer nuestro el bienestar de la persona a la que se acoge. El extraño no se impone ni demanda nuestra atención de forma imperativa. Aunque, desde tiempos

ancestrales, la hospitalidad se ha entendido como gratuita e incondicional, en muchos casos hoy deviene en una mera transacción económica. Si descubrimos al joven la hospitalidad en la gastronomía como campo de encuentro —no como intercambio de servicio por estipendio, algo controlable y medible en términos económicos—, quizá el dilema de atender a lo que la responsabilidad demanda y lo que la libertad de manejo dicta pueda resolverse.

5.4.4.1.10 Conclusión sobre el mapa de las relaciones significativas

A modo de conclusión de lo que acabamos de anunciar, podríamos dividir estas relaciones significativas en tres bloques:

- Primer bloque. La primera, la segunda y la cuarta ponen en relación directa el objeto material con la persona, cómo comprende e integra el conocimiento alimentario en su ser.
- Segundo bloque. La quinta, la sexta, la séptima, la octava y la novena ponen en relación directa a la persona con el mundo en que habita, implicando cultura, ecología y modos de producción.
- Tercer bloque. La tercera y la séptima corresponden a las dimensiones de convivialidad y trascendencia que el hombre encuentra en el alimento.

Este recorrido constituye un primer paso para el diseño de la propuesta que derive en la formación estética del alumno de Gastronomía en la UFV, dirigida a educar a la persona. Las relaciones significativas se plantean de manera conjunta, pero es el alumno el que dará respuesta a cada una de ellas. Es la persona la que degusta, ve, oye, comprende siente o decide, no sus órganos sensibles o su libertad, su inteligencia o su voluntad de forma independiente.

La educación que proponemos pretende alejarnos de propuestas reduccionistas que pueden tomar dos vías: el reduccionismo empirista, por un lado, que centra su interés en el funcionamiento de los sistemas fisiológicos (digestivos o neuronales, por ejemplo);

por otro, el materialismo de la antropología cultural, que centra y fundamenta su relato gastronómico en los condicionantes económicos o culturales de una comunidad. Cuando educamos, educamos a la persona, no al colectivo. Seguimos en esto a Costa, filósofo del ámbito educativo, cuando afirma:

La educación es un proceso mediante el cual un ser humano abre a otro ser humano las propias posibilidades, despliega ante él el horizonte de lo posible y le abre a la comprensión del mundo y de sí mismo, de modo que sea él quien pueda ejercitar la propia libertad. En este sentido, toda profesión educativa es una profesión centrada en cuidar, por cuanto busca la apertura del sujeto a sus posibilidades.⁶³³

Nuestra propuesta supone convertir al alumno del grado en Gastronomía en el protagonista de su propia narrativa, que desarrollará a través de desvelar sus relaciones significativas. Nos queda a continuación proponer las experiencias significativas desde las cuales el estudiante pueda vivir de verdad estas relaciones.

5.4.4.2 Propuesta de experiencias que se pueden implementar para descubrir el mapa de relaciones significativas

Nuestra propuesta parte de una experiencia significativa holística en primer curso, en la que los alumnos puedan vivir la experiencia gastronómica en toda su complejidad. La llamamos «experiencia inicial», y en ella se ponen en juego todas las áreas de conocimiento del grado. Creemos que es importante que el estudiante empiece de esta forma su recorrido en el grado para que, desde esta primera experiencia, aprenda a mirar su ámbito de estudio de una forma nueva. Nuestra intención es que, a través de la experiencia estética que proponemos, descubran y comprendan que cada asignatura o área de conocimiento tiene sentido en la totalidad de la experiencia. Así, a lo largo de su paso por el grado, los alumnos estudiarán con cada profesor la asignatura correspondiente, pero tendrán como referencia esta experiencia inicial que los llevará a descubrir cómo se engarza cada una de ellas en la totalidad.

⁶³³ V. COSTA, *Fenomenología de la educación y la formación*, Salamanca, Sígueme, ¹2018, 16.

Para ello, los estudiantes serán invitados a una comida diseñada, organizada y elaborada por todos los profesores del claustro. Los chicos presenciarán el proceso de elaboración, y los docentes expondrán cómo su asignatura interviene en la experiencia, desde la elección de los productos, el menú, sus valores nutritivos, la selección de vinos y licores, el orden del servicio o los escandallos. Los alumnos se sentarán en mesas lideradas por un profesor, irán degustando el menú y podrán reconocer y comentar la calidad de los productos, las técnicas de elaboración, la tradición, la historia y la cultura de la propuesta gastronómica. Será importante que el profesor dinamice la conversación en las mesas, de modo que los estudiantes puedan vivir la convivialidad que suscita compartir el alimento. Una vez finalizada la experiencia de degustación, profesores y alumnos pondrán en común sus impresiones.

A lo largo de los cursos sucesivos, esta primera experiencia deberá ir acompañada de experiencias significativas que sigan descubriendo el mapa de relaciones significativas. Esto se irá desplegando a lo largo de la formación del estudiante en el grado.

5.4.4.2.1 Propuesta de experiencias significativas para la primera relación

- Desarrollo del sentido del gusto mediante análisis sensoriales discriminativos y hedonistas. Estas experiencias no pretenden que los alumnos evalúen la calidad o las cualidades de los alimentos, sino fomentar el sentido del gusto individual.
- Desarrollo del sentido del gusto para evaluar la calidad y los beneficios nutricionales de los alimentos. Los formandos desarrollarán la capacidad de diferenciar calidades y compararán alimentos ecológicos con otros que provienen de agricultura o ganadería intensiva.
- Experiencias dirigidas a desarrollar el sentido del gusto a través de la identificación de las diferencias entre los distintos procesos de elaboración para un mismo producto. Esta experiencia pretende distinguir los procesos de elaboración artesanales de los industriales.

5.4.4.2.2 Propuesta de experiencias significativas para la segunda relación

- Puesta en común de reflexiones que se dirijan a la interioridad de la persona para que construya su relato gastronómico. Tendrá que dar cuenta no solo de qué, cómo y por qué come, sino que despertará una autorreflexión sobre sus decisiones en relación con el alimento. A partir de lo anterior, será interesante poner en contexto cómo nos afectan las actuales tendencias nutricionales.

5.4.4.2.3 Propuesta de experiencias significativas para la tercera relación

- Talleres a partir de un tema basado en una experiencia comunitaria gastronómica para que los alumnos descubran el significado y sentido real de la convivencia.
- Talleres en los que se explore la convivencia en las distintas culturas y religiones.
- Talleres en los que se presenten dos miradas distintas de la propia de la experiencia convivial y en los que, a través de los sabores, se descubra su relevancia.
- Talleres que promuevan el desarrollo del sentido del gusto en los que se observe cómo el ser humano ha ido evolucionando en los protocolos de la mesa a largo de la historia y el sentido final que estos tienen para el hombre.
- Desarrollo de contenidos en los que se refleje la capacidad expresiva, significativa y simbólica del alimento en distintas culturas y momentos históricos.

5.4.4.2.4 Propuesta de experiencias significativas para la cuarta relación

- Indagación de los sabores o gustos personales y sus diferencias o similitudes con los de la comunidad a la que pertenecemos.
- Análisis de los sabores o gustos personales comparándolos con los estándares mayoritarios.

5.4.4.2.5 Propuesta de experiencias significativas para la quinta relación

- Indagación de los sabores o gustos personales de la cocina tradicional y su evolución en la cocina de vanguardia.
- Superación del falso dilema cocina de producto-tradición, cocina de autor-vanguardia.

5.4.4.2.6 Propuesta de experiencias significativas para la sexta relación

- Encuentros con productores de vino que, a través de catas experienciales, descubran los distintos sabores originados por el terreno y el clima, así como todos los condicionantes que han influido en la producción del vino.
- Experiencias en el aula en las que el alumno pueda desarrollar la responsabilidad de cocinar para el comensal: elección del producto de temporada, de las técnicas más convenientes, del valor nutritivo para el bien del que lo va a consumir y del resultado que organolépticamente tiene su elaboración.

5.4.4.2.7 Propuesta de experiencias significativas para la séptima relación

- Talleres con personas de distintas comunidades religiosas en los que puedan realizarse experiencias acerca del significado de los alimentos en las distintas celebraciones.

5.4.4.2.8 Propuesta de experiencias significativas para la octava relación

- Talleres que permitan valorar la cadena de suministro de los productos.

- Talleres en los que se podrán comparar los productos de asociaciones de comercio justo o cooperativas que promocionen no solo sus productos, sino también la comunidad en la que viven, con otros de distinta procedencia.

5.4.4.2.9 Propuesta de experiencias significativas para la novena relación

- Talleres en los que se ponga de manifiesto la relación entre el hombre que cocina y el que come.
- Encuentros con chefs en los que, a través de una demostración y cata de sus elaboraciones, el alumno descubra la significación que el comensal tiene para el cocinero más allá de la propuesta culinaria que ofrece en su restaurante.
- Visita a un comedor social que permita valorar la actividad de alimentar al otro por el hecho de ser persona, reconociendo su dignidad.

5.4.4.2.10 Conclusión sobre las propuestas de experiencias significativas

Estamos convencidos de que nuestras propuestas pueden ampliarse, pero este primer apunte esboza la línea en la que nos parece fundamental iniciar este camino formativo a través de experiencias que integren de forma interrelacionada asignaturas, objetivos y diálogo.

5.4.5 Propuesta docente

La presente propuesta docente parte de la convicción de que la experiencia estética en gastronomía puede ser una vía privilegiada de formación integral. El gusto, como sentido que vincula el adentro y el afuera, pone en relación a la persona consigo misma, con los demás y con la realidad que habita. Lejos de limitarse a la percepción sensorial o al juicio hedónico, el gusto puede convertirse en fuente de sabiduría, permitiendo a quien lo educa comprender, ponderar y decidir con responsabilidad respecto al alimento.

Como se ha desarrollado en capítulos anteriores, la formación estética responde a una visión unitaria de la persona, capaz de integrar razón, sensibilidad, voluntad y apertura al otro. En este sentido, la experiencia gastronómica es un campo de juego en el que la libertad humana se despliega de una forma concreta: elegir qué y cómo comer, cómo servir y compartir, y cómo comprender el alimento en relación con la vida propia y con la de los demás. Esta propuesta, por tanto, busca poner en práctica pedagógicamente el mapa de relaciones significativas entre la persona y el alimento desde una clave experiencial y formativa.

5.4.5.1 Objetivos

En este apartado vamos a desarrollar tanto el objetivo general como los específicos de nuestra propuesta docente.

5.4.5.1.1 Objetivo general

Nuestro objetivo general es educar estéticamente al alumno del grado en Gastronomía de la UFV mediante experiencias significativas que integren sus dimensiones humanas y le permitan comprender su vocación personal y profesional en relación con la realidad gastronómica.

5.4.5.1.2 Objetivos específicos

- Desarrollar en el alumno la capacidad de descubrir relaciones significativas con el alimento desde una mirada integral.
- Fomentar la articulación entre los saberes técnicos, científicos y humanísticos del grado mediante experiencias y proyectos interdisciplinares.
- Promover una narrativa gastronómica personal que vincule identidad, decisiones vitales y sentido.

- Estimular una actitud creativa y responsable ante los desafíos éticos, ecológicos y culturales del mundo gastronómico.
- Superar los enfoques reduccionistas (biologicistas, culturalistas o tecnicistas) mediante una comprensión estética y sapiencial del gusto.

5.4.5.2 Medios y experiencias formativas

El itinerario formativo se articula a través de la propuesta del mapa de relaciones significativas, basado en el método lúdico-ambital de Alfonso López Quintás, del que hemos dado cuenta. Estas relaciones permiten desplegar el potencial formativo del gusto como sentido que abre a la persona al mundo y la transforma al estar en contacto con él.

Se propone una experiencia inicial en la que todos los profesores del grado elaboren y presenten un menú integral a los estudiantes. Cada plato se introducirá desde las asignaturas implicadas: técnica, nutrición, historia, estética, economía, etc. El objetivo es que el alumno perciba la unidad del saber gastronómico desde el inicio de su formación.

A partir de esta primera experiencia se irán desgranando las sucesivas que ya hemos detallado en el punto 5.4.4.2 y que ahora recordamos resumidamente:

- Primera relación (gusto y alimento): catas sensoriales guiadas, análisis hedonistas y comparativas entre elaboraciones artesanales e industriales.
- Segunda relación (gusto y autoconocimiento): talleres de narrativa gastronómica, reflexión sobre la historia alimentaria personal y discernimiento de hábitos.
- Tercera relación (comida y comunidad): talleres de convivencia, investigación sobre los protocolos de la mesa y análisis intercultural de rituales culinarios. Estimulación de una actitud creativa y responsable ante los desafíos éticos, ecológicos y culturales del mundo gastronómico.
- Cuarta relación (gusto y contexto histórico-cultural): comparación entre tradición y vanguardia, y análisis del arraigo de las distintas preferencias alimentarias en diversas comunidades.

- Quinta relación (gusto y cultura): talleres sobre simbología culinaria, representación de la cocina en el arte y medios de comunicación.
- Sexta relación (gusto y ecología): encuentros con productores, análisis de alimentos de cercanía y temporada, y prácticas de cocina responsable.
- Séptima relación (gusto y espiritualidad): talleres con representantes de religiones sobre el alimento en la liturgia, en las celebraciones y su simbolismo.
- Octava relación (gusto y producción): visitas a cooperativas o proyectos de comercio justo y reflexión sobre la justicia alimentaria.
- Novena relación (cocinero y comensal): encuentros con chefs que presenten su trabajo como servicio y elaboración de menús para comunidades reales con un acompañamiento ético.

5.4.5.3 Evaluación y medición de resultados

La evaluación de esta propuesta formativa no puede reducirse a la mera comprobación de competencias técnicas, sino que ha de orientarse hacia la observación del desarrollo integral del alumno en sus dimensiones personal, relacional y profesional. En coherencia con el enfoque estético y sapiencial de la propuesta, la evaluación se concibe como un proceso continuo, formativo y cualitativo que busca evidenciar la transformación del alumno a partir de su participación en experiencias significativas.

Para ello, se establecen criterios de evaluación que valoran no solo el aprendizaje de contenidos, sino también la integración de vivencias, la reflexión crítica, la madurez ética y la creatividad personal. Asimismo, se proponen instrumentos de seguimiento que favorecen el acompañamiento del proceso formativo, así como indicadores que permiten identificar el grado de apropiación del mapa de relaciones significativas y la proyección vocacional del alumno.

Los criterios de evaluación acorde con lo anterior serán los siguientes:

- Participación y reflexión en las experiencias significativas.
- Capacidad para integrar contenidos teóricos y vivencias personales en una narrativa coherente.
- Desarrollo de una mirada ética, estética y relacional sobre el acto gastronómico.
- Evolución de la sensibilidad hacia el otro y hacia el mundo a través del gusto.
- Coherencia entre la comprensión estética del gusto y la práctica profesional proyectada.

Las evidencias para comprobar las intervenciones docentes serán las que detallamos a continuación:

- Dossier del alumno con reflexiones escritas, fotografías, esquemas de ideas y síntesis de aprendizajes.
- Trabajos escritos y presentaciones orales sobre las experiencias vividas.
- Rúbricas de observación creadas específicamente para valorar participación, integración y profundidad de pensamiento.
- Tutorías de seguimiento entre profesor y alumno a lo largo del grado para constatar la evolución y el desarrollo formativo del estudiante.

Por último, contaremos con indicadores de resultados de aprendizaje que pueden sintetizarse en los siguientes:

- Capacidad del alumno para identificar e interpretar las relaciones significativas del mapa.
- Maduración personal expresada en la toma de prudentes decisiones alimentarias y culinarias.
- Integración transversal de los saberes (técnico, cultural, ético y espiritual).

- Proyectos de fin de grado de carácter integrador e impacto transformador.

5.5 Balance

A lo largo de este último capítulo, y en coherencia con el recorrido de esta tesis, hemos desarrollado una propuesta formativa basada en la experiencia estética del gusto como camino de formación integral en el grado en Gastronomía de la UFV. En la introducción destacábamos la ambigüedad de significados que tiene el alimento para el ser humano y señalábamos que solo una antropología del encuentro permite unificar su sentido. El gusto, como sentido que vincula la interioridad de la persona con la realidad exterior, se revela, así, como el lugar privilegiado de encuentro con uno mismo, con los otros y con el mundo.

En este marco, hemos defendido que la experiencia estética en gastronomía, lejos de limitarse al disfrute sensorial, puede ser fuente de conocimiento profundo y transformador. Como hemos mostrado, esta experiencia posibilita una comprensión relacional del alimento, abriendo al sujeto a distintos niveles de realidad y promoviendo su integración personal. La clasificación propuesta por Korsmeyer en *Making sense of taste* nos ha permitido precisar la riqueza cognitiva del alimento no solo en su dimensión nutricional o funcional, sino también en su capacidad simbólica, expresiva y significativa. El alimento se convierte de este modo en mediador de sentido, en vehículo de conocimiento de uno mismo y del mundo. En este sentido, Jaques y Vilar afirman: «La experiencia gustatoria es una forma de pensamiento. Pensar con el paladar es una forma de conocer».⁶³⁴

Este fundamento nos ha permitido justificar el potencial formativo del sentido del gusto, en especial cuando se educa estéticamente. Aunque dicha posibilidad ha sido poco explorada en los ámbitos educativos formales, sostenemos —como ya argumentamos en el primer capítulo, a partir de la serie *Una vida, una cena* del chef Quique Dacosta— que la gastronomía puede desvelar al sujeto realidades profundas, orientando sus elecciones hacia el bien personal y el bien común. Por ello, la formación que aquí proponemos busca

⁶³⁴ J. JAQUES – G. VILAR, *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*, 16.

ir más allá de lo fisiológico o técnico, promoviendo la autoría responsable de la persona en su relación con el alimento y con la realidad.

Asimismo, hemos demostrado la coherencia de esta propuesta con el modelo formativo de la UFV, que apuesta por una educación integral basada en la apertura de la razón y el diálogo entre saberes. Este marco institucional ha sido decisivo para dar unidad, sentido y viabilidad a nuestra propuesta.

Los dos apartados centrales de este capítulo han desarrollado, por un lado, el marco teórico para una formación gastronómica integral y, por otro, el mapa de relaciones significativas entre el ser humano y el alimento, que constituye la base pedagógica de esta propuesta. A partir del mapa, se han planteado experiencias significativas diseñadas, comenzando por una experiencia inicial en primer curso y continuando con un itinerario que recorre las nueve relaciones identificadas. Cada una de estas experiencias integra las distintas asignaturas del grado, favoreciendo una comprensión holística del saber gastronómico y una formación experiencial que evita la fragmentación curricular.

La educación estética del gusto que aquí defendemos promueve un conocimiento integrador que unifica la comprensión del mundo con la reflexión interior y que, por tanto, posee un carácter formativo transformador. Por último, hemos concretado nuestra propuesta en un proyecto docente articulado en objetivos definidos, con medios pedagógicos coherentes y criterios e instrumentos de evaluación que permiten valorar el desarrollo integral del alumno.

Reconocemos, no obstante, que este proyecto requiere un desarrollo más profundo y una implementación progresiva que deberá ser llevada a cabo en etapas posteriores a la defensa de esta tesis. Esta apertura constituye una invitación a seguir investigando, experimentando y evaluando nuevos modos de formar en gastronomía desde una clave verdaderamente integradora.

La riqueza de la actividad gastronómica, comprendida desde esta perspectiva, permite vincular diversos niveles de la realidad humana. Tal como expresa García Pavón, la ética del cocinero es «una ética de la alegría, y no del deber o de la ley de la utilidad»,⁶³⁵ ya que los encuentros que posibilita la gastronomía se traducen en valores vividos:

⁶³⁵ R. GARCÍA PAVÓN, *La ética en la cocina y gastronomía como porvenir: del respeto por el producto al respeto por la vida*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético*, Roma, IF Press, ¹2021, 125-150: 137.

generosidad, amabilidad, honestidad, hospitalidad y responsabilidad. Esta «tríada estructural»⁶³⁶ no solo configura buenas prácticas culinarias, sino que permite a la persona transfigurarse a través del acto de cocinar, compartir y saborear.

⁶³⁶ R. GARCÍA PAVÓN, *La mirada de la alegría y el peregrinar a la Gracia en el encuentro*, 106.

6 Conclusiones y prospectivas

Sumario

6.1	Introducción	275
6.2	Primera subhipótesis: ¿contamos con una definición adecuada del estatuto epistemológico de la gastronomía?	277
6.3	Segunda subhipótesis: ¿podemos considerar las artes culinarias como una de las bellas artes?	279
6.4	Tercera subhipótesis: ¿aporta el método lúdico-ambital de López Quintás elementos significativos para analizar la experiencia estética como una experiencia integral en el ámbito gastronómico?	280
6.5	Cuarta subhipótesis: ¿se puede aplicar el método lúdico-ambital para analizar todos los elementos específicos que configuran la experiencia gastronómica como experiencia estética integral?	282
6.6	Quinta subhipótesis: ¿puede ser la experiencia estética una oportunidad para el diseño de una formación integral del alumno de Gastronomía?	284
6.7	Hipótesis principal.....	285
6.8	Prospectivas.....	287

6.1 Introducción

El proyecto docente que hemos presentado responde a la necesidad de formar a profesionales que no se limiten a dominar un oficio, sino que vivan su vocación como servicio, creatividad y encuentro. El alimento, visto desde una clave estética y sapiencial, deja de ser un mero objeto de consumo o técnica y se convierte en mediador de sentido y camino de transformación. Educar el gusto, por tanto, es educar la libertad: es enseñar a saborear la vida y a decidir, desde lo cotidiano, cómo queremos habitar el mundo.

En esta última parte de la presente tesis doctoral queremos recoger, de forma sintética y ordenada, las conclusiones alcanzadas a lo largo del itinerario de investigación planteado. Este recorrido ha tenido como punto de partida la formulación de una hipótesis o pregunta central planteada en el primer capítulo, a saber: ¿podemos considerar que la experiencia gastronómica es una experiencia estética?

Esta pregunta da sentido y unidad a todo el desarrollo argumentativo posterior. A este interrogante fundamental le sigue otra pregunta clave, muy vinculada a la anterior: ¿Es el método lúdico-ambital de López Quintás adecuado para el análisis, la explicación, la comprensión y la configuración de la experiencia gastronómica como una experiencia integral que perfecciona a la persona?

Esta cuestión emerge como una derivación lógica de la hipótesis principal, en la medida en que responder a la primera pregunta requiere un marco metodológico apropiado para emprender la investigación con el debido rigor y fundamento filosófico.

La hipótesis principal implicaba necesariamente la resolución de hipótesis o preguntas secundarias que sirvieran como pasos intermedios en la elaboración de una respuesta argumentada y sólida. Así, se impuso la necesidad de clarificar previamente qué se entiende por experiencia estética para examinar en segundo término si la experiencia gastronómica puede participar de esta misma categoría. Esto último exige establecer si existe una analogía entre las dos.

La pregunta acerca de la capacidad o idoneidad del método quintasiano para abordar este fenómeno requería, a su vez, un estudio detenido de dicho método, así como una verificación rigurosa para comprobar si la experiencia gastronómica contiene los elementos que permitirían considerarla experiencia estética. No obstante, antes de adentrarnos en el análisis de estas cuestiones, se hizo evidente la necesidad de precisar qué se entiende por gastronomía, ya que la respuesta a esta pregunta abre distintas posibilidades epistemológicas y ontológicas desde las que debíamos orientar el posterior desarrollo de la investigación.

A partir de estos interrogantes observamos la necesidad de formular hipótesis derivadas o subhipótesis que pudieran sustentar la respuesta a la primera hipótesis. Nos formulamos, por tanto, estas cinco preguntas que se desgranaban de la necesidad de confirmar la cuestión principal:

1. ¿Contamos con una definición adecuada del estatuto epistemológico de la gastronomía?
2. ¿Podemos considerar las artes culinarias como una de las bellas artes?
3. ¿Aporta el método lúdico-ambital de López Quintás elementos significativos para analizar la experiencia estética como una experiencia integral en el ámbito gastronómico?
4. ¿Se puede aplicar el método lúdico-ambital para analizar todos los elementos específicos que configuran la experiencia gastronómica como experiencia estética integral?
5. ¿Puede ser la experiencia estética una oportunidad para el diseño de una formación integral del alumno de Gastronomía?

Procedemos a continuación a exponer las conclusiones alcanzadas en relación con cada una de estas cuestiones secundarias, respetando el orden en que se plantearon en el curso de la investigación, para después integrar las respuestas en una conclusión que permita responder en su doble vertiente a la pregunta o hipótesis principal.

6.2 Primera subhipótesis: ¿contamos con una definición adecuada del estatuto epistemológico de la gastronomía?

A lo largo del itinerario de esta investigación hemos sostenido que la gastronomía debe entenderse como un modo específico de experiencia humana que permite acceder al conocimiento de una realidad compleja en la que se cruzan múltiples dimensiones —sensoriales, culturales, sociales, simbólicas y espirituales— y que, al tiempo que nos brinda una comprensión de nosotros mismos y del mundo, es fuente de gozo, deleite y sentido. A este respecto, el conocimiento que proporciona la gastronomía no puede reducirse al de la experiencia científica, que proporciona datos cuantificables y es empíricamente verificable, sino que pertenece al orden de la experiencia estética, análoga a la artística.

Sostenemos, por tanto, que su estatuto epistemológico debe inscribirse en el marco de una teoría del conocimiento que reconozca el valor cognoscitivo del sentido del gusto, considerado no como menor, sino como medio apropiado de acceso al saber. Este sentido desvela con hondura el conocimiento gastronómico en amplitud y profundidad. El campo del saber de la gastronomía es, así, el de la experiencia estética, lo que no permite que sea tratada como sumatorio de saberes fragmentados o mera arquitectura interdisciplinar. Se trata más bien de una realidad compleja e integrada que informa de la relación entre el ser humano y el alimento.

Desde esta perspectiva, afirmamos que la gastronomía constituye una forma de conocimiento que permite no solo comprender el mundo, sino también reconocerse en él y contribuir a transformarlo. Es una práctica cargada de sentido —una praxis sapiencial— que debe abordarse desde una forma de pensar que no separe el saber del vivir, lo sensible de lo significativo ni lo técnico de lo simbólico. En este sentido, el conocimiento que ofrece la gastronomía no puede entenderse desde una lógica fragmentada, sino que postula una racionalidad integradora capaz de articular múltiples dimensiones humanas. Por ello afirmamos que el estatuto epistemológico de la gastronomía se corresponde con el de una ciencia humanística de carácter sistémico, orientada al estudio profundo e integral de todo lo que implica el alimento en su relación esencial con la persona.

Una vez definido este marco, hemos analizado cómo distintas disciplinas han intentado aproximarse al fenómeno gastronómico, cada una aportando elementos valiosos pero parciales. Así, las artes culinarias se centran, fundamentalmente, en la preparación del alimento para su consumo, lo cual constituye, sin duda, el núcleo operativo de la actividad gastronómica, pero no agota su objeto formal. Las artes culinarias no alcanzan a comprender la totalidad de la experiencia gastronómica, al no considerar con suficiente profundidad aspectos como la relación personal del hombre con el alimento, las dinámicas sociales que suscita o sus implicaciones culturales o económicas, por citar algunas de ellas. Podríamos decir que sin cocina no hay gastronomía, pero también que esta desborda el ámbito de lo culinario.

La antropología cultural, por su parte, ofrece claves interpretativas para entender la relación entre el ser humano y la comida en contextos históricos, geográficos y simbólicos concretos. El enfoque materialista aporta datos relevantes, pero presenta limitaciones ontológicas de peso al reducir a la persona a su mera corporalidad y a sus necesidades materiales, soslayando las dimensiones espirituales, existenciales y estéticas

propias de la experiencia gastronómica. Esta visión reduccionista no permite dar cuenta de la profundidad de la experiencia en la persona, en especial en su dimensión transformadora y expresiva.

Por ello, consideramos y afirmamos que solo la antropología filosófica realista ofrece una comprensión lo bastante profunda del hombre como sujeto capaz de alcanzar la experiencia estética. La antropología filosófica realista proporciona un marco teórico adecuado para entender al ser humano en todas sus dimensiones —corpórea, racional, afectiva, relacional y espiritual—, lo que nos permite comprender cómo el alimento no solo satisface necesidades biológicas, sino que también transfiere significados, crea vínculos, suscita memoria, convoca imaginación y transforma interiormente.

Desde esta comprensión, la gastronomía se revela como una experiencia estética que se sitúa en el horizonte de la formación integral de la persona. Como señalamos, el ser humano debe considerarse no como problema, sino como misterio, lo que implica asumir que la realidad gastronómica desborda los análisis reduccionistas o fragmentarios e interpela a una mirada relacional y transfiguradora.

Vamos, en este punto, a considerar la segunda subhipótesis.

6.3 Segunda subhipótesis: ¿podemos considerar las artes culinarias como una de las bellas artes?

En el desarrollo de esta investigación ha surgido claramente la necesidad de abordar la cuestión sobre la consideración de la gastronomía como arte, y nos hemos preguntado si es legítimo reconocerla dentro del ámbito de las bellas artes. Esta cuestión surge al constatar que muchas de las características que definen las bellas artes están también presentes, bajo formas propias, en la experiencia gastronómica. Vemos, por tanto, la gastronomía como un arte que, mediante la materialidad del alimento, consigue comunicar significados, despertar emociones, suscitar el placer estético, provocar la reflexión y promover la integración de los sentidos.

En nuestra tesis hemos mostrado cómo las creaciones culinarias, en especial en el ámbito de la alta cocina, poseen una intencionalidad expresiva análoga a la de las obras de arte. El chef no se limita a preparar alimentos nutritivos y sabrosos, sino que configura

una obra con sentido, utiliza un lenguaje propio y presenta un relato que transmite a través de formas, colores, texturas, aromas, temperaturas y sabores. La experiencia estética que resulta de ese acto creativo implica no solo una degustación, sino una apertura de la persona a lo significativo, lo evocador y lo bello.

Además, esta experiencia no se agota en el momento de la ingestión del alimento, sino que desencadena procesos de memoria, imaginación, reflexión y afectividad que trascienden lo meramente sensorial. La obra gastronómica puede ser objeto de contemplación, diálogo e interpretación, igual que puede serlo una obra musical, un cuadro o una escultura. A todo esto añadimos que muchas de las creaciones de la alta cocina son el resultado de una búsqueda artística deliberada, de un alto esfuerzo técnico, de una inspiración estética y de un deseo de comunicar algo esencial sobre el ser humano, la cultura, el territorio o la historia.

Por tanto, concluimos que, desde una perspectiva estética ampliada, la gastronomía puede y debe ser considerada como una de las bellas artes en la medida en que cumple con las funciones propias del arte: expresar, transformar, conmover, significar, deleitar, abrir a la trascendencia y promover el encuentro. Esta afirmación no niega la especificidad del arte culinario, sino que subraya su valor intrínseco como experiencia estética plena.

A continuación, pasamos a considerar la tercera subhipótesis.

6.4 Tercera subhipótesis: ¿aporta el método lúdico-ambital de López Quintás elementos significativos para analizar la experiencia estética como una experiencia integral en el ámbito gastronómico?

Una vez afirmada la dimensión estética de la gastronomía, nos encontramos ante la necesidad de contar con un método que permita comprender esta experiencia en toda su riqueza, evitando reduccionismos. El método lúdico-ambital o del encuentro de Alfonso López Quintás ha resultado ser muy adecuado, ya que permite integrar las múltiples dimensiones que concurren en la experiencia estética gastronómica.

El método lúdico-ambital no es solo una técnica o un procedimiento, sino que es un modo de situarse ante la realidad, de abordarla como una totalidad relacional y significativa. En este sentido, dicho método resulta muy útil para analizar la experiencia gastronómica, en cuanto esta se da como una experiencia de integración, participación, apertura y transformación. La experiencia estética que suscita no se da en la pasividad del espectador o comensal, sino en la disponibilidad de la persona que se pone en juego ante una realidad significativa.

Hemos visto que el método lúdico-ambital exige tres actitudes fundamentales para que tenga lugar el encuentro: disponibilidad, generosidad y colaboración. Estas mismas actitudes son las que se requieren para vivir con plenitud la experiencia gastronómica. El comensal que aprecia una obra gastronómica no es un simple consumidor utilitario, sino alguien que se dispone a dejarse interpelar por la belleza del don que se le ofrece en el plato, a colaborar activamente en la recepción del sentido que este contiene.

El carácter lúdico de esta experiencia ya ha sido subrayado en esta tesis. Siguiendo a López Quintás, el juego se manifiesta como:

- Clave estética, en la configuración de la obra gastronómica.
- Génesis creativa, en el chef.
- Integración, en la conjunción de los sentidos, los significados y las emociones.
- Transfiguración, en la apertura a un nuevo modo de habitar el mundo.

Esta lógica lúdico-ambital se acomoda al hecho gastronómico, en el que se entrecruzan constelacionalmente técnica, arte, cultura, memoria y sentido.

Por tanto, afirmamos que el método lúdico-ambital o del encuentro proporciona un fundamento teórico coherente, integrador y fecundo para analizar la experiencia gastronómica como experiencia estética integral. Este método no fragmenta el análisis de la experiencia gastronómica, no lo reduce, sino que lo trata como una totalidad relacional y significativa. Por tanto, consideramos que su aplicación al ámbito de la gastronomía no es solo pertinente, sino necesaria para su comprensión plena.

Seguimos, en este punto, respondiendo a la cuarta subhipótesis.

6.5 Cuarta subhipótesis: ¿se puede aplicar el método lúdico-ambital para analizar todos los elementos específicos que configuran la experiencia gastronómica como experiencia estética integral?

La aplicación del método lúdico-ambital al ámbito de la experiencia gastronómica exige no solo la comprobación de su pertinencia general, como se ha mostrado en la cuestión anterior, sino también la verificación concreta de si este método es capaz de articular de forma coherente los elementos específicos que la configuran. La cuestión, por tanto, apunta a la capacidad explicativa y operativa del método: ¿permite el método analizar la totalidad de factores (sensoriales, técnicos, culturales, sociales, espirituales...) que convergen en la experiencia gastronómica? Nuestra respuesta es afirmativa. A continuación exponemos las razones que la soportan.

En primer lugar, el método lúdico-ambital parte de una comprensión del ser como esencialmente relacional: los seres no son meros sujetos aislados, sino realidades abiertas que se configuran en la medida en que se relacionan con otras. Esto resulta muy apropiado para abordar la experiencia gastronómica, ya que esta no se agota ni queda limitada al alimento como objeto físico del nivel 1 ni a la técnica culinaria que lo transforma, sino que se constituye en el marco relacional en el que se produce: relación del cocinero con el alimento, del comensal con el plato, del acto de comer con el contexto, del alimento con la cultura o geografía que lo produce, del gusto con la memoria y la imaginación de la persona.

El método quintasiano permite articular esta complejidad sin reducirla a un solo nivel de análisis. La noción de *ámbito* se presenta como central, ya que remite a espacios de sentido generados por relaciones significativas entre personas, cosas, acciones o símbolos. La experiencia gastronómica es, en este sentido, un campo de encuentro en el que convergen múltiples dimensiones que solo pueden ser comprendidas si se las contempla en su interferencia, complementariedad y complejidad.

El análisis de la experiencia gastronómica a partir del método lúdico-ambital requiere, por tanto, atender a los distintos campos de juego en los que esta tiene lugar. En nuestra tesis hemos identificado varios de ellos:

- Campo sensorial: percepción del sabor, del aroma, de las texturas o de las temperaturas.
- Campo técnico: propio de la elaboración culinaria, la destreza del cocinero y su conocimiento de la materia prima.
- Campo simbólico: narrativa cultural o personal del plato, su vínculo con la memoria, la identidad o la tradición.
- Campo afectivo: emociones que se despiertan al comer.
- Campo social: la mesa compartida, la hospitalidad, la convivialidad.
- Campo espiritual: posibilidad de que el alimento abra al sujeto a una comprensión más profunda de sí mismo y del mundo.

El método lúdico-ambital nos permite no solo identificar estos campos, sino también analizarlos como ámbitos de relación en los que la persona se configura y se transforma. A través del juego gastronómico, el comensal accede a una forma de saber profundamente significativa que se desvela a través del gusto y que interpela a la persona en su totalidad.

Afirmamos, pues, que el método lúdico-ambital no solo puede aplicarse a la experiencia gastronómica, sino que proporciona el marco adecuado para percibir la unidad y complejidad de esta experiencia, integrando sus elementos de forma coherente.

Continuamos respondiendo a la quinta subhipótesis.

6.6 Quinta subhipótesis: ¿puede ser la experiencia estética una oportunidad para el diseño de una formación integral del alumno de Gastronomía?

Esta última pregunta secundaria nos abre a la dimensión pedagógica de la presente investigación. Si, como hemos argumentado, la experiencia gastronómica puede considerarse una experiencia estética, y si el método lúdico-ambital permite comprenderla en su integridad, entonces se abre la posibilidad —y, a nuestro juicio, la necesidad— de pensar la formación del alumno desde un enfoque estético integral.

La experiencia estética entendida en los términos que sostenemos no se limita al goce sensorial o subjetivo, sino que constituye un modo de acceso al sentido de dicha experiencia. Implica a toda la persona, la conecta con los demás, con su memoria, su imaginación, su identidad y su vocación. Desde esta mirada, educar estéticamente el sentido del gusto se convierte en un camino para la formación integral, ya que ayuda a desarrollar una sensibilidad educada, una comprensión profunda, una mirada crítica, una afectividad equilibrada y una voluntad orientada hacia el bien.

En esta tesis hemos señalado cómo la formación gastronómica, si quiere ser integral, no puede limitarse al dominio de técnicas culinarias o al conocimiento de productos o recetas. Estos son elementos necesarios pero insuficientes si no se integran en un horizonte más amplio que dé sentido a la actividad gastronómica. La educación estética que proponemos busca formar al alumno no solo como profesional competente, sino como persona capaz de reconocer el valor de lo que hace, de asumir con responsabilidad y autoría su papel como agente transformador del mundo en que vive.

La propuesta formativa que hemos diseñado se articula en torno a experiencias significativas, diseñadas para acompañar al alumno a lo largo de su itinerario académico. Estas experiencias tienen como finalidad despertar su sensibilidad estética, integrar sus saberes técnicos y fomentar su autoría. El punto de partida de esta propuesta es la experiencia de inicio que abre su formación universitaria y orienta su desarrollo posterior. A partir de ella se concatenan otras que desarrollan las distintas dimensiones de la persona, mediadas por el sentido del gusto como núcleo integrador.

Este modelo formativo está en plena sintonía con el proyecto educativo de la UFV, que tiene como objetivo la formación integral de la persona, uniendo conocimientos, experiencias y valores. Por eso la formación estética que proponemos no es un complemento opcional, sino una parte esencial de un modelo que busca unir la excelencia profesional con el desarrollo pleno de cada persona.

En definitiva, afirmamos que la experiencia estética gastronómica, articulada mediante el método lúdico-ambital, ofrece una oportunidad extraordinaria para repensar la formación del alumno de Gastronomía en clave integradora y transformadora. No solo se trata de formar cocineros, sino personas capaces de comprender el mundo, vivir con sentido y contribuir, desde su arte, a la configuración de una cultura del encuentro.

A partir del análisis anterior de las preguntas secundarias que nos han guiado, estamos ahora en condiciones de articular una conclusión general que dé respuesta rigurosa y fundamentada a la hipótesis principal de esta tesis.

6.7 Hipótesis principal

A lo largo de esta investigación hemos examinado en profundidad el sentido y alcance de la experiencia gastronómica, su estatuto epistemológico, su potencial estético y su dimensión formativa, con el fin de responder a las dos preguntas principales que estructuran esta tesis: ¿podemos considerar que la experiencia gastronómica es una experiencia estética? y ¿es el método lúdico-ambital de López Quintás adecuado para el análisis, la explicación, la comprensión y la configuración de la experiencia gastronómica como una experiencia integral que perfecciona a la persona?

Respecto a la primera cuestión, hemos argumentado que la experiencia gastronómica, cuando se vive conscientemente desde el gusto como sentido cargado de valor cognoscitivo, puede y debe ser considerada como una experiencia estética en sentido pleno. Esta experiencia no se reduce al disfrute sensorial ni al consumo funcional de alimentos, sino que constituye un modo profundo de relación con uno mismo, con el mundo y con los demás. La estética gastronómica implica sensibilidad, memoria,

imaginación, simbolismo, afectividad y apertura al sentido; configura a la persona desde su corporeidad, pero también desde su interioridad.

En este sentido, el gusto no es un sentido menor, sino una vía legítima de conocimiento: nos permite conocer, reconocer y transformar la realidad a través del acto de comer. Por ello, la gastronomía no puede ser comprendida como una técnica aislada ni como una mera suma de saberes científicos, sino como un saber complejo de carácter estético que revela la hondura del vínculo entre el ser humano y el alimento. Esta experiencia, además, posee una dimensión simbólica, relacional y expresiva que la convierte en una auténtica forma de arte, una de las bellas artes de la vida.

En cuanto a la segunda pregunta, hemos demostrado que el método lúdico-ambital de Alfonso López Quintás ofrece una herramienta antropológica, epistemológica y pedagógica muy adecuada para abordar esta experiencia estética en toda su riqueza. Su propuesta se fundamenta en una visión relacional del ser humano como realidad dinámica, abierta, donante y receptiva. La noción de ámbito, la lógica del juego y la categoría de encuentro permiten pensar la gastronomía como un espacio de integración de dimensiones técnicas, simbólicas, espirituales y formativas.

Este método no solo permite analizar los elementos que configuran la experiencia gastronómica, sino que los articula en una estructura relacional que favorece la formación integral de la persona, en nuestro caso del alumno del grado en Gastronomía de la UFV. Desde esta perspectiva, la experiencia estética gastronómica se convierte en una ocasión de crecimiento personal, apertura al otro, conciencia ética y transformación cultural. En tanto que se vive con una actitud lúdica, participativa y generosa, esta experiencia contribuye a la perfección de la persona y puede ser base de una propuesta educativa centrada en la autoría y la plenitud vital.

En conclusión, afirmamos con fundamento que:

- La experiencia gastronómica puede considerarse, con pleno derecho, una experiencia estética, en cuanto implica una forma de conocimiento sensible, simbólico y transformador que involucra a la totalidad del sujeto.
- El método lúdico-ambital de Alfonso López Quintás es adecuado y necesario para analizar, comprender y configurar esta experiencia como integral —es

decir, que perfecciona a la persona— y que puede constituirse en el núcleo de una formación humanista y relacional.

Esta doble afirmación abre un horizonte de pensamiento y praxis en el que la gastronomía, lejos de limitarse a su dimensión técnica o comercial, recupera su valor original como arte del sentido de la vida y del encuentro.

Las conclusiones recién expuestas han permitido validar las hipótesis que alentaron nuestra investigación. Sin embargo, lejos de suponer un punto final, nos han abierto un campo de reflexión e investigación que permite, incluso podemos decir que reclama, ulteriores desarrollos.

6.8 Prospectivas

En este punto recogemos las principales líneas de investigación que podrían derivarse de esta tesis doctoral y que ofrecen proyección académica, educativa y cultural. Estos caminos prospectivos no se entienden como itinerarios cerrados, sino como espacios abiertos para fomentar un diálogo interdisciplinar que permita seguir profundizando en la experiencia estética en gastronomía y su relevancia formativa, antropológica y ética. Cada línea plantea un campo de indagación que, a partir de la metodología adoptada, busca articular teoría y praxis, favoreciendo tanto la reflexión filosófica como la innovación educativa y social.

A continuación, apuntamos cada una de ellas.

1. Valor cognoscitivo del sentido del gusto en la teoría del conocimiento contemporánea. Profundizar en una epistemología del gusto que lo sitúe como vía legítima de acceso al conocimiento, superando su habitual relegación a la esfera de lo meramente subjetivo o sensorial.

Este camino implica articular una crítica al reduccionismo empirista y racionalista que ha dominado la epistemología moderna, proponiendo una recuperación de los sentidos —en particular, del gusto— como fuentes de saber

significativo. Se trataría de mostrar cómo el sentido del gusto en la experiencia gastronómica, al ser esta compleja, intencional y cargada de sentido, puede abrir horizontes de comprensión que trascienden lo cuantificable, integrando percepción, memoria, afectividad y juicio.

2. Antropología del comensal: una fenomenología relacional del acto de comer. Desarrollar una antropología filosófica aplicada al fenómeno gastronómico que explore cómo el acto de comer configura la identidad personal, las relaciones intersubjetivas y el sentido de pertenencia cultural y simbólica.

Este eje de investigación permitiría considerar al comensal no solo como un consumidor de alimentos, sino también como un sujeto relacional cuya identidad se teje en el encuentro con otros alrededor de la mesa. El estudio podría abordar cómo la comensalidad funciona como un espacio privilegiado para la construcción de vínculos, la transmisión de valores y la afirmación de narrativas culturales.

3. Ontología del alimento: simbolismo, corporeidad y trascendencia. Explorar el estatuto ontológico del alimento como realidad cargada de sentido, capaz de articular lo material y lo simbólico, lo individual y lo comunitario, lo biológico y lo espiritual.

En esta línea, se podría examinar cómo el alimento, más allá de su función nutritiva, se convierte en portador de significados culturales y religiosos, y en mediador de experiencias de trascendencia. Esto abriría un diálogo entre filosofía, antropología y teología, permitiendo pensar en el comer como un acto que participa de las dimensiones más hondas de la existencia humana.

4. Ética de la gastronomía: responsabilidad, sostenibilidad y hospitalidad. Investigar el vínculo existente entre experiencia estética y responsabilidad ética en el ámbito gastronómico, articulando una ética de la gastronomía que integre hospitalidad, sostenibilidad alimentaria y respeto por la dignidad humana.

Esta propuesta se orienta a superar una visión hedonista y autorreferencial o individualista del placer gustativo, mostrando cómo el gozo de comer puede ser compatible —incluso inseparable— con una actitud responsable hacia las

personas, los recursos y el medio ambiente. De este modo, la estética del gusto se inscribiría en un marco de ecología integral.

5. Experiencia gastronómica como praxis sapiencial en contextos comunitarios. Analizar el potencial de la experiencia gastronómica, comprendida desde la lógica del don y el encuentro, como praxis capaz de generar comunidad, memoria colectiva y transformación cultural.

Este enfoque permitiría estudiar experiencias comunitarias en las que la mesa se convierte en un espacio de reconciliación, diálogo y transmisión de saberes, explorando su valor formativo y social. También abriría un campo de análisis para comprobar si la praxis gastronómica puede funcionar como catalizador de cambio en contextos de fragmentación o pérdida de tejido social.

6. Formación estética gastronómica: diseño y evaluación de programas en la etapa universitaria. Implementar y estudiar programas piloto que integren el método lúdico-ambiental en planes de estudio universitarios del grado de Gastronomía, con el enfoque puesto en las competencias personales, la sensibilidad estética, la autoría creativa y la conciencia ética.

Esta línea permitiría desarrollar herramientas de evaluación para medir el impacto de dichas experiencias formativas, así como identificar buenas prácticas transferibles a otros contextos educativos. El énfasis estaría en generar un marco metodológico sólido que vincule teoría y praxis pedagógica.

7. Experiencia estética gastronómica en procesos terapéuticos de recuperación a través de relaciones significativas. Explorar posibilidades terapéuticas de la experiencia gastronómica en contextos de trauma, enfermedad, exclusión o fragilidad relacional.

Este itinerario de investigación consideraría la dimensión restaurativa del gusto y el encuentro en torno a la mesa como medio para reconstruir vínculos, restituir la confianza y ofrecer experiencias de cuidado y reconocimiento. Sería un campo fértil para que se diera la colaboración entre filosofía, psicología y trabajo comunitario.

7 Bibliografía

- AA. VV., *El Thyssen en el plato. La colección interpretada por 25 grandes chefs*, Madrid, Museo Nacional Thyssen Bornemisza, ¹2018.
- ADURIZ, Andoni Luis, *Mugaritz. Puntos de fuga*, Barcelona, Editorial Planeta, ¹2019.
- ADURIZ, Andoni Luis – INNERARITY, Daniel, *Cocinar, comer, convivir*, Barcelona, Destino, ¹2012.
- AGEJAS ESTEBAN, José Ángel, *La ruta del encuentro. Una propuesta de formación integral en la universidad*, Pozuelo de Alarcón, Editorial Universidad Francisco de Vitoria, ¹2013.
- AGEJAS ESTEBAN, José Ángel – DE MIGUEL URIARTE, Aránzazu, «Como, luego existo». *Pensar desde la antropología el papel del sentido del gusto*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético*, Roma, IF Press, ¹2021, 89-110.
- , *La educación del sentido del gusto. Repensar su fundamento antropológico*, en J. M. ROMERO RODRÍGUEZ – M. RAMOS NAVAS-PAREJO – C. RODRÍGUEZ JIMÉNEZ – G. GÓMEZ GARCÍA (Eds.), *Realidades educativas a través de la investigación y la innovación*, Barcelona, Octaedro, ¹2022, 65-74.
- AGÍS VILLAVERDE, Marcelino – BARCIA GONZÁLEZ, Javier, *El pensamiento de Alfonso López Quintás. Entre la estética y la ética*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2021, 27-34.
- ALBERDI SUDUPE, Jesús, *Sobre la memoria y la experiencia de conformación en el saber sobre sí mismo en Xavier Zubiri*, en «ENDOXA» (23 junio 2021) 47, 57-77, en <https://revistas.uned.es/index.php/endoxa/article/view/22883> (Accedido: 24 junio 2025).
- ALBURQUERQUE FRUTOS, Eugenio, *Emergencia y urgencia educativa: el pensamiento de Benedicto XVI sobre la educación*, Madrid, CCS, ¹2011.

ÁLVAREZ ALFEIRÁN, Luis Javier, *El panorama del fenómeno culinario del siglo XXI y la importancia de la formación de los niños en el mundo de la gastronomía*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Una educación para el futuro: La importancia de una cultura gastronómica para los niños. Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía*, Lima, Universidad Le Cordon Bleu, ¹2024, 70-88, en <https://repositorio.ulcb.edu.pe/handle/20.500.14546/1229> (Accedido: 24 junio 2025).

ÁLVAREZ, Paz, *Así da de comer Inditex a los empleados de Zara*, en «Cinco Días» (22 julio 2019), Madrid, en https://cincodias.elpais.com/cincodias/2019/07/19/fortunas/1563565302_397194.html (Accedido: 24 junio 2025).

Ana Roš, *Chef's Table. Season 2*, en <https://www.imdb.com/es/title/tt5762440/>.

AQUINO, Tomás, *Summa Theologica*.

ARISTÓTELES, *Ética nicomáquea*, traducido por Julio Pallí Bonet, Madrid, Gredos, ¹1985.

———, *Metafísica*, traducido por Valentín García Yebra, Gredos, 1970, en <http://www.solnaciente.org.py/wp-content/uploads/2007/12/METAFISICA.pdf> (Accedido: 24 junio 2025).

ATENEIO DE NÁUCRATIS, *Banquete de los eruditos*, vol. I-II, traducido por Lucía Rodríguez-Noriega Guillén, Madrid, Gredos, ¹1998.

AYMÁ GONZÁLEZ, Luis, *El coraje filosófico en época de fragmentos*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2021, 79-96.

BADUI DERGAL, Salvador, *Química de los alimentos*, Ciudad de México, Pearson Education, ⁵2013.

BAKKER, Michiel, *Michiel Bakker shares the formula for Google's Food Program, Food Innovation Program*, en <https://foodinnovationprogram.org/michiel-bakker-shares-the-formula-for-googles-food-program/> (Accedido: 24 junio 2025).

- BARRACA MAIRAL, Javier, *Análisis crítico del método de Alfonso López Quintás y de su desarrollo en España*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2021, 125-144.
- BERRY, Wendell, *El arte de cuidar la casa común. Ensayos sobre cultura agraria*, traducido por Irene Bardón, Helena Faccia Serrano, Ildefonso Figares, Franciasco Javier Martínez, Jesús Montiel, Sebastián Montiel, *et al.*, Granada, Editorial Nuevo Inicio, ¹2019.
- , *¿Para qué sirve la gente?*, traducido por Irene Bardón y Helena Faccia Serrano, Granada, Editorial Nuevo Inicio, ¹2018.
- BISCAIA FERNÁNDEZ, José Miguel, «Gastroestética», o reflexión filosófica sobre las posibilidades estéticas del sentido del gusto., en «Rev. Filos. Univ. Costa Rica» 59 (10 agosto 2020) 154, 69-80, en <https://archivo.revistas.ucr.ac.cr/index.php/filosofia/article/view/38490> (Accedido: 23 junio 2025).
- BLANCO, Silvia, *Massimo Bottura: Obsesiones de un cocinero*, en «El País» (29 abril 2018), Madrid, en https://elpais.com/elpais/2018/04/23/eps/1524492487_946846.html (Accedido: 24 junio 2025).
- BRESLIN, P. A. S. – BEAUCHAMP, G. K., *Salt enhances flavour by suppressing bitterness*, en «Nature» 387 (junio 1997) 6633, Nature Publishing Group, 563-563, en <https://www.nature.com/articles/42388> (Accedido: 23 junio 2025).
- BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme, *Fisiología del gusto o meditaciones de gastronomía trascendental*, traducido por Conde de Rodalquilar, Barcelona, Obelisco, ¹2014.
- BUENO PIMENTA, Francisco J., *Sobre experiencia estética. Fundamentos y actualidad*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2017.
- CAMACHO, Laura, *¿Llegaremos a comer como astronautas? Todo lo que sabemos de la alimentación del futuro*, *alimento.elconfidencial.com*, en <https://www.alimento.elconfidencial.com/nutricion/2024-11-05/astronautas->

algas-carnes-cultivadas-alimentacion-futuro_3993280/ (Accedido: 23 junio 2025).

CANTOS APARICIO, Marcos, *Razón Abierta. La idea de universidad en J. Ratzinger/Benedicto XVI*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2015.

CAÑAS FERNÁNDEZ, José Luis, *La antropología dialógica de Alfonso López Quintás. Una metodología transfiguradora*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2021, 47-64.

CARRILLO CANÁN, Alberto J. L., *Las oposiciones de Gadamer y la experiencia estética*, en «Parte Rei Rev. Filos.» 22 (2002) 2, A Parte Rei, 1-13, en http://www.kaleidoscopio.com.ar/fs_files/user_img/textos_estetica%20recepcion/CarrilloCanan_las%20oposiciones%20de%20Gadamer%20y%20la%20experiencia%20estetica.pdf (Accedido: 24 junio 2025).

CARTAY, Rafael, *Aproximación epistemológica a la gastronomía*, en «Rev. Agroaliment.» 25 (2019) 49 (Julio-Diciembre 2019), Centro de Investigaciones Agroalimentarias, 21-44, en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7392617> (Accedido: 21 junio 2025).

CASTRO HERNÁNDEZ, Juan Carlos, *¿Una filosofía del cuerpo en Kant?: una aproximación estético-antropológica*, en «Prax. Filosófica» (2009) 28, 169-180.

CHESTERTON, Gilbert Keith, *Correr tras el propio sombrero y otros ensayos*, traducido por Miguel Temprano García, Barcelona, Acantilado, ¹2005.

———, *Herejes*, traducido por S. Mastrangelo, Barcelona, Acantilado, 2007.

———, *La ética en el país de los duendes*, traducido por Juan Luis Lorda, Madrid, Rialp, ¹2019.

CONDE DE SERT, *El goloso. Una historia europea de la buena mesa*, Madrid, Alianza Editorial, ¹2009.

- CONTRERAS, Jesús, *¿Seguimos siendo lo que comemos?*, en *Identidad a través de la cultura alimentaria*, Ciudad de México, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, 2013, 29-49, en https://www.biodiversidad.gob.mx/publicaciones/versiones_digitales/Identidad.pdf#page=41.
- CORDÓN, Faustino, *Cocinar hizo al hombre*, Barcelona, Tusquets, ⁷2009.
- COSTA, Vincenzo, *Fenomenología de la educación y la formación*, Salamanca, Sígueme, ¹2018.
- CRUZ CRUZ, Juan, *Alimentación y cultura: antropología de la conducta alimentaria*, Pamplona, EUNSA, ¹1991.
- , *Teoría elemental de la gastronomía*, Pamplona, EUNSA, ¹2002.
- DE MIGUEL URIARTE, Aránzazu, *La Razón Abierta en las artes culinarias. Una propuesta.*, en «Relecciones Rev. Interdiscip. Filos. Humanidades» (26 julio 2021) 8, 61-77, en <https://portalderevistas.ufv.es/index.php/relecciones/article/view/688> (Accedido: 21 junio 2025).
- DE MIGUEL URIARTE, Aránzazu – AGEJAS ESTEBAN, José Ángel – ORÓN SEMPER, José Víctor, *Systematic and narrative review of the mediating role of personal relationships between mental health and nutrition*, en «Nutrients» 17 (enero 2025) 14, Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 2318, en <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/14/2318> (Accedido: 31 julio 2025).
- DOBRE, Catalina Elena, *La comida: un ámbito lúdico para la formación de una cultura gastronómica en los niños*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Una educación para el futuro: La importancia de una cultura gastronómica para los niños. Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía*, Lima, Universidad Le Cordon Bleu, ¹2024, 11-26, en <https://repositorio.ulcb.edu.pe/handle/20.500.14546/1229> (Accedido: 24 junio 2025).

———, *La importancia de la filosofía para la gastronomía*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Sobre la mesa. Un diálogo entre gastronomía y filosofía*, Roma, IF Press, ¹2020, 13-34.

———, *La narración de sí mismo a través de la memoria y la comida. «Somos lo que comemos»*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético*, Roma, IF Press, ¹2021, 17-40.

DOMÍNGUEZ, Javier, *La teoría estética en Heidegger*, en «Areté» 3 (30 enero 1991) 2, 183-205, en <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/arete/article/view/5058> (Accedido: 24 junio 2025).

El festín de Babette, Panorama Film A/S, Nordisk Film, Det Danske Filminstitut, 1989, en <https://www.imdb.com/es/title/tt0092603/>.

ESQUIROL, Josep María, *La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad*, Barcelona, Acantilado, ¹2015.

Formar para transformar en comunidad. El proyecto formativo de la Universidad Francisco de Vitoria, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2021.

FRANCISCO, *Fratelli tutti (3 de octubre de 2020)* | Francisco, en https://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20201003_enciclica-fratelli-tutti.html (Accedido: 21 junio 2025).

FREEDMAN, Paul (Ed.), *Gastronomía. La historia del paladar*, Valencia, Publicacions Universitat de València, ¹2009.

———, *Lo que vino de oriente. Las especias y la imaginación medieval*, traducido por Salustiano Moreta y José Ramón Gutiérrez, Valencia, Publicacions Universitat de València, ¹2010.

GADAMER, Hans-Georg, *Verdad y método*, traducido por Ana Agud Aparicio y Rafael De Agapito, Salamanca, Ediciones Sígueme, ¹⁴2017.

- GARCÍA PAVÓN, Rafael, *El vino entre la memoria y la gracia de la libertad*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Sobre la mesa. Un diálogo entre gastronomía y filosofía*, Roma, IF Press, ¹2020, 65-78.
- , *La ética en la cocina y gastronomía como porvenir: del respeto por el producto al respeto por la vida*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Somos lo que comemos. Reflexiones para la preservación de una cultura gastronómica con sentido ético*, Roma, IF Press, ¹2021, 125-150.
- , *La gastronomía como vía iniciática para el proceso de madurez ética del niño*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Una educación para el futuro: La importancia de una cultura gastronómica para los niños. Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía*, Lima, Universidad Le Cordon Bleu, ¹2024, 47-69, en <https://repositorio.ulcb.edu.pe/handle/20.500.14546/1229> (Accedido: 24 junio 2025).
- , *La mirada de la alegría y el peregrinar a la Gracia en el encuentro*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2021, 97-110.
- GONZÁLEZ IGLESIAS, Sonia, *El método en los métodos quintasianos*, en Á. SÁNCHEZ-PALENCIA MARTÍ (Ed.), *Alfonso López Quintás. El mundo como unidad de fuentes de sentido*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ¹2021, 145-159.
- , *El poder transfigurador del encuentro en el desarrollo integral del adolescente. Una propuesta desde el método de López Quintás*, en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=137710> (Accedido: 24 junio 2025).
- GRANADOS GARCÍA, Luís, *Imaginar la vida. La fantasía y su educación*, Burgos, Editorial Monte Carmelo, ¹2014.
- GRIMM, Veronika, *Los manjares al alcance de la mano. El paladar de las antiguas Grecia y Roma*, en P. FREEDMAN (Ed.), *Gastronomía. La historia del paladar*, Valencia, Publicacions Universitat de València, ¹2009, 63-97.

- HAMUI WAYSEL, Teófilo, *¿Es la gastronomía un arte?*, en «Sosquua» 2 (30 septiembre 2020) 1, 9-27, en <https://cipres.sanmateo.edu.co/ojs/index.php/sosquua/article/view/135> (Accedido: 20 junio 2025).
- HARRIS, Marvin, *Antropología cultural*, traducido por Vicente Bordoy y Francisco Revuelta, Madrid, Alianza Editorial, ³2011.
- , *Bueno para comer*, traducido por Joaquín Calvo Basarán y Gonzalo Gil Catalina, Madrid, Alianza Editorial, ³2011.
- , *Introducción a la antropología general*, traducido por Francisco Muñoz de Bustillo, Madrid, Alianza Editorial, ⁷2022.
- , *Vacas, cerdos, guerras y brujas*, traducido por Juan Oliver Sánchez-Fernández, Madrid, Alianza Editorial, ³2011.
- HUIZINGA, Johan, *Homo ludens*, traducido por Eugenio Imaz, Barcelona, Ediciones Altaya, ¹1997.
- JAEGER, Werner, *Paideia: los ideales de la cultura griega*, traducido por Joaquín Xiral, Ciudad de México, Fondo de Cultura Económica, ¹2001, en https://www.academia.edu/download/35882737/jaeger-paideia_i.pdf (Accedido: 24 junio 2025).
- JAQUES, Jèssica – VILAR, Gerard, *Feeding thought. Por una filosofía de la cocina y la gastronomía*, en «Disturbis» (2012) 12, 1-30, en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5182328> (Accedido: 21 junio 2025).
- , *Pensar con el paladar. Una estética gustatoria*, Barcelona, Edicions UAB, ¹2024.
- JOLONCH, Cristina, Ana Roš: «¿Por qué sorprende el nivel de mi cocina cuando estoy en el top 50?», *La Vanguardia*, en <https://www.lavanguardia.com/comer/de-carne-hueso/20190508/462120835680/hisa-franko-ana-ros-chef-eslovenia-top-50.html> (Accedido: 24 junio 2025).

- KANT, Immanuel, *Antropología en sentido pragmático*, Madrid, Alianza Editorial, 1991.
- , *Crítica del discernimiento*, traducido por Roberto R. Aramayo y Salvador Mas, Madrid, Alianza Editorial, ¹2020.
- KASS, León R., *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza*, traducido por Gabriel Insausti y Eduardo Michelena, Madrid, Ediciones Cristiandad, ¹2005.
- KEAST, Russell S. J. – BRESLIN, Paul A. S. – BEAUCHAMP, Gary K., *Suppression of bitterness using sodium salts*, en «CHIMIA» 55 (30 mayo 2001) 5, 441-447, en https://www.chimia.ch/chimia/article/view/2001_441 (Accedido: 23 junio 2025).
- KORSMEYER, Carolyn, *Making sense of taste. Food and philosophy*, Nueva York, Cornell University Press, ¹1999.
- LACALLE NORIEGA, María, *En busca de la unidad del saber. Una propuesta para renovar las disciplinas universitarias*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ²2018.
- LE BRETON, David, *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, traducido por Heber Cardoso, Buenos Aires, Nueva Visión, ¹2009.
- LÓPEZ, Juanjo, *La sencilla desnudez*, Barcelona, Montagud editores, ¹2018.
- LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso, *Cinco grandes tareas de la filosofía actual*, Pozuelo de Alarcón, Publicaciones Universidad Francisco de Vitoria, ¹2015.
- , *Descubrimiento de lo superobjetivo y crisis del objetivismo*, en <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5eaa04bc29995267efd637ad> (Accedido: 23 junio 2025).
- , *Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal*, Bilbao, Desclée de Brouwer, ²2011.
- , *El encuentro y la plenitud de la vida espiritual*, Madrid, Publicaciones Claretianas, 1990.

- , *El poder transfigurador del arte. Capacidad formativa de la experiencia estética*, Buenos Aires, Puerto de Palos, ¹2006.
- , *Estética de la creatividad. Juego, arte y literatura*, Madrid, Rialp, ³1998.
- , *Estética musical: el poder formativo de la música*, Valencia, Rivera Editores, ¹2005, en <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/61989a1149d6133331f422e8> (Accedido: 24 junio 2025).
- , *Filosofía española contemporánea*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 1970.
- , *Inteligencia creativa. El descubrimiento personal de los valores*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2002.
- , *La ética o es transfiguración o no es nada*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2014.
- , *La experiencia estética, puerta de acceso a las experiencias filosóficas*, en *Anales de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas*, Ministerio de Justicia, 2011, 435-446, en https://www.boe.es/biblioteca_juridica/anuarios_derecho/abrir_pdf.php?id=ANU-M-2011-10043500446 (Accedido: 24 junio 2025).
- , *La experiencia estética y su poder formativo*, Bilbao, Publicaciones de la Universidad de Deusto, ²2010.
- , *La filosofía y su fecundidad pedagógica.*, *Revista Estudios*, ¹2003, en <https://core.ac.uk/download/pdf/370421329.pdf> (Accedido: 23 junio 2025).
- , *La juventud actual entre el vértigo y el éxtasis*, en «*Estud. Agust.*» 18 (1983) 1, 51-66, en <https://revistas.agustinosvalladolid.es/index.php/estudio/article/download/699/679> (Accedido: 23 junio 2025).
- , *La manipulación del hombre a través del lenguaje*, en *Anales de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas*, Ministerio de Justicia, 1987, 257-

- 276, en https://www.boe.es/biblioteca_juridica/anuarios_derecho/abrir_pdf.php?id=ANU-M-1987-10025700276 (Accedido: 23 junio 2025).
- , *La mirada profunda y el silencio de Dios. Una antropología dialógica*, Pozuelo de Alarcón, Editorial UFV, ²2019.
- , *Metodología de lo suprasensible. II El triángulo hermenéutico. Introducción a una filosofía de los ámbitos*, Pozuelo de Alarcón, Publicaciones Universidad Francisco de Vitoria, ²2015.
- LOW, Yu Qing – LACY, Kathleen – KEAST, Russell, *The role of sweet taste in satiation and satiety*, en «Nutrients» 6 (septiembre 2014) 9, Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 3431-3450, en <https://www.mdpi.com/2072-6643/6/9/3431> (Accedido: 23 junio 2025).
- LOZANO DÍAZ, Vicente, *Historia de la filosofía*, Valencia, EDICEP, ¹2008.
- LUCAS LUCAS, Ramón, *Explicame la persona*, Huixquilucan, Estado de México, Instituto Cencalli, ³2016.
- , *Horizonte vertical. Sentido y significado de la persona humana*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2019.
- LUJÁN, Néstor, *Historia de la gastronomía*, Barcelona, Penguin Random House, ²2019.
- MONTANARI, Massimo – FLANDRIN, Jean-Louis, *Historia de la alimentación*, traducido por Lourdes Pérez, Dolores Carvajal, Nuria Carvajal, Carolina Le Lanchon y Ana Martínez, Gijón, Ediciones Trea, ²2011.
- MUÑOZ GARCIA, Juan José, *Superación del objetivismo mediante experiencias creativas en la filosofía de López Quintás*, en «Quién Rev. Filos. Pers.» (24 junio 2015) 1, 133-154, en <https://revistaquien.org/index.php/aep/article/view/263> (Accedido: 23 junio 2025).
- NICOLAU, María, *Cocina o barbarie*, traducido por Ana Camallonga y Gema Moraleda, Barcelona, Ediciones Península, ¹2022.

- , *Por qué si la cocina está de moda cada vez cocinamos menos*, en «El País» (24 noviembre 2023), Madrid, en <https://elpais.com/gastronomia/2023-11-24/por-que-si-la-cocina-esta-de-moda-cada-vez-cocinamos-menos.html> (Accedido: 24 junio 2025).
- NUNES DOS SANTOS, Cristiane, *Somos lo que comemos. identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo*, en «Estud. Perspect. En Tur.» 16 (2007) 2, Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos, 234-242, en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180713889006> (Accedido: 21 junio 2025).
- OYARZÚN ROBLES, Pablo, *Epicuro: Carta a Meneceo*, en «Onomázein» 4 (1999), 403-425, en <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/7837>.
- PATALAY, Ajesh, *How to bake a difference*, en «Financ. Times» (4 diciembre 2023), Londres, en <https://www.ft.com/content/62f46484-4513-432d-99a3-d5c16a574b71> (Accedido: 24 junio 2025).
- PÉREZ ALONSO-GETA, Petra María, *El gusto estético. La educación del (buen) gusto*, en «Estud. Sobre Educ.» 14 (2008), 11-30, en <https://revistas.unav.edu/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/23457> (Accedido: 24 junio 2025).
- PÉREZ HENAO, Horacio, *El lugar de la estética en la vida diaria: historia del concepto de estética cotidiana*, en «Kepes» 11 (1 enero 2014) 10, 227-248, en <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/kepes/article/view/528> (Accedido: 23 junio 2025).
- PERLÈS, Catherine, *Las estrategias alimentarias en los tiempos prehistóricos*, en M. MONTANARI – J.-L. FLANDRIN (Eds.), *Historia de la alimentación*, traducido por Lourdes Pérez, Dolores Carvajal, Nuria Carvajal, Carolina Le Lanchon y Ana Martínez, Gijón, Ediciones Trea, ²2011, 31-65.
- PEYRÓ, Ignacio, *Comimos y bebimos. Notas de cocina y vida*, Barcelona, Libros del Asteroide, ¹2018.

- PICHÉ, Claude, *Experiencia estética y hermenéutica literaria*, en «Ideas Valores» 38 (1989) 81, Universidad Nacional de Colombia, 3-16, en <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/21526> (Accedido: 24 junio 2025).
- PINILLA, Ricardo, *Kant contra Kant : la cuestión de la música en la Crítica del juicio*, en «Azafra Rev. Filos.» 15 (2013), Ediciones Universidad de Salamanca, 83-101, en <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4351518> (Accedido: 23 junio 2025).
- PLATÓN, *Diálogos III. Fedón, Banquete, Fedro*, traducido por Carlos García Gual, Madrid, Gredos, ¹1992.
- , *La república*, traducido por José Manuel Pavón y Manuel Fernández-Galiano, Madrid, Alianza Editorial, ³2019.
- , *Protágoras, Gorgias, Carta séptima*, traducido por F. J. Martínez García, Madrid, Alianza Editorial, ¹2004.
- PRIETO LÓPEZ, Leopoldo, *El hombre y el animal. Nuevas fronteras de la antropología*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, ¹2008.
- REVEL, Jean-François, *Un festín en palabras. Historia literaria de la sensibilidad gastronómica desde la Antigüedad hasta nuestros días*, traducido por Lola Gavarrón y Mauro Armiño, Barcelona, Tusquets, ³2009.
- RIEHLE, Hudson – GRINDY, Bruce – LORENZINI, Beth – HEARN, Helen Jane – SMITH, Daniella, *2023 State of the restaurant industry*, Washington, National Restaurant Association, ¹2023, en https://cdn.ymaws.com/www.krha.org/resource/resmgr/nra_/2023-State-of-the-Restaurant.pdf.
- RIGOTTI, Francesca, *La gula. Pasión por la voracidad*, traducido por Juan Antonio Méndez, Boadilla del Monte, Machado Grupo de Distribución, ¹2014.
- ROF CARBALLO, Juan, *El hombre como encuentro*, Madrid, Alfaguara, ¹1973.

ROJAS SIERRA, Anderson Nicolás, *La experiencia estética según Gadamer: una interpretación para repensar el significado del arte y su autonomía*.

ROUTH, Sheelagh – ROUTH, Jonathan, *Notas de cocina de Leonardo da Vinci. La afición desconocida de un genio*, Madrid, Ediciones Planeta Madrid, ²¹2020.

SÁEZ CRUZ, Jesús, *La intelección sentiente y la radicación en la realidad, según Xabier Zubiri*, en «Sancho El Sabio Rev. Cult. E Investig. Vasca» (1993) 3, Fundación Sancho el Sabio - Sancho el Sabio Fundazioa, 165-208, en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/157520.pdf> (Accedido: 24 junio 2025).

SAIZ, Yaiza, *Massimo Bottura, nuevo embajador de Naciones Unidas contra el desperdicio alimentario*, en «La Vanguardia» (30 septiembre 2020), Barcelona, en <https://www.lavanguardia.com/comer/al-dia/20200930/33568/massimo-bottura-nuevo-embajador-naciones-unidas-desperdicio-alimentario.html> (Accedido: 24 junio 2025).

SALVÁ RUÍZ, Bettit Karim – QUIROZ CORNEJO, Karen Vanessa – CRUZ MENDOZA, Flor Evelín DE LA, *Educación alimentaria y nutricional de los niños*, en C. E. DOBRE – L. J. ÁLVAREZ ALFEIRÁN (Eds.), *Una educación para el futuro: La importancia de una cultura gastronómica para los niños. Un diálogo interdisciplinar entre filosofía y gastronomía*, Lima, Universidad Le Cordon Bleu, ¹2024, 89-103, en <https://repositorio.ulcb.edu.pe/handle/20.500.14546/1229> (Accedido: 24 junio 2025).

SÁNCHEZ VÁZQUEZ, Adolfo, *La estética de la recepción (I). El cambio de paradigma (Robert Hans Jauss)*, en *De la estética de la recepción a una estética de la participación*, Ciudad de México, Universidad Nacional Autónoma de México, ¹2005, 31-48.

SANTAMARÍA, Santi, *La cocina al desnudo*, Madrid, Ediciones Planeta Madrid, ¹2012.

———, *Una reivindicación del buen comer*, Madrid, Ediciones Akal, ¹2012.

- SCHILLER, Juan Cristóbal Federico, *Cartas sobre la educación estética del hombre*, traducido por Vicente Romano García, Buenos Aires, Aguilar Argentina, ¹1981.
- SCRUTON, Roger, *I drink therefore I am. A philosopher's guide to wine*, Londres, Bloomsbury Publishing, ¹2009.
- SILVESTRINI ADÃO, Francys, *La sabiduría teogastronomica*, en «Civiltà Cattolica» (13 julio 2023), en <https://www.laciviltacattolica.es/2023/07/13/la-sabiduria-teogastronomica/> (Accedido: 24 junio 2025).
- SIMONS, Christopher T. – NOBLE, Ann C., *Challenges for the sensory sciences from the food and wine industries*, en «Nat. Rev. Neurosci.» 4 (julio 2003) 7, Nature Publishing Group, 599-605, en <https://www.nature.com/articles/nrn1139> (Accedido: 23 junio 2025).
- SPENCE, Charles, *Gastrofísica. La nueva ciencia de la comida*, traducido por Genís Sánchez Barberán y Montserrat Asensio Fernández, Barcelona, Paidós, ¹2017.
- , *Multisensory flavor perception*, en «Cell» 161 (26 marzo 2015) 1, Elsevier, 24-35, en [https://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674\(15\)00260-3](https://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(15)00260-3) (Accedido: 23 junio 2025).
- SPENCE, Charles – AUVRAY, Malika, *The multisensory perception of flavor*, en «Conscious. Cogn.» 17 (1 septiembre 2008) 3, 1016-1031, en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810007000657> (Accedido: 23 junio 2025).
- SPENCE, Charles – PIQUERAS-FISZMAN, Betina, *The perfect meal. The multisensory science of food and dining*, Oxford, John Wiley & Sons., ¹2014.
- THIS, Hervé, *Molecular gastronomy. Exploring the science of flavor*, traducido por M. B. Deveboise, New York, Columbia University Press, ¹2006.
- UGARTE, Idoia, José Andrés: «En vez de construir muros más altos, construyamos mesas más largas», en «El País» (30 junio 2021), Madrid, en <https://elpais.com/sociedad/2021-06-30/jose-andres-en-vez-de-construir->

muros-mas-altos-construyamos-mesas-mas-largas.html (Accedido: 24 junio 2025).

Un misil ruso impacta en las cocinas en Járkov del chef español José Andrés, en «El País» (17 abril 2022), Madrid, en <https://elpais.com/internacional/2022-04-17/un-misil-ruso-impacta-en-las-cocinas-en-jarkov-del-chef-espanol-jose-andres.html> (Accedido: 24 junio 2025).

Una vida una cena, en <https://www.quikedacosta.es/ver/194/una-vida-una-cena.html> (Accedido: 24 junio 2025).

URDÁNOZ ALDAZ, Teófilo, *La antropología filosófica y su síntesis*, en «Estud. Filosóficos» 19 (1970) 50, 33-78.

VALENTIN, C. – CHREA, C – NGUYEN, D. H., *Taste-odour interactions in sweet taste perception*, en W. J. SPILLANE (Ed.), *Optimising sweet taste in foods*, Cambridge, Woodhead Publishing Limited, ¹2006, 66-84.

VILLEGAS BECERRIL, Almudena, *Gastronomía romana y dieta mediterránea. El recetario de Apicio*, Estados Unidos de América, Palibrio, ¹2011.

———, *La amenaza de la alimentación. Cuando comer se convirtió en un problema*, Córdoba, Editorial Almuzara, ¹2024.

———, *La cocina hebrea. Alimentación del pueblo judío en la Biblia*, Córdoba, Editorial Almuzara, ¹2023.

8 ANEXO: Artículo en *Nutrients*



Systematic Review

Systematic and Narrative Review of the Mediating Role of Personal Relationships Between Mental Health and Nutrition

Aránzazu de Miguel ¹, José Ángel Agejas ² and José Víctor Orón ^{3,*}

¹ Department of Gastronomy, School of Law, Business and Government, Universidad Francisco de Vitoria, 28223 Pozuelo de Alarcón, Spain; arantxa.demiguel@ufv.es

² Department of Ethics, School of Humanities, Universidad Francisco de Vitoria, 28223 Pozuelo de Alarcón, Spain; j.agejas@ufv.es

³ Department of Medical Education, School of Medicine, Universidad Francisco de Vitoria, 28223 Pozuelo de Alarcón, Spain

* Correspondence: josevictor.oron@ufv.es; Tel.: +34-659-812-137

Abstract

Background/Objectives: The complex relationship between nutrition and mental well-being has been widely documented, with empirical evidence supporting both the influence of dietary habits on psychological health and, conversely, the impact of mental state on food choices. However, a critical gap remains in understanding the mechanisms underlying this interaction. While previous literature have examined various biological and psychological mediators, limited attention has been given to the potential mediation role of interpersonal relationships in shaping this dynamic. This article seeks to address this theoretical gap by exploring how the quality of social interactions—both in their intentional dimension and in their lived experiential aspect—may function as a key mediator between nutrition and mental well-being. **Methods:** Methodologically, a combination of systematic review (PRISMA) and narrative review was employed, given that the findings of the systematic review alone are insufficient to formulate a hypothesis that requires interdisciplinary dialog in a still emerging and underexplored field. **Results:** The hypothesis we aim to propose is whether the quality of interpersonal relationships acts as a catalyst and enhancer of the effect of nutrients on mental health. **Conclusions:** This could open new avenues for the design of dietary interventions and mental well-being programs from a socially integrated approach.

Keywords: interpersonal relationships; diet; mental health; mediating effect; well-being; nutrition



Academic Editor: Amanda N. Szabo-Reed

Received: 10 June 2025

Revised: 5 July 2025

Accepted: 8 July 2025

Published: 14 July 2025

Citation: de Miguel, A.; Agejas, J.Á.; Orón, J.V. Systematic and Narrative Review of the Mediating Role of Personal Relationships Between Mental Health and Nutrition. *Nutrients* **2025**, *17*, 2318. <https://doi.org/10.3390/nu17142318>

Copyright: © 2025 by the authors. Licensee MDPI, Basel, Switzerland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

1. Introduction

Our study is framed within the field of public health, in a context where in recent years, national and international health promotion agencies have expressed growing concern about the sustained increase in obesity rates, largely attributable to the adoption of unhealthy dietary patterns [1]. Simultaneously, there has been a significant rise in the prevalence of mental health disorders, including anxiety, depression, and stress [2]. Both phenomena have a direct impact not only on the financial resources allocated to health-care systems but also on the urgent need to develop effective interventions that promote holistic well-being.

This dual scenario has generated increasing interest within the scientific community, which in recent years has focused efforts on investigating the potential interrelationships

between these two phenomena, as will be illustrated in the studies analyzed below. Several studies have demonstrated a link between diet quality and mental health, contributing to the consolidation of an interdisciplinary field at the intersection of nutrition, psychology, and public health [3–11].

An increasing body of high-quality evidence supports the hypothesis that diet quality plays a pivotal role in mental health, contributing to the emergence of nutritional psychiatry as an interdisciplinary field bridging nutrition, psychiatry, and public health. Moving beyond general associations, recent meta-analyses and systematic reviews have delineated the effects of specific dietary patterns—particularly those rich in anti-inflammatory and nutrient-dense components—on psychological outcomes such as depression, anxiety, and cognitive function [3–7].

For instance, one meta-analysis of randomized controlled trials demonstrated that dietary improvement interventions significantly reduced depressive symptoms, yielding moderate effect sizes, especially among individuals with clinically diagnosed depression. These interventions—often based on Mediterranean, anti-inflammatory, or nutrient-rich dietary frameworks—showed efficacy regardless of weight change, suggesting that their beneficial effects are likely mediated through mechanisms independent of body mass regulation [1]. Similarly, a large observational study found that high adherence to healthy dietary indices, such as the Mediterranean or DASH diets, was significantly associated with a lower risk of developing depressive symptoms over time [4]. These findings reinforce the potential of diet quality as a modifiable determinant in the prevention of mood disorders.

Further supporting this association, another study reported that adherence to “healthy” dietary patterns—characterized by a high intake of fruits, vegetables, whole grains, and fish—was inversely related to depression risk. In contrast, “unhealthy” dietary patterns rich in red meat, refined carbohydrates, and sugars were positively associated with depressive outcomes [5]. The proposed mechanisms for these associations include reduced systemic inflammation, attenuation of oxidative stress, regulation of gut microbiota composition, and enhancement of monoaminergic neurotransmission [6].

The relationship between diet quality and mental health also appears to be dose-dependent. A dose-response meta-analysis revealed that incremental improvements in dietary quality were proportionally linked to reduced depression risk, underscoring the importance of sustained dietary adherence over time rather than episodic or short-term changes [7].

Additionally, the mental health benefits associated with dietary patterns such as the Mediterranean diet have been consistently replicated across various populations and age groups. For example, two studies have demonstrated that adherence to Mediterranean dietary principles correlates with both reduced prevalence and incidence of depressive symptoms in adult women [10,11]. Complementary findings in pediatric cohorts suggest that early-life adherence to healthy dietary patterns may foster emotional and cognitive development, with implications for long-term mental health trajectories [8].

One observational synthesis further reinforced the ecological validity of these associations by documenting consistent links between healthy dietary patterns and lower depression risk across diverse cohorts [9]. Collectively, this body of literature substantiates the salutary role of specific dietary frameworks—particularly Mediterranean, anti-inflammatory, and nutrient-dense diets—in supporting mental health. These findings advocate for the inclusion of nutritional strategies in psychiatric contexts and public health agendas, positioning diet as a foundational component of both preventive and therapeutic models of care.

Moreover, a recent review highlights the therapeutic significance of diet as a modifiable factor in the management and prevention of mental disorders. The authors synthesize

evidence showing that antioxidant-rich and anti-inflammatory dietary patterns—most notably the Mediterranean diet—may influence neurobiological systems involved in mood regulation and cognitive function. They argue for the incorporation of nutrition into clinical mental health frameworks and public health policy, elevating diet to a clinically relevant element of mental healthcare interventions [12].

Finally, one of the most recent contributions to this field identified a statistically significant inverse association between moderate consumption of polyphenol-rich beverages and symptoms of depression and perceived stress. Conducted in a Mediterranean population and using robust multivariate analyses, the study found that beverages such as espresso coffee, tea, and red wine—rich in dietary polyphenols—may support mental health by modulating neuroinflammatory responses and the gut–brain axis. Importantly, the results suggest a non-linear association, whereby moderate consumption yields optimal psychological benefit, while excessive intake may not confer further advantages. These findings align with current dietary guidelines that favor polyphenol-rich, plant-based consumption and underscore the need for longitudinal and interventional studies to clarify causality and guide population-specific recommendations [13].

Building on this foundation, the initial aim of this research is to deepen the understanding of the reciprocal impact between dietary patterns and mental well-being, in order to achieve a more precise characterization of the underlying phenomena.

Specifically, we aim to explore whether, within this relationship, the quality of interpersonal relationships may act as a moderating factor that mediates or intensifies this interaction. Based on this objective, we intend to formulate a hypothesis concerning this mediating effect between mental health and nutrition. This approach introduces a relational dimension often overlooked in studies that focuses exclusively on individual variables. However, in light of emerging biopsychosocial perspectives, it may offer valuable insights into the design of comprehensive, culturally sensitive, and socially contextualized intervention strategies. We propose that this perspective avoids the limitations of strict biological approaches and may help foster a more holistic understanding of future interventions promoted by public health organizations.

This review does not merely catalog studies on nutrition or mental health in isolation. Rather, it aims to explore the interconnectedness between dietary patterns, interpersonal relationships, and psychological well-being. The search strategies were specifically designed to capture studies addressing these three domains together, ensuring thematic coherence from the outset. Although often studied separately, these areas share overlapping mechanisms that merit integrated analysis.

2. Materials and Methods

This research employed two complementary methodologies: the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 2020 systematic review and a narrative review. The rationale for this dual approach lies in the fact that the systematic review yielded limited results, insufficient to fulfill the article's objective of formulating a hypothesis regarding the mediating effect of interpersonal relationship quality on the link between mental health and diet.

For the purpose of this review, the terms were not defined in a strict operational sense but were conceptually delineated to ensure thematic consistency. “Interpersonal relationships” refer broadly to the quality, structure, and function of social ties, including family, peer, and community bonds. “Mental health” encompasses both positive states (such as well-being) and psychological distress (including stress), as addressed in non-clinical populations. “Nutrition” is understood as dietary patterns, food intake behaviors,

and the role of specific nutrients or food groups in psychological functioning. These conceptual boundaries guided the search strategy and thematic synthesis.

2.1. The Systematic Review

The systematic review was conducted in accordance with the methodological guidelines established by PRISMA 2020 [14,15], which aim to ensure transparency, comprehensiveness, and reproducibility in systematic reviews across disciplinary fields [15]. The process began with the formulation of a clear and well-defined research question, focused on the potential mediating effect of interpersonal relationship quality in the association between diet and mental health. This initial step guided the definition of inclusion and exclusion criteria, the internal protocol structure, and the selection of the most appropriate information sources.

Although PRISMA 2020 recommends registering the protocol in platforms such as PROSPERO (International Prospective Register of Systematic Reviews), it does not consider it mandatory [14] (p. 2), [15] (p. 3). Given the theoretical exploratory nature of this review and the multidisciplinary scope of the relevant evidence, we adopted a methodologically rigorous strategy based on a comprehensive search in four high-impact databases: PubMed (biomedicine and neuroscience), Scopus (broad scientific coverage and bibliometric analysis), Web of Science (multidisciplinary focus and high citation traceability), and APA PsycINFO (psychology, mental health, and interpersonal relationships).

We used the following databases: PubMed (U.S. National Library of Medicine, Bethesda, MD, USA), Scopus (Elsevier, Amsterdam, The Netherlands), Web of Science (Clarivate Analytics, Philadelphia, PA, USA), and APA PsycINFO (American Psychological Association, Washington, DC, USA). The text was prepared using Microsoft® Word for Microsoft 365 MSO (version 2506 build 16.0.18925.20076) 64-bit (Microsoft Corporation, Redmond, WA, USA).

Following this search, a double—blind and independent—screening process was applied to the results, followed by an eligibility assessment based on predefined criteria. Reasons for exclusion were also documented [15]. Data extraction was carried out systematically, covering study design, participants, measures, and relevant outcomes. Given the methodological heterogeneity of the studies included, a structured narrative synthesis was adopted, as recommended by PRISMA in cases where meta-analysis is not appropriate [14] (p. 2). In this case, the narrative synthesis was organized around three axes of analysis: (1) mental health and diet; (2) mental health and interpersonal relationships; (3) diet and interpersonal relationships.

2.1.1. Databases Consulted and Search Strategy

The literature search was conducted between February and 25th March 2025 across three internationally recognized databases: PubMed, Web of Science (WOS), and APA PsycINFO (APA PsycNet). These databases were selected due to their complementary coverage of the biomedical, psychosocial, and behavioral sciences. For each database, a tailored and coherent search strategy (complete strategy can be found in the Supplementary Material: Search Strategies) was developed, structured around three conceptual blocks:

- Mental health: using the terms mental health, well-being, and stress;
- Nutrition: using the terms diet, gastronomy, nutrition, food, and nutrients;
- Quality of interpersonal relationships: using the terms interpersonal relationships, socialization, and conviviality.

In APA PsycINFO, thematic subcategories from the system's controlled thesaurus were also employed to refine the searches:

- Category 3314 (Interpersonal Relations), combined with mental health, well-being, and stress;
- Category 3360 (Health Psychology), combined with social;
- Category 3370 (Health), combined with mental health services.

2.1.2. Inclusion and Exclusion Criteria

The following inclusion criteria were applied: (a) studies published within the past 20 years; (b) systematic reviews and meta-analyses; (c) studies focused on human populations; (d) publications in English or Spanish.

As an exclusion criterion, all studies exclusively focused on populations with clinical psychiatric or somatic diagnoses were omitted, as the objective was to analyze processes in the general or healthy population within non-clinical settings.

2.1.3. Results Consolidation and Duplicate Control

The search results from three databases were exported and merged into a single matrix. Duplicate entries were then removed through manual screening, based on bibliographic criteria (author, title, year, and journal). Subsequently, a preliminary screening of titles and abstracts was conducted to confirm the relevance of each study in relation to the review's objectives.

2.1.4. Conceptual Organization and Classification Procedure

To conceptually structure and analyze the retrieved literature, a triangular model was designed, with each vertex representing one of the three central axes: mental health, diet, and quality of interpersonal relationships. Each article was assigned to one or more sides of the triangle based on its thematic focus. Studies that substantially addressed all three axes were placed at the center of the model. The initial classification was performed by one researcher and subsequently reviewed independently by a second researcher. Minor discrepancies were resolved through consensus, ensuring classification reliability and interpretive consistency while minimizing bias.

2.1.5. Data Extraction and Synthesis of Results

The extracted data was organized around key claims derived from the selected articles, thematically grouped according to the three primary axes and their possible interactions. Given the methodological and epistemological diversity of the included studies, a structured narrative synthesis was chosen. This approach allows for a critical interpretation of the findings without imposing a forced quantitative integration.

2.1.6. Methodological Quality of the Included Studies Assessment

Following the Cochrane recommendations, the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal tool for use Analytical Cross-Sectional Studies [16]; Systematic Reviews [17]; Textual Evidence: Policy [18]; Cohort Studies [16]; Randomized Controlled Trials [19]; Textual Evidence: Narrative [18]; Quasi-Experimental Studies [20] was used for methodological quality (risk of bias) study assessment.

2.2. The Narrative Review

The PRISMA-guided systematic review revealed a significant scarcity of empirical studies examining the mediating effect of interpersonal relationship quality between mental health and nutrition. Moreover, the few existing studies address this relationship largely at a descriptive level, without offering a theoretical or logical framework capable of explaining the mediating role of interpersonal relationships. For this reason, employing a narrative review is both methodologically justified and scientifically appropriate. This type of review

not only allows for the integration of findings from diverse disciplines but also helps identify knowledge gaps and generate plausible hypotheses to guide future research [21]. Unlike systematic approaches—which require narrowly defined questions and strict inclusion criteria—narrative reviews offer a flexible, though not arbitrary, framework for exploring complex constructs that remain insufficiently examined through empirical means [22]. In fact, when the available literature is fragmented, preliminary, or methodologically heterogeneous, the narrative review provides suitable interpretive tools to synthesize findings critically and generate emerging conceptual models [23]. Nonetheless, this flexibility requires an explicit commitment to transparency, scope delimitation, and methodological justification at each stage [24].

The narrative review follows a rigorous methodological sequence:

1. Define a focused and relevant topic with a clearly identified audience, avoiding overly broad approaches [22]. In our case, the research question centers on identifying the underlying rationale that explains the mediating effect of interpersonal relationships between diet and mental health, with the aim of enabling a future empirical investigation to refine this effect.
2. Design a deliberate and justified search strategy—though not necessarily systematic—appropriate to the field and its objectives [23].

In our case, the information search was multidisciplinary, drawing from the following:

- Anthropology [24–27];
- Esthetics [28,29];
- Psychology [30];
- History [31–33];
- Ethics [34];
- Urban architecture [35];
- Gastronomy [36];
- Culinary arts [37–40].

This corpus required the inclusion of both academic and professional literature, including influential non-academic authors whose practical experience and public recognition make them key references in the culinary arts. A guiding selection criterion was that these authors reflect critically on the interconnections between the three central axes—mental health, diet, and interpersonal relationships—offering conceptual frameworks to articulate these links.

1. Conduct a critical reading of the selected material, allowing for reflective adjustments in focus as the process unfolds [23].
2. Organize findings into a coherent structure—whether thematic, chronological, or conceptual—to facilitate interpretation [22].
3. Develop an interpretive synthesis that identifies patterns, tensions, or gaps and contributes to theoretical development [21].

Steps (1) and (2) have been outlined above; step (3) is addressed in the Results section, while steps (4) and (5) are discussed in the Discussion section.

3. Results

3.1. Results of the Systematic Review

Initially, 327 articles were found from the various databases consulted. When duplicates were eliminated, the remaining number was 276. Articles were subsequently eliminated based on the exclusion criteria indicated. However, we found several articles that only touched on some of the three topics (nutrients, mental health, and interpersonal relationships) without offering direct clues about the interaction. They merely mentioned

the interaction, citing other research. In the end, we found only 23 articles that were useful for the research. For more details, see Figure 1.

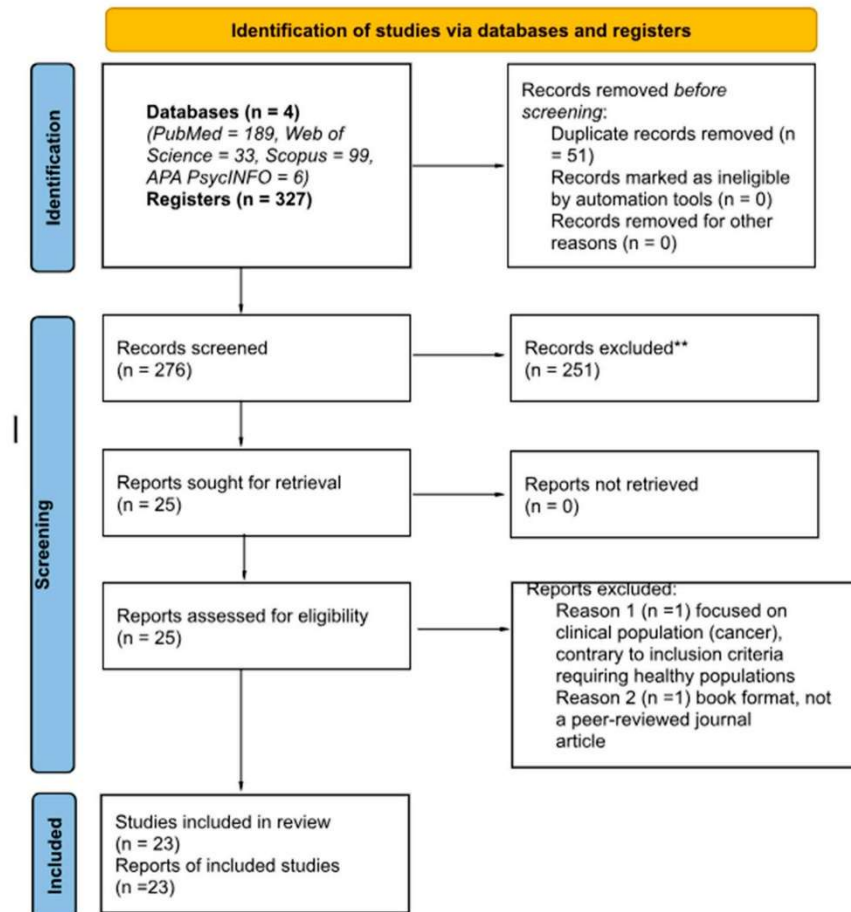


Figure 1. Flow diagram according to [15]. **: In the article exclusion process, no automation tools were used.

The characteristics of the included studies can be found in Supplementary Material: Characteristics of the included articles.

The final selection encompassed a diverse set of 23 articles spanning seven methodological categories, ensuring a comprehensive view of the relationship between diet, mental health, and interpersonal relationships. Specifically, the review included the following:

Analytical cross-sectional studies ($n = 7$), which provided observational data on associations between variables such as food insecurity, psychological distress, and social support in diverse populations.

Systematic reviews ($n = 4$), synthesizing existing evidence on the effects of nutrition and lifestyle interventions on mental and emotional well-being.

Textual evidence from policy documents ($n = 3$) and narrative sources ($n = 2$), contributing conceptual and contextual insights into the integration of nutrition and mental health services in public health and clinical settings.

Cohort studies ($n = 3$), offering longitudinal perspectives on the interplay between early-life nutrition, mental health, and long-term outcomes.

Randomized controlled trials ($n = 3$), which tested the efficacy of interventions such as wellness programs, diet-based treatments, and market coupon initiatives on psychological and nutritional outcomes.

Quasi-experimental studies ($n = 1$), addressing behavioral change and health perception through digital nutrition resources.

This heterogeneity in study design allowed for a nuanced, multi-angle synthesis of the evidence, supporting robust conclusions on the interdependence of diet, mental health, and social context.

The full study on the quality of the studies can be seen in Supplementary Material: bias study according to JBI.

All 23 included articles were critically appraised using the appropriate JBI checklists according to study design. The overall methodological quality was satisfactory, with most studies meeting the majority of the JBI criteria.

Among the analytical cross-sectional studies ($n = 7$), five scored high, fulfilling more than 80% of the checklist items, while two presented moderate risk of bias due to unclear confounding strategies or incomplete reporting on outcome measurements.

The systematic reviews ($n = 4$) showed robust quality, all meeting core standards for methodological rigor, search strategy transparency, and critical appraisal of included sources.

The randomized controlled trials ($n = 3$) were generally well conducted, although one study lacked detailed reporting on blinding procedures and allocation concealment, reducing its overall appraisal rating.

The cohort studies ($n = 3$) showed variation in follow-up completeness and confounder control, with two rated as high quality and one as moderate.

The quasi-experimental study ($n = 1$) met most criteria but showed limited clarity on outcome measurement reliability.

Textual evidence articles (policy and narrative, $n = 5$) were appraised for credibility, coherence, and relevance; all were considered valid sources for conceptual enrichment, though not subject to empirical validation.

In sum, the body of evidence was deemed sufficiently robust to support the review's synthesis, with limitations transparently considered in the interpretation of results.

The classification of the different articles according to the axes of study is presented in Table 1 below.

Table 1. Relationship between thematic axes and articles from the systematic review.

Thematic Axes	Articles from the Systematic Review
Nutrition—Mental Health	[41–57]
Nutrition—Interpersonal Relationships	[44–49,51,52,54–62]
Mental Health—Interpersonal Relationships	[44,45,47,51,52,55–60,63]
Clear Overlap of All Three Axes	[44–47,49,51–58,60]

The relationship between nutrition and mental health has traditionally been examined from isolated biomedical or psychological perspectives. However, in recent decades, a more holistic approach has emerged, one that acknowledges the interaction between diet and psychological well-being, as well as the potential moderating role that interpersonal relationships may play in this dynamic, as will be discussed below.

This study proposes a triangular framework in which each side represents the relationship between two of the key variables (nutrition/diet, mental health, interpersonal

relationships), while the center of the triangle symbolizes their complex and synergistic intersection.

All the articles reviewed addressed the three core themes: mental health, interpersonal relationships, and nutrition. However, for the sake of greater analytical clarity and to deepen the understanding of how these dimensions interact, we have chosen to present the findings according to thematic pairs (nutrition and mental health, relationships and mental health, nutrition and relationships). This structure allows for a more detailed exploration of each connection, gradually contributing to a more integrated and comprehensive picture of the phenomenon under study.

Accordingly, the results of the systematic review are organized as follows:

3.1.1. Axis 1: Nutrition and Mental Health

The systematic review confirms a direct relationship between nutrition and mental health, underscoring the importance of approaching diet as a decisive factor in psychological well-being. Dietary habits influence emotional states through the regulation of neuroinflammatory, hormonal, and neurochemical mechanisms. For instance, stress can trigger inflammatory responses that are amplified by poor dietary patterns, creating a negative feedback loop that exacerbates psychological distress [41]. Within this framework, the ketogenic diet has been the subject of recent studies exploring its use as an adjunct therapy for psychiatric disorders such as depression and schizophrenia, although further research using more rigorous methodologies is required to evaluate its effectiveness [42].

Several studies included in the systematic review adopt holistic approaches that integrate physical, psychological, and social dimensions [43], showing that the combination of a balanced diet, sufficient sleep, and regular physical activity correlates positively with self-perceived health. Complementary research suggests that integrated lifestyle interventions among individuals with mental health disorders can significantly reduce metabolic risk factors and promote general well-being [44].

The review also highlights a paradigm shift in the understanding of the diet–well-being relationship. Instead of prioritizing weight loss as the primary goal, some authors advocated for a model of intuitive and non-restrictive eating that emphasizes metabolic health and emotional balance [45,46]. Additionally, one study examines how dietary and physical activity changes linked to remote work negatively impact emotional balance, offering several strategies for remote interventions [46].

From a human development perspective, multiple studies have shown that nutritional interventions during critical life stages—such as pregnancy and early childhood—have long-term implications for cognitive and emotional health. Several investigations indicate that appropriate prenatal and early childhood nutrition is associated with improved mental health outcomes later in life. In this context, eating ceases to be a purely physiological act and becomes a process with profound psychosocial implications [47,48,58].

Food insecurity is identified as a structural determinant of vulnerability in both developed and developing contexts. In African countries, for example, limited and unstable access to food particularly affects female-headed households, with significant negative effects on mental health [49]. One analysis emphasizes that food security cannot be separated from water security, as access to clean drinking water directly influences nutritional quality and community well-being [50]. Similarly, multiple articles explore how food precarity in both urban and rural settings of developed countries significantly impacts emotional stability, especially among marginalized communities [51–56].

In addition, one study introduces a sociocultural perspective, showing that negative self-stereotyping and racial stigma affect body image and dietary behaviors among adoles-

cents from ethnic minority groups, thus establishing a clear link between identity, nutrition, and mental health [57].

3.1.2. Axis 2: Nutrition and Interpersonal Relationships

Nutrition must be understood not only as a biological process but also as a culturally and socially mediated practice. Interpersonal relationships influence dietary decisions, while the social environment can either support or hinder the adoption of healthy eating habits [47–49,52,54–56,58–60]. Several studies show that nutritional interventions in vulnerable households are more effective when integrated with community services that promote autonomy, dignity, and social learning, which in turn have a positive effect on mental health [55,56].

In the same direction, a study on farmers' markets in Canada offers an interesting example of nutrition-focused intervention spaces [51]. The study finds that these community-based purchasing environments foster a sense of belonging and self-esteem, facilitating the adoption of healthier eating habits. Such forms of communal eating and free food choice can strengthen social bonds and help combat the social isolation experienced by participants in food assistance programs.

Negative self-stereotyping and low self-esteem also influence dietary quality and body mass index, particularly among stigmatized ethnic minorities. One study emphasizes the psychosocial dimension of ethnic identity, showing how belonging to a socially marginalized group can significantly affect dietary patterns [57]. Another study examines how social isolation among young people with compulsive video gaming habits negatively impacts both physical health and dietary behavior [61].

One article analyzed the recovery of body weight following weight-loss programs, comparing a pre-packaged meal plan to one using conventional foods, both supported by behavioral counseling. The findings highlight the importance of behavioral and motivational factors in sustaining dietary changes [62]. Two studies evaluate the effectiveness of nutritional and lifestyle interventions when delivered in supportive community or outpatient settings [44,45].

Changes in the world of work—particularly the rise in remote work during the COVID-19 pandemic—have significantly affected relational dynamics and lifestyle habits. One reviewed study examines how reduced physical activity and shifts in dietary patterns associated with home-based telework negatively impact overall well-being [46]. The study assesses the effectiveness of telehealth interventions aimed at promoting healthy habits—both behavioral and nutritional—as a strategy to mitigate the adverse effects of prolonged sedentarism and dietary disruption in domestic work environments.

3.1.3. Axis 3: Mental Health and Interpersonal Relationships

Social relationships are critical determinants of mental health. One article examined how self-financing programs targeting women not only improve child nutrition but also enhance female empowerment, self-esteem, and psychological well-being [59]. Several articles analyze interventions aimed at improving psychological well-being, highlighting the role of support from healthcare professionals as a key factor in increasing the effectiveness of such interventions [44,45]. In this same line, another study shows that healthcare accompaniment in the implementation of nutritional or mental health protocols for pregnant women can reduce the risk of mental health problems such as anxiety or depression [47].

One article underscores how job insecurity and racial discrimination negatively affect the mental health and job performance of migrant workers [63]. Specifically, ethnic discrimination contributes to negative self-perception that increases psychological risk factors, unless moderated by a high degree of self-esteem [57].

Multiple studies converge on the finding that economic insecurity—and consequently, food insecurity—and the absence of support networks significantly increase the risk of depression, anxiety, and social isolation [51–53,55,56,60].

Finally, one study provides evidence that early psychosocial stimulation has a greater long-term impact on emotional well-being than nutrition alone. This finding reinforces the importance of considering the relational dimension in early intervention strategies [58].

3.1.4. Common to All Axes: The Intersection of Nutrition, Mental Health, and Interpersonal Relationships

At the point of convergence among the three dimensions analyzed—nutrition, mental health, and interpersonal relationships—several key patterns emerge:

1. Food insecurity functions as a transversal axis linking malnutrition, psychological stress, and social exclusion [49,52–54,56];
2. Interpersonal and community networks play a protective role, helping to buffer or modulate the negative effects of structural determinants [47,51,53,54,57,60];
3. There is a clear need for integrated intervention strategies that simultaneously address nutritional education, the strengthening of social and community support networks, and comprehensive mental health promotion [44–46,51,55,58].

3.1.5. Gaps in the Systematic Review

The studies included in the systematic review were insufficient in design or methodology to adequately address the research question, which aimed to conceptually understand the articulation of the three core domains: mental health, nutrition, and the quality of interpersonal relationships. Regarding the mediating or moderating role of interpersonal relationships in the connection between nutrition and mental health, the reviewed articles provide only partial insights. Several significant knowledge gaps remain that merit further investigation.

First, there is a lack of research explicitly examining the quality of interpersonal relationships as a mediator. Current studies often refer to social dimensions in structural terms—such as poverty, community, belonging, or discrimination—but do not measure the affective or functional quality of close personal ties (e.g., friendships, partnerships, family bonds, caregiving networks) or evaluate whether such relationships modulate the effects of poor or healthy nutrition on mental health or stress [49–59].

Second, there is little to no exploration of social relationships as moderators of physiological effects of nutrition. It remains unclear whether high-quality relational environments buffer pathophysiological processes associated with poor diet. It would be relevant to examine whether an individual with a deficient diet but strong, warm interpersonal relationships show less psychological deterioration compared to someone under similar nutritional conditions but living in isolation or conflictual relationships. One article suggests an interaction between diet and emotion but does not address the role of relational quality [41].

Third, the role of family and close interpersonal relationships in adult dietary behavior is underexplored. While many studies focus on children or community-level interventions, few examine how emotional support or affective co-regulation in adult relationships (e.g., with partners, family, or friends) influences adherence to healthy diets and impacts stress and well-being. Some studies contrast dietary approaches with body acceptance models, but do not account for the interpersonal context in which such choices are made [45].

Fourth, relational interventions that address both dietary habits and psychological well-being have not been studied. While some articles explore community-based or dietary programs, they rarely assess whether strengthening affective bonds—rather than general

community connectedness—produces dual benefits in nutrition and mental health. The notion of “sense of community” is mentioned, but without distinguishing generic social networks from the quality of meaningful personal [51–55].

Fifth, there is a lack of longitudinal studies analyzing how relational, dietary, and psychological trajectories evolve over time. No studies were found that track changes in mental health in parallel with changes in diet and relational quality. There is a need for longitudinal mediation or moderation models that account for multiple variables—diet, relationships, life events, social support, and emotional health. While one longitudinal study was identified, it does not explicitly cross-reference relational quality with nutritional trajectory and mental health outcomes [58].

Sixth, few studies apply validated instruments for measuring relational quality in the context of diet and mental health. Almost none use standardized tools such as *The social support questionnaire* [64] or the *Quality-of-life-inventory* [65], among others. As a result, no robust quantitative analyses are available to determine whether relational quality enhances, neutralizes, or worsens the link between diet and psychological well-being.

All points of the checklist (Supplementary Material: PRISMA Checklist) were verified to ensure that all methodological requirements included in PRISMA 2020 have been met.

3.2. Results of the Narrative Review

In his 1860 work *The Physiology of Taste*, Brillat-Savarin (2010) emphasizes the need for a reasoned understanding of all that pertain to human beings and their relationship with food. He advocates for a comprehensive form of knowledge that integrates multiple disciplines. His fourth aphorism—“Tell me what you eat, and I will tell you what you are” [36] (p. 15)—invites reflection on human nature and its connection to nourishment. Similarly, Kass (2005), in *The Hungry Soul*, calls for a multidisciplinary approach, viewing food as a bridge between scientific and humanistic ways of understanding. In the act of eating, the human being is invited into a path of virtue and conscious choice. Our human nature—as a unified psychophysical being endowed with spirit and a sense of meaning—positions us as open to relationships with others and the world [34].

In this narrative review, we focus on anthropologists, philosophers working in esthetics, historians, psychologists, and architects who have made explicit contributions to the field of food and nourishment from within their disciplines. For the same reason, we also include culinary professionals who reflect philosophically on their craft, linking it to anthropology, esthetics, and psychology.

3.2.1. Anthropology

From a philosophical and anthropological perspective, Cruz-Cruz (1991) argues that the relationship between human beings and food must be understood holistically, avoiding any analytical fragmentation of the cultural context in which this relationship is embedded. Within this integrative framework, food is not merely a biological commodity, but also a vehicle of symbolic meaning that reflects intellectual, moral, and social dimensions of human existence. These meanings transcend the physiological function of eating and reveal constitutive aspects of human nature, such as corporeality, psyche, sociality, and the capacity to confer meaning through shared symbols [24].

Cruz-Cruz conceptualizes food as a “nutritive product, desired product, and customary product” [7] (p. 16), emphasizing its triple nature—biological, sensory, and cultural. This view allows us to understand food as a mechanism of social cohesion, expressed through customs, rituals, and shared practices. As he states, “shared meals, even simple ones, render human behavior more spiritual and social” [24] (p. 26), recognizing the dignity of both self and other through the act of eating together.

In a complementary approach, Harris (2009) examines dietary habits through the lens of cultural materialism, arguing that food choices are determined by ecological, climatic, economic, and resource availability conditions. From this perspective, the human diet is shaped not only by nutritional considerations but also by ecological efficiency and economic value. As Harris notes, “what is good to eat” is often “what is good to sell,” regardless of its actual nutritional properties [27] (p. 18). Thus, dietary choices reflect both adaptive responses to the environment and culturally constructed preferences, going beyond mere taste or nutritional value.

Finally, Dobre (2021) emphasizes that food engages human beings on multiple levels. Eating connects with emotions, memories, affective bonds, and shared experiences, functioning as language, symbol, and history. In this sense, food reveals how individuals position themselves in the world and relate to others. However, the author warns of the risk of depersonalization posed by the rise in the food industry, which increasingly replaces traditional caregiving roles—such as the mother or grandmother—thereby eroding the affective and symbolic dimensions historically associated with the act of nourishing [25].

3.2.2. Esthetics

Various philosophical and sociocultural approaches have enriched the contemporary understanding of food, emphasizing its cognitive, symbolic, and relational dimensions. Korsmeyer (1999) argues that the appreciation of food should not be understood solely as a sensory response, but as a vehicle of meaning shaped by cultural, social, and personal factors. Food preferences—such as the fondness for spicy flavors in Mexico or the avoidance of pork in Jewish traditions—function as expressions of collective identity and symbolic belonging. In this sense, the experience of eating articulates a subject’s relationship with themselves and the world they inhabit, integrating embodiment, culture, and consciousness [29].

From a contemporary philosophical standpoint, Jaques and Vilar (2024) assert that food constitutes a foundational cultural fact in all forms of organized life. For these authors, “eating with meaning” [28] (p. 52) implies recognizing that every act of eating is simultaneously biological and symbolic: it is not merely a matter of nutrient intake but of participating in a network of meanings. Eating and cooking, beyond their utilitarian function, emerge as second-order reflective practices that enable critical distance from established dietary habits. This opens the possibility of reshaping one’s life through conscious eating, paving the way for ethical and social transformation.

Le Breton (2007), through an esthetic and anthropological lens, warns of the homogenization of taste among younger generations, influenced by standardized food habits of North American origin. According to the author, the widespread consumption of ultra-processed foods—rich in fats and sugars—diminishes the sensory and symbolic richness of taste, leading to a form of cultural impoverishment. Le Breton emphasizes that taste formation is a complex phenomenon involving both biological data and educational processes, but it is ultimately the symbolic dimension that prevails. Culture shapes the palate beyond biology. Consequently, food preferences are not merely individual choices but socially constructed acts that reflect the symbolic structure of the community to which one belongs [26].

3.2.3. History

According to Perlès (2011), food has always gone beyond its primary function of sustenance, integrating a complex system of signs that organizes human coexistence, belonging, and conceptual thinking. Since its origins, humanity has experienced conviviality through the act of eating, reinforcing community bonds and articulating cultural codes [33].

Freedman (2021) emphasizes that the study of food cannot be reduced to health data or environmental conditions, since human dietary behavior is often driven not by scientific evidence but by emotions, resentments, lived experiences, and other non-material factors. The author points out that variables such as ethnicity, gender, and socioeconomic status significantly influence food choices [32].

Flandrin and Montanari (2011) expand on this perspective by arguing that the dining table and eating habits are privileged spaces for the expression of cultural particularities, national identities, and even religious disputes. The rules that govern these spaces are not neutral; they respond both to identity differentiation processes and to a mysterious or arcane perception of food—understood not only as a symbol, but as a real vehicle for transmitting values and qualities. Within this framework, eating also entails materially appropriating deeply embedded cultural meanings [31].

In contemporary European contexts, the social function of eating remains essential. Meals are conceived not merely as moments of nutritional intake but as social rituals where family and emotional bonds are reaffirmed, and where gastronomic pleasure is interwoven with the human need to share [31]. This convivial pleasure depends on shared time and is often expressed through a degree of ceremony—even in informal settings, such as sharing tapas with friends. These forms of sociability stand in contrast to more functional and depersonalized modes of food consumption, such as eating processed foods alone in front of the television or during mass events, where the relational dimension of eating becomes diluted.

3.2.4. Psychology

Several studies in the fields of sensory psychology and gastronomy have emphasized the significant influence of the social context on eating. Spence and Piqueras-Fiszman (2014) highlight that social interaction can enhance the enjoyment of a meal, though they note that this effect largely depends on the quality of the company. Beyond the hedonic component, the presence of other diners significantly impacts not only the types of food consumed but also the quantity. Individuals tend to mimic the food choices and portion sizes of those around them—a phenomenon of social mimicry that shapes eating behavior. Moreover, it has been observed that the duration of time spent at the table increases in proportion to the number of people present, which in turn can influence the overall amount of food consumed [30].

3.2.5. Urban Architecture

In *Ciudades hambrientas*, Carolyn Steel (2020) presents food as an essential organizing axis through which various disciplines involved in urban development can engage in dialog about sustainable city models [35]. According to the author, shared meals represent one of the most powerful social bonds, as eating together involves accepting shared norms of encounter and belonging. In this sense, the act of eating transcends its biological dimension to become a tool of social organization—capable of inclusion or exclusion and even functioning as a mechanism of control [35].

Steel argues that food practices directly influence the formation of community ties. Sharing food promotes a sense of proximity, while cultural differences related to eating can create symbolic distance. She also emphasizes that the loss of intergenerational commensality has a negative impact on children's social development. In the British context, several studies have linked the absence of family meals with increased mental health issues among the youth, including depression, anxiety, and attention disorders—conditions associated with a lack of essential relational skills typically acquired in the domestic setting [35].

The author further critiques the growing individualization of eating, particularly during childhood. She highlights how the food industry has promoted highly processed products specifically targeted at children—softer, sweeter, and less nutritious than those intended for adults—describing this as a reckless and counterproductive strategy for healthy habit formation. In her view, such practices have contributed to the reinforcement of dietary patterns that exacerbate the obesity crisis in developed countries. Steel asserts that this phenomenon cannot be addressed solely through a nutritional lens: obesity is, ultimately, a symptom of deeper dysfunctions in contemporary lifestyles. Consequently, she calls for a comprehensive rethinking of food culture—one that integrates its urban, social, and symbolic dimensions [35].

3.2.6. Culinary Arts

In *Cocinar, comer, convivir*, chef Andoni Luis Aduriz and philosopher Daniel Innerarity [37] argue that food is far from a purely biological act—it is a profoundly symbolic and socially significant practice. They maintain that eating is not simply about satisfying a physiological need but rather involves a complex network of meanings that challenge our understanding of society, collective organization, and well-being. In a context increasingly dominated by functionalist and instrumental discourses around food, the authors call for a more reflective perspective—one in which eating is seen as a manifestation of the art of living. From this standpoint, what they term “food illiteracy” [37] (p. 181) is not merely a lack of nutritional knowledge, but a form of cultural disconnection that can contribute to disordered eating and social alienation.

This relational dimension of food is also emphasized by other voices in the culinary world. Chef María Nicolau (2023) asserts that food is a medium through which we relate to the world, to others, and to ourselves. It has the power to transform and shape reality through the relationships it generates [40]. Similarly, chef Massimo Bottura, through his *Refettorio* initiative launched in 2015, has proposed a socially transformative model of gastronomy. His project seeks to restore the dignity of individuals in vulnerable situations by offering them the experience of fine dining. Guests are treated as restaurant patrons, which helps rebuild their self-esteem and sense of belonging [39].

In the same humanistic spirit, chef José Andrés (2021), through his organization World Central Kitchen, has delivered emergency food relief in crisis zones—including armed conflicts, natural disasters, and the COVID-19 pandemic. His approach not only addresses nutritional needs but also provides emotional comfort by serving meals adapted to the cultural norms of the affected populations. For Andrés, food is a tool of holistic care, stating that “cooking has the power to build bridges” [38] (par. 4).

The thematic organization of these findings, the formulation of the central hypothesis, and their connection to the systematic review are addressed in the following Discussion section.

4. Discussion

In this section, we offer a conceptual framework for the entire narrative review, following the same structure used in the systematic review. This parallel organization allows for meaningful comparison between the two. We then relate the findings from the narrative review to those of the systematic review. Finally, we conclude by presenting our proposed hypothesis.

The reviewed literature reflects a growing concern with understanding food as a multidimensional phenomenon—one that integrates biological, symbolic, and relational dimensions. Based on this premise, we organize the contributions of the various authors according to the axis of the triangle that predominates in their analysis.

4.1. Organization of Narrative Review Results According to the Structure of the Systematic Review

The following Table 2 presents the thematic organization of the findings emerging from the narrative review. The articles are grouped according to the predefined conceptual axes, with the aim of providing a structured overview and facilitating the identification of emerging patterns and interrelations. The order is as follows:

Table 2. Relationship Between thematic axes and articles from the narrative review.

Thematic Axes	Articles from the Narrative Review
Nutrition—Mental Health	[25,26,34–36]
Nutrition—Interpersonal Relationships	[24–29,31–34,36–40]
Mental Health—Interpersonal Relationships	[30,34–36]
Clear Overlap of All Three Axes	[24,34,36,37]

4.1.1. Axis 1: Nutrition and Mental Health

Although mental health is not the central focus of all the works reviewed, some authors implicitly address the relationship between diet and psychological well-being through symbolic, affective, or cultural lenses [26–35]. These authors emphasize how contemporary changes in dietary habits—shaped by cultural and social norms—affect psychological well-being, especially among younger generations. Along similar lines, Dobre (2021) warns that the food industry has replaced traditional caregivers, such as mothers or grandmothers, which may lead to a risk of depersonalization and weaken the emotional bond with food [25].

4.1.2. Axis 2: Nutrition and Interpersonal Relationships

This axis includes contributions from multiple authors who highlight the relational dimension of food, understood as a cultural practice, a bearer of meaning, and a promoter of social ties [24–29,32,37–40].

Historians also align with this axis, asserting that dietary norms transform the shared dining experience into a privileged space for the expression of collective identity [31–33].

4.1.3. Axis 3: Mental Health and Interpersonal Relationships

This axis features two books from the narrative review—Spence and Piqueras-Fiszman (2014) as well as Steel (2020)—who explore how the social context of eating can directly influence individuals' psychological states [30,35].

4.1.4. Common to All Axes: Intersection of Nutrition, Mental Health, and Interpersonal Relationships

An integrative synthesis of all three axes can be found in the works of several authors [24–37]. One author proposes that the human need to eat offers a pathway for individuals to choose how they wish to be in the world [34]. Two authors articulate the biological, moral, and symbolic aspects of food, thus integrating health, culture, and social life [24–37]. Another contribution condenses this perspective by offering a comprehensive reading of food culture—one that encompasses its impact on mental health, urban dynamics, and forms of sociality [35].

4.2. Comparison Between the Narrative and Systematic Reviews

4.2.1. Convergences Between the Narrative and Systematic Reviews

Although the two reviews are grounded in different methodologies—the first being empirical and systematic, the second being theoretical and humanistic—that both converge in proposing a broader understanding of food as a multidimensional phenomenon. They

articulate the relationship between nutrition, mental health, and interpersonal relationships through a holistic framework. This shared perspective makes it possible to organize contributions along the three axes and their synergistic intersection.

Regarding the first axis (nutrition and mental health), both reviews affirm that nutrition directly influences psychological well-being [25,26,41,42].

With respect to the second axis (nutrition and interpersonal relationships), both reviews robustly underscore the relational dimension of food and emphasize that this dimension is inseparable from the surrounding social context. The loss of shared food spaces can weaken cultural and social bonds [24,27,28,31,33,51,55,57].

Concerning the third axis (mental health and interpersonal relationships), both approaches agree that social context significantly modulates psychological well-being [30,35,54,56,60].

At the intersection of all three axes—nutrition, mental health, and interpersonal relationships—both reviews converge on the insight that a comprehensive understanding of eating requires the integration of these three dimensions [24,34,36,38,45,46,58].

4.2.2. Contribution of the Narrative Review

We found that while empirical research has demonstrated the influence of the three study themes (nutrients, interpersonal relationships, and mental health), it has not been able to fully offer a narrative that unifies the three themes or articulate an explanation of the interaction between them. The narrative review complements the systematic review by offering a deeper, symbolically rich, and culturally contextualized understanding of human food-related behavior. It incorporates disciplines traditionally excluded from biomedical or psychosocial analyses, such as philosophy, anthropology, esthetics, history, and architecture.

The narrative review does not replace scientific evidence but expands and enriches it through interpretive tools rooted in the humanities. It offers a more complex, critical, and situated perspective on food, illuminating dimensions often rendered invisible by exclusively empirical models. This perspective opens the door to innovative approaches in food-related interventions, grounded in ethics of care, relationality, and cultural awareness.

A common denominator throughout the narrative review seems to be the holistic nature of food, which intersects highly personal themes such as the expression of the individual's personal identity and that of the society to which they belong, as well as the expression of the significance of this world, and of ethical and cultural considerations. They also see its educational value as a way of educating society and point out that all this meaning outweighs the hedonistic value of food, or perhaps it could be said that it is the personal and social significance that gives food its hedonistic value. Completing this view from the culinary arts, creative expression is highlighted as the desire to bring out the best in oneself, even as a space for self-regeneration through one's actions.

In summary, we could say that food must be understood within the “symbol” category, which has been explicitly mentioned by many. The symbol category would indicate that there is a thing (objective element) that carries a meaning (subjective element), which is what gives it value.

4.3. Hypothesis Formulation

Based on the findings of this study, we propose the following hypothesis: the quality of interpersonal relationships acts as a catalytic and amplifying factor in the effect of nutrition on mental health. If supported, this hypothesis would offer an explanation for the interindividual variability in the influence of an objectively measurable reality—namely, nutrients—on a reality that is both objective and subjective: mental health.

Human nutrition rests on an objective foundation—nutrients—whose composition and quality can be empirically measured. However, as this research has demonstrated, the

impact of nutrition on mental health does not depend solely on biological variables. Rather, it is modulated by subjective and contextual dimensions.

Mental health, as a biopsychosocial phenomenon, includes objective components—such as clinical and functional indicators—as well as a subjective dimension that involves individual perception, emotional experience, and environmental context. Within this framework, we propose that the quality of interpersonal relationships is a key explanatory variable in accounting for the variability observed in the link between dietary patterns and mental health outcomes.

Considering the research, we offer a rationale for the hypothesis that connects the most subjective with the biological perspective:

The symbolic nature of food makes it a carrier of meaning that highlights the quality of interpersonal relationships. This has been demonstrated by the narrative review. Furthermore, it is well known that the quality of interpersonal relationships is the reality that has the greatest influence on human beings in terms of stress management and resilience processes [66] (pp. 279–298). This would lead to putting the body in the best position to maximize the effect of nutrients in this context, as shown by the systematic review.

Functionally, we suggest that interpersonal relationships may serve a catalytic role by facilitating or accelerating psycho-emotional processes that enhance the positive effects of nutritional interventions. This may explain why nutrients do not produce uniform or immediate effects on mental health across individuals. At the same time, relationships may play an amplifying role, magnifying the beneficial impact of nutrition on mental well-being. Together, these functions suggest that the interaction between diet and mental health cannot be fully understood without incorporating the relational dimension as an essential mediating or moderating factor.

4.4. Future Directions

In the context of interventions aimed at improving mental health through nutrition, it is essential to incorporate a systematic assessment of the quality of interpersonal relationships. In addition to identifying the full nutritional profile, the participant's mental health status, and individual characteristics, this assessment should consider not only the healthcare environment—including the quality of the therapeutic alliance—but also the participant's family, social, and occupational contexts, given their potential influence on the effectiveness of dietary strategies. In other words, the quality of interpersonal relationships should be evaluated both in those directly involved in the intervention and in the broader network of individuals who regularly interact with the participant.

Based on this premise, we recommend structuring future research around four key variables:

1. The participant's profile;
2. The prescribed dietary pattern;
3. The nature of the mental health issue;
4. The quality of the participant's interpersonal relationships.

The study sample could be organized into two primary groups based on interpersonal relational quality (high vs. low), using a combination of validated indicators for social support and relational quality. Each group would then be subdivided into two experimental conditions: one receiving a specific dietary intervention and the other a placebo. In this context, the placebo effect deserves special attention, as the outcomes involve highly subjective processes.

This would yield four experimental groups:

1. High Interpersonal Quality (HIQ) + Nutrients (N);
2. HIQ + Placebo (P);

3. Low Interpersonal Quality (LIQ) + Nutrients (N);
4. LIQ + Placebo (P).

This design would allow for a comparative analysis of whether improvements in mental health vary based on both dietary intervention and interpersonal support.

- The comparison between HIQ+N and LIQ+N would assess the catalytic and amplifying effect of interpersonal relationship quality.
- The comparisons between HIQ+N vs. HIQ+P and LIQ+N vs. LIQ+P would evaluate the placebo effect.

If the results show that participants with low interpersonal relational quality do not experience significant improvements in mental well-being despite nutritional intervention while those with strong interpersonal networks do, this would offer empirical support for the hypothesis that interpersonal relationships serve as a critical moderator or enhancer of the impact of nutrition on mental health.

5. Conclusions

This study has explored the relationship between nutrition and mental health through the mediating lens of interpersonal relationships, combining findings from both a systematic review of empirical literature and a narrative review grounded in the humanities. The convergence of both approaches supports the hypothesis that interpersonal relationship quality plays a key role in modulating and enhancing the impact of nutrition on psychological well-being.

While existing research has extensively documented the biological and psychological pathways linking diet to mental health, this study identifies a significant gap in understanding the relational mechanisms involved. The narrative review adds interpretive depth by highlighting how cultural, symbolic, and affective dimensions of food—often overlooked in biomedical models—can reshape the way individuals experience eating, healing, and belonging.

The proposed hypothesis—that interpersonal relationships serve as a catalytic and amplifying factor in the diet–mental health dynamic—opens a promising path for future interdisciplinary research.

The rationale for this hypothesis lies in the fact that the symbolic nature of food makes it a carrier of meaning that reflects the quality of interpersonal relationships, which, in turn, makes it the most influential factor in stress management and resilience processes. This would promote better body state, thus enhancing the effect of nutrients.

Testing this hypothesis through controlled experimental designs could lead to more holistic, context-sensitive interventions in public health and clinical nutrition. Such approaches would not only improve efficacy but also promote ethical care practices rooted in relationality, cultural awareness, and human dignity.

In sum, addressing mental health through nutrition requires more than targeting nutrients; it demands attention to the social and symbolic conditions in which eating takes place. Integrating these dimensions can enrich our understanding of health and well-being, ultimately contributing to more comprehensive and humane models of care.

Supplementary Materials: The following supporting information can be downloaded at: <https://www.mdpi.com/article/10.3390/nu17142318/s1>.

Author Contributions: Conceptualization, A.d.M. and J.V.O.; methodology, J.V.O.; software, not applicable (databases used were Scopus, PubMed, APA PsycINFO, and Web of Science; text drafted using Microsoft Word); validation, A.d.M. and J.V.O.; formal analysis, A.d.M.; investigation, J.V.O.; resources, publicly available online; data curation, A.d.M. and J.V.O.; writing—original draft preparation, A.d.M. and J.V.O.; writing—review and editing, J.Á.A.; visualization, A.d.M.; supervision, J.Á.A.

and J.V.O.; project administration, A.d.M. and J.V.O.; funding acquisition, A.d.M. All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

Funding: This research received no external funding.

Institutional Review Board Statement: Not applicable.

Informed Consent Statement: Not applicable.

Data Availability Statement: The data supporting the findings of this study—specifically, the list of included articles and the results of the systematic search and selection process—are provided in the Supplementary Materials.

Acknowledgments: We are grateful to José Luis Albert for his logistical and personal support.

Conflicts of Interest: The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses, or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.

References

- World Health Organization. Obesity and Overweight. Available online: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (accessed on 9 June 2021).
- Tennant, R.; Hiller, L.; Fishwick, R.; Platt, S.; Joseph, S.; Weich, S.; Parkinson, J.; Secker, J.; Stewart-Brown, S. The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health Qual. Life Outcomes* **2007**, *5*, 63. [CrossRef]
- Firth, J.; Marx, W.; Dash, S.; Carney, R.; Teasdale, S.B.; Solmi, M.; Stubbs, B.; Schuch, F.B.; Carvalho, A.F.; Jacka, F.; et al. The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychosom. Med.* **2019**, *81*, 265–280. [CrossRef] [PubMed]
- Lassale, C.; Batty, G.D.; Baghdadli, A.; Jacka, F.; Sánchez-Villegas, A.; Kivimäki, M.; Akbaraly, T. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Mol. Psychiatry* **2019**, *24*, 965–986. [CrossRef]
- Li, Y.; Lv, M.-R.; Wei, Y.-J.; Sun, L.; Zhang, J.-X.; Zhang, H.-G.; Li, B. Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis. *Psychiatry Res.* **2017**, *253*, 373–382. [CrossRef] [PubMed]
- Marx, W.; Moseley, G.; Berk, M.; Jacka, F. Nutritional psychiatry: The present state of the evidence. *Proc. Nutr. Soc.* **2017**, *76*, 427–436. [CrossRef] [PubMed]
- Molendijk, M.; Molero, P.; Sánchez-Pedreño, F.O.; Van der Does, W.; Martínez-González, M.A. Diet quality and depression risk: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *J. Affect. Disord.* **2018**, *226*, 346–354. [CrossRef]
- O’Neil, A.; Quirk, S.E.; Housden, S.; Brennan, S.L.; Williams, L.J.; Pasco, J.A.; Berk, M.; Jacka, F.N. Relationship between diet and mental health in children and adolescents: A systematic review. *Am. J. Public Health* **2014**, *104*, e31–e42. [CrossRef]
- Rahe, C.; Unrath, M.; Berger, K. Dietary patterns and the risk of depression in adults: A systematic review of observational studies. *Eur. J. Nutr.* **2014**, *53*, 997–1013. [CrossRef]
- Rienks, J.; Dobson, A.J.; Mishra, G.D. Mediterranean dietary pattern and prevalence and incidence of depressive symptoms in mid-aged women: Results from a large community-based prospective study. *Eur. J. Clin. Nutr.* **2012**, *67*, 75–82. [CrossRef]
- Shafiei, F.; Salari-Moghaddam, A.; Larijani, B.; Esmailzadeh, A. Adherence to the Mediterranean diet and risk of depression: A systematic review and updated meta-analysis of observational studies. *Nutr. Rev.* **2019**, *77*, 230–239. [CrossRef]
- Grajek, M.; Krupa-Kotara, K.; Białek-Dratwa, A.; Sobczyk, K.; Grot, M.; Kowalski, O.; Staśkiewicz, W. Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. *Front Nutr.* **2022**, *9*, 943998. [CrossRef] [PubMed]
- Micek, A.; Jurek, J.; Owczarek, M.; Guerrero, I.; Torrisi, S.A.; Castellano, S.; Grosso, G.; Alshatwi, A.A.; Godos, J. Polyphenol-Rich Beverages and Mental Health Outcomes. *Antioxidants* **2023**, *12*, 272. [CrossRef]
- Sohrabi, C.; Franchi, T.; Mathew, G.; Kerwan, A.; Nicola, M.; Griffin, M.; Agha, M.; Agha, R. PRISMA 2020 statement: What’s new and the importance of reporting guidelines. *Int. J. Surg.* **2021**, *88*, 105918. [CrossRef] [PubMed]
- Page, M.J.; McKenzie, J.E.; Bossuyt, P.M.; Boutron, I.; Hoffmann, T.C.; Mulrow, C.D.; Shamseer, L.; Tetzlaff, J.M.; Akl, E.A.; Brennan, S.E.; et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* **2021**, *372*, n71. [CrossRef]
- Moola, S.; Munn, Z.; Tufanaru, C.; Aromataris, E.; Sears, K.; Sfetcu, R.; Currie, M.; Qureshi, R.; Mattis, P.; Lisy, K.; et al. Chapter 7: Systematic Reviews of Etiology and Risk. In *JBIM Manual for Evidence Synthesis*; Aromataris, E.E., Munn, Z., Eds.; JBI: Adelaide, Australia, 2020. Available online: <https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-06> (accessed on 20 January 2025).

17. Aromataris, E.; Fernandez, R.; Godfrey, C.; Holly, C.; Kahilil, H.; Tungpunkom, P. Summarizing systematic reviews: Methodological development, conduct and reporting of an Umbrella review approach. *Int. J. Evid. Based Healthc.* **2015**, *13*, 132–140. [CrossRef] [PubMed]
18. McArthur, A.; Klugarova, J.; Yan, H.; Florescu, S. Chapter 4: Systematic Reviews of Text and Opinion. In *JBI Manual for Evidence Synthesis*; Aromataris, E., Munn, Z., Eds.; JBI: Adelaide, Australia, 2020. Available online: <http://synthesismanual.jbi.global> (accessed on 20 January 2025).
19. Barker, T.H.; Stone, J.C.; Sears, K.; Klugar, M.; Tufanaru, C.; Leonardi-Bee, J.; Aromataris, E.; Munn, Z. The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for randomized controlled trials. *JBI Evid. Synth.* **2023**, *21*, 494–506. [CrossRef]
20. Barker, T.H.; Habibi, N.; Aromataris, E.; Stone, J.C.; Leonardi-Bee, J.; Sears, K.; Hasanoff, S.; Klugar, M.; Tufanaru, C.; Moola, S.; et al. The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for quasi-experimental studies. *JBI Evid. Synth.* **2024**, *22*, 378–388. [CrossRef]
21. Snyder, H. Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *J. Bus. Res.* **2019**, *104*, 333–339. [CrossRef]
22. Gregory, A.T.; Denniss, A.R. An introduction to writing narrative and systematic reviews—Tasks, tips and traps for aspiring authors. *Heart Lung Circ.* **2018**, *27*, 893–898. [CrossRef]
23. Sukhera, J. Narrative reviews: Flexible, rigorous, and practical. *J. Grad. Med Educ.* **2022**, *14*, 414–417. [CrossRef]
24. Cruz Cruz, J. *Alimentación y Cultura: Antropología de la Conducta Alimentaria*; Ediciones Universidad de Navarra: Pamplona, Spain, 1991.
25. Dobre, A. *Somos Lo Que Comemos: Reflexiones Para la Preservación De Una Cultura Gastronómica Con Sentido Ético*; If Press: Morolo, Italy, 2021.
26. Le Breton, D. *El Sabor Del Mundo: Una Antropología De Los Sentidos*; (H. Cardoso, Trad.); Ediciones Nueva Visión: Buenos Aires, Argentina, 2007.
27. Harris, M. *Good to Eat: Riddles of Food and Culture*; Waveland Press: Long Grove, IL, USA, 1998.
28. Jaques, J.; Vilar, G. *Pensar Con El Paladar: Una Estética Gustatoria*; Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona: Barcelona, Spain, 2024; Volume 24.
29. Korsmeyer, C. *Making Sense of Taste: Food and Philosophy*; Cornell University Press: New York, NY, USA, 1999.
30. Spence, C.; Piqueras-Fiszman, B. *The Perfect Meal: The Multisensory Science of Food and Dining*; John Wiley & Sons: Hoboken, NJ, USA, 2014.
31. Flandrin, J.-L.; Montanari, M. (Eds.) *Historia De La Alimentación*, 2nd ed.; Ediciones Trea: Asturias, Spain, 2011.
32. Freedman, P. *Why Food Matters*; Yale University Press: London, UK, 2021. [CrossRef]
33. Perlès, C. Las estrategias alimentarias en los tiempos prehistóricos. In *Historia de la Alimentación*; Flandrin, E.J.-L., Montanari, M., Eds.; Ediciones Trea: Asturias, Spain, 2011; pp. 31–50.
34. Kass, L.R. *El Alma Hambrienta: La Comida Y El Perfeccionamiento De Nuestra Naturaleza*; Ediciones Cristiandad: Madrid, Spain, 2005.
35. Steel, C. *Ciudades Hambrientas: Cómo El Alimento Moldea Nuestras Vidas*; Capitán Swing Libros: Alcalá de Henares, Spain, 2020.
36. Brillat-Savarin, J.A. *Fisiología Del Gusto o Meditaciones de Gastronomía Trascendental*; Maxtor: Milpitas, CA, USA, 2010.
37. Aduriz, A.L.; Innerarity, D. *Cocinar, Comer, Convivir: Recetas Para Pensar Con Los Cinco Sentidos*; Grupo Planeta (GBS): Barcelona, Spain, 2012; Volume 227.
38. Andrés, J. Speech by José Andrés at the Princess of Asturias Award for Concord Ceremony; Princess of Asturias Foundation: Asturias, Spain. Available online: <https://www.fpa.es/en/princess-of-asturias-awards/laureates/2021-jose-andres-and-the-ngo-world-central-kitchen/?texto=discurso> (accessed on 22 October 2021).
39. Saiz, Y. Massimo Bottura, Nuevo Embajador de Naciones Unidas Contra el Desperdicio Alimentario, La Vanguardia: Barcelona, Spain. Available online: <https://www.lavanguardia.com/comer/al-dia/20200930/33568/massimo-bottura-nuevo-embajador-naciones-unidas-desperdicio-alimentario.html> (accessed on 30 September 2020).
40. Nicolau, M. *Por Qué Si La Cocina Está De Moda Cada Vez Cocinamos Menos*, El País.: Madrid, Spain. Available online: <https://elpais.com/gastronomia/2023-11-24/por-que-si-la-cocina-esta-de-moda-cada-vez-cocinamos-menos.html> (accessed on 24 November 2023).
41. Kiecolt-Glaser, J.K. Stress, food, and inflammation: Psychoneuroimmunology and nutrition at the cutting edge. *Psychosom. Med.* **2010**, *72*, 365–369. [CrossRef] [PubMed]
42. Chrysafi, M.; Jacovides, C.; Papadopoulou, S.K.; Psara, E.; Vorvolakos, T.; Antonopoulou, M.; Dakanalis, A.; Martin, M.; Voulgaridou, G.; Pritsa, A.; et al. The potential effects of the ketogenic diet in the prevention and co-treatment of stress, anxiety, depression, schizophrenia, and bipolar disorder: From the basic research to the clinical practice. *Nutrients* **2024**, *16*, 1546. [CrossRef] [PubMed]
43. Oftedal, S.; Rayward, A.T.; Fenton, S.; Duncan, M.J. Sleep, diet, activity, and incident poor self-rated health: A population-based cohort study. *Health Psychol.* **2021**, *40*, 252–261. [CrossRef]

44. Bradley, T.; Campbell, E.; Dray, J.; Bartlem, K.; Wye, P.; Hanly, G.; Gibson, L.; Fehily, C.; Bailey, J.; Wynne, O.; et al. Systematic review of lifestyle interventions to improve weight, physical activity and diet among people with a mental health condition. *Syst. Rev.* **2022**, *11*, 198. [\[CrossRef\]](#)
45. Bacon, L.; Keim, N.L.; Van Loan, M.D.; Derricote, M.; Gale, B.; Kazaks, A.; Stern, J. Evaluating a ‘non-diet’ wellness intervention for improvement of metabolic fitness, psychological well-being and eating and activity behaviors. *Int. J. Obes.* **2002**, *26*, 854–865. [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#)
46. Holford, D.; Tognon, G.; Gladwell, V.; Murray, K.; Nicoll, M.; Knox, A.; McCloy, R.; Loaiza, V. Planning engagement with web resources to improve diet quality and break up sedentary time for home-working employees: A mixed methods study. *J. Occup. Health Psychol.* **2023**, *28*, 224–236. [\[CrossRef\]](#)
47. Choedon, T.; Sethi, V.; Killeen, S.L.; Ganjekar, S.; Satyanarayana, V.; Ghosh, S.; Jacob, C.M.; McAuliffe, F.M.; Hanson, M.A.; Chandra, P. Integrating nutrition and mental health screening, risk identification and management in prenatal health programs in India. *Int. J. Gynecol. Obstet.* **2023**, *162*, 792–801. [\[CrossRef\]](#)
48. Lukito, W.; Wibowo, L.; Wahlqvist, M.L. Maternal contributors to intergenerational nutrition, health, and well-being: Revisiting the Tanjungsari Cohort Study for effective policy and action in Indonesia. *Asia Pac. J. Clin. Nutr.* **2019**, *28* (Suppl. S1), S1–S14. [\[CrossRef\]](#)
49. Atuoye, K.N.; Luginaah, I. Food as a social determinant of mental health among household heads in the Upper West Region of Ghana. *Soc. Sci. Med.* **2017**, *180*, 170–180. [\[CrossRef\]](#)
50. Young, S.L.; Frongillo, E.A.; Jamaluddine, Z.; Melgar-Quinonez, H.; Pérez-Escamilla, R.; Ringler, C.; Rosinger, A.Y. Perspective: The importance of water security for ensuring food security, good nutrition, and well-being. *Adv. Nutr.* **2021**, *12*, 1058–1073. [\[CrossRef\]](#)
51. Aktary, M.L.; Caron-Roy, S.; Sajobi, T.; O’Hara, H.; Leblanc, P.; Dunn, S.; McCormack, G.R.; Timmins, D.; Ball, K.; Downs, S.; et al. Impact of a farmers’ market nutrition coupon programme on diet quality and psychosocial well-being among low-income adults: Protocol for a randomised controlled trial and a longitudinal qualitative investigation. *BMJ Open* **2020**, *10*, e035143. [\[CrossRef\]](#)
52. Becerra, M.B.; Becerra, B.J. Psychological distress among college students: Role of food insecurity and other social determinants of mental health. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 4118. [\[CrossRef\]](#)
53. Compton, M.T. Food insecurity as a social determinant of mental health. *Psychiatr. Ann.* **2014**, *44*, 46–51. [\[CrossRef\]](#)
54. Compton, M.T. Food and nutrition insecurity: A social determinant hungry for attention by mental health professionals. *Psychiatr. Serv.* **2023**, *74*, 1303–1306. [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#)
55. Stahacz, C.; Alwan, N.A.; Taylor, E.; Smith, D.; Ziauddeen, N. The impact of food aid interventions on food insecurity, diet quality and mental health in households with children in high-income countries: A systematic review. *Public Health Nutr.* **2024**, *27*, e195. [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#)
56. Walker, D.O.; Rabelo, V.C.; Stewart, O.J.; Herbert, D.N. Social determinants of mental health: The roles of traumatic events, financial strain, housing instability, food insecurity, and commute time. *J. Am. Coll. Health* **2024**, *72*, 3591–3602. [\[CrossRef\]](#)
57. Rivera, L.M.; Margevich, A.K. Implicit ethnic–racial self-stereotyping’s relation to children’s body mass index and diet: The moderating role of self-esteem. *Stigma Health* **2023**, *8*, 416–425. [\[CrossRef\]](#)
58. Ramírez-Luzuriaga, M.J.; DiGirolamo, A.M.; Martorell, R.; Ramírez-Zea, M.; Waford, R.; Stein, A.D. Influence of enhanced nutrition and psychosocial stimulation in early childhood on cognitive functioning and psychological well-being in Guatemalan adults. *Soc. Sci. Med.* **2021**, *275*, 113810. [\[CrossRef\]](#)
59. Gichuru, W.; Ojha, S.; Smith, S.; Smyth, A.R.; Szatkowski, L. Is microfinance associated with changes in women’s well-being and children’s nutrition? A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open* **2019**, *9*, e023658. [\[CrossRef\]](#)
60. Kim, D. Financial hardship and social assistance as determinants of mental health and food and housing insecurity during the COVID-19 pandemic in the United States. *SSM-Popul. Health* **2021**, *16*, 100862. [\[CrossRef\]](#)
61. Ellithorpe, M.E.; Meshi, D.; Tham, S.M. Problematic video gaming is associated with poor sleep quality, diet quality, and personal hygiene. *Psychol. Pop. Media* **2023**, *12*, 248–258. [\[CrossRef\]](#)
62. Agras, W.S.; Berkowitz, R.I.; Arnow, B.A.; Telch, C.F.; Marnell, M.; Henderson, J.; Morris, Y.; Wilfley, D.E. Maintenance following a very-low-calorie diet. *J. Consult. Clin. Psychol.* **1996**, *64*, 610–613. [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#)
63. Tsai, J.H.C.; Thompson, E.A. Effects of social determinants on Chinese immigrant food service workers’ work performance and injuries: Mental health as a mediator. *J. Occup. Environ. Med.* **2015**, *57*, 806–813. [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#)
64. Sarason, I.G.; Levine, H.M.; Basham, R.B.; Sarason, B.R. Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *J. Personal. Soc. Psychol.* **1983**, *44*, 127–139. [\[CrossRef\]](#)

65. Frisch, M.B. Quality-of-life-inventory. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*; Springer International Publishing: Berlin/Heidelberg, Germany, 2024; pp. 5794–5797. [[CrossRef](#)]
66. Orón Semper, J.V. *Neuropsicología De Las Emociones*; Editorial Pirámide: Madrid, Spain, 2019.

Disclaimer/Publisher’s Note: The statements, opinions and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of MDPI and/or the editor(s). MDPI and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions or products referred to in the content.