



MASTERCLASS
VIVE BIEN



Deliciosamente Conectados: explorando la Neurogastronomía con los sabores de Costa Rica



Vive Masterclass (Deliciosamente Conectados: explorando la Neurogastronomía con los sabores de Costa Rica)
Noviembre 2023
Publicado por el Programa Vive Bien CCSS
vivebien@ccss.sa.cr
San José, Costa Rica.



Este seminario denominado “Deliciosamente Conectados: explorando la Neurogastronomía con los sabores de Costa Rica”, tiene como objetivo fusionar los conocimientos de la neurociencia y la gastronomía para comprender mejor cómo los sabores y la comida afectan nuestra experiencia sensorial y emocional a lo largo de la vida, y como el goce y disfrute o no de la comida tiene un impacto en la calidad de vida de las personas, sus hábitos de autocuidado y su comportamiento en sociedad desde la misma cultura costarricense.

La neurogastronomía es el estudio de la percepción de los sabores de las personas, el avance científico y tecnológico ha permitido indagar en los procesos que se desarrollan en la mente y cuerpo alrededor de la comida. El acto de comer es un acto primitivo, pero se ven involucrados los cinco sentidos y ciertos aspectos psicológicos como la memoria, expectativas y emociones, ya que comer con el paladar es un acto del cerebro y es por eso; por lo que, cada uno tiene una percepción diferente y subjetiva de los sabores. El gusto es uno de los cinco sentidos y lo que experimentamos cuando los alimentos entran en contacto con nuestra lengua y otras superficies de la boca, saboreando los cinco tipos de sabores primarios (dulce, agrio, amargo, salado, umami).

En este sentido el cerebro es el encargado de integrar y comparar las diferentes propiedades de los alimentos: gusto, sabor, textura, olor, temperatura, color, forma; y es por ello disfrutamos o repelemos ciertos tipos de comida, que nos pueden dar felicidad o angustia. Gracias al registro que hace el cerebro de lo que hemos comido, logramos recordar los alimentos que comíamos en la infancia y asociar recuerdos a ello; de ahí que los chefs y expertos en gastronomía de todo el mundo sean conscientes de la importancia del aspecto de la comida y de la interpretación que hacen las neuronas de los estímulos externos, para desarrollar la gastronomía de acuerdo con las costumbres culinarias, sabores, arraigos y cultura de un país.

Es importante indicar que Costa Rica es reconocida a nivel mundial por sus esfuerzos en la conservación del medio ambiente y la promoción de prácticas sostenibles en la agricultura y la producción de alimentos, lo que proporciona una oportunidad para examinar cómo los métodos de cultivo y producción sostenibles afectan el sabor y la calidad de los alimentos, así como nuestra respuesta emocional y cognitiva hacia ellos; además, de amplia riqueza de producción de comidas por regiones o provincias que mezclan lo mejor de sus ingredientes, de sus costumbres y de su gente; haciendo de la experiencia gastronómica algo muy atractivo para las personas que la disfrutan.

Se debe de comprender que la cultura influye en nuestra percepción de los sabores o apariencia, que es determinante a la hora de saborear la comida, incluso su precio; es así como se analizará como la riqueza de la biodiversidad en Costa Rica es otro factor relevante, alberga una amplia variedad de plantas y animales, muchos de los cuales se utilizan en la gastronomía local, se puede brindar información valiosa sobre la conexión entre la naturaleza y nuestra experiencia culinaria.

La alimentación sana y balanceada afecta nuestro cerebro en la capacidad de concentración, memoria, bienestar emocional y estado de ánimo y es parte fundamental de la calidad de vida de las personas; el presente seminario tiene como objetivo profundizar nuestra comprensión de cómo la comida afecta nuestra experiencia sensorial y emocional, y cómo podemos aprovechar esta conexión para mejorar nuestra relación con los alimentos promoviendo la cultura culinaria costarricense.

Objetivo General

Analizar cómo la neurogastronomía y el funcionamiento del cerebro juega un rol fundamental en la percepción, disfrute y emocionalidad relacionada con la alimentación, en el contexto de sabores y técnicas culinarias locales de Costa Rica.

Beneficios

- Investigar los mecanismos neurobiológicos, fisiológicos y de la respuesta gustativa en la alimentación, la neurogastronomía y el rol del cerebro en el procesamiento de la información y codificación de los alimentos.
- Explorar el mundo de la gastronomía, los sabores e ingredientes claves de la gastronomía y sus vínculos con la felicidad, bienestar y equilibrio emocional de la persona, a través del aprendizaje de prácticas saludables para una mejor alimentación.
- Promover la conciencia y la valoración de la gastronomía y de los sabores costarricenses, fomentando una mayor apreciación de la gastronomía de la zona promoviendo prácticas sostenibles y saludables para las personas participantes.

Temas

- La Neurogastronomía: relación entre cerebro e ingesta de alimentos
- Inteligencia emocional culinaria: sentidos, emoción, placer, aprendizaje y memoria
- Mindful Eating: 5 sentidos, 7 pasos básicos para una alimentación consciente
- Neurogastronomía: tocar la comida, teoría de Adriana Madzharov
- ¿Qué es la alimentación?: origen, comer para vivir o para morir en el intento, la industria alimentaria
- Conceptos básicos de nutrición: el cerebro digestivo, la erótica de los alimentos y las maneras de comer
- La gastronomía de la felicidad: sabores y su relación con las emociones y el bienestar
- Come comida real: Realfooding, alimentos reales protectores, transfórmate en un realfooder
- Sabores e ingredientes de la gastronomía costarricense: la diversidad culinaria regional (por provincias) en Costa Rica, percepción sensorial y evaluación de la respuesta emocional
- Prácticas sostenibles y saludables: biodiversidad y la gastronomía costarricense

Edición I

Deliciosamente Conectados

Se imparte: lunes 16 de diciembre 2023, de 09 am a 12 md

Cierre de matrícula: 25 de noviembre 2024 a las 4 pm

Enlace de matrícula: <https://forms.office.com/r/A1a5YXZR1b>

Certificado Ofertado

Participación

ASISTENCIA



Facultad



Dra. Loriana Leiva Salazar

Psicóloga Clínica, Educadora
Licenciada en Psicología de la Universidad Católica de Costa Rica, con una Maestría en Psicología Clínica de la Universidad de Iberoamérica, Certificada por la UNIBE en Psicogerontología, además de contar con estudios de Bachillerato en Ciencias de la Educación con énfasis en Educación Especial de la Universidad de Costa Rica. Ha sido profesora universitaria y ha brindado consulta privada en terapia psicológica.
Correo electrónico: lleivas@ccss.sa.cr

Licda. Ericka Vanessa Jiménez

Mena

Administradora de Empresas (U de las ciencias y el Arte de CR)
Experta en temas de Recursos Humanos Y Clima Organizacional
Emprendedora evjimenez@ccss.sa.cr

Dr. Kirk Salazar Cruz

Licenciado Gerencia Recursos Humanos
Bachiller en Administración con énfasis en Recursos Humanos
Bachiller Ingeniero Industrial
Doctorado en Administración Internacional
Defensa de Maestría en Administración
Especialista en competencia labóral en la Universidad Tecnológica de Tijuana.
kesalazar@ccss.sa.cr

Dra. Vanessa Vargas

Psicología Clínica, Máster en Ciencias Cognoscitivas UCR. Práctica Clínica del Posgrado de la UCR de Psicología Clínica y de la Salud.

Con amplia experiencia como reclutadora de perfiles laborales, experiencia en psicología organizacional y facilitadora del Programa Vive Bien en psicología social, en amplia cantidad de temas como manejo de las emociones, el estrés, las habilidades blandas, entre otros. Ha impartido en capacitación para cientos de empresas e instituciones en el país.
vvargasv@ccss.sa.cr

Dr. Lorenzo Chacón Arrieta; Msc.

Lic. en Trabajador Social (UCR)
Lic. en Derecho, con énfasis en Derecho Empresarial (ULACIT)
Msc. en Psicología Industrial y Organizacional. (ULATINA)
MGA. Administración de Empresas
Coach Ejecutivo Certificado Internacional (doble titulación INCAE & ACTP de ICF),
Certificado del Programa de Gerentes Líderes de INCAE,
Se especializa en habilidades blandas y gestión del cambio. Coordinador Técnico en la CCSS de los programas Liderar a través de la gestión del cambio (Change Management) y Técnicas y estrategias de enseñanza en ambientes virtuales.
lchacona@ccss.sa.cr



***Ing. Kleiber G Rojas Varela, MEng, MIP, MBA, EMBA.
JEFE DE SERVICIOS Y BENEFICIOS SOCIALES CCSS***

Coach Ejecutivo y Organizacional. Ingeniero en Producción Industrial, y Administrador de Empresas. Especialista en Alta Gerencia de RRHH, Sistemas Modernos de Manufactura e Ingeniería con énfasis en Sistemas de Calidad y Productividad (INCAE, UCR, ITCR, ITESM).

Para más información:

vivebien@ccss.sa.cr

(506) 2539-0067

SÍGUENOS

