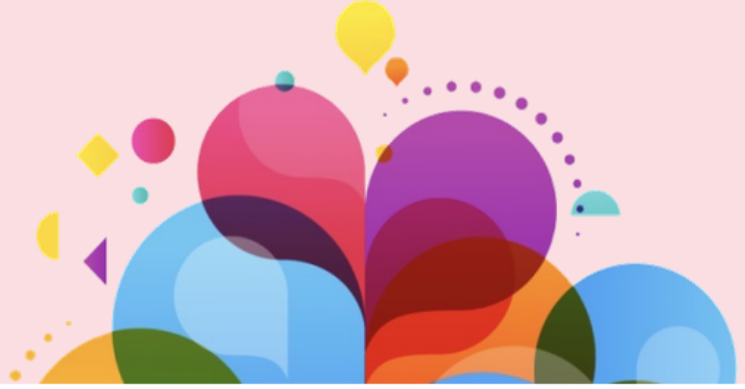




GUÍA DIGITAL · SUSANNA ARBAT

Descubre tu perfil gustativo

Aprende a entender por qué comes como comes.

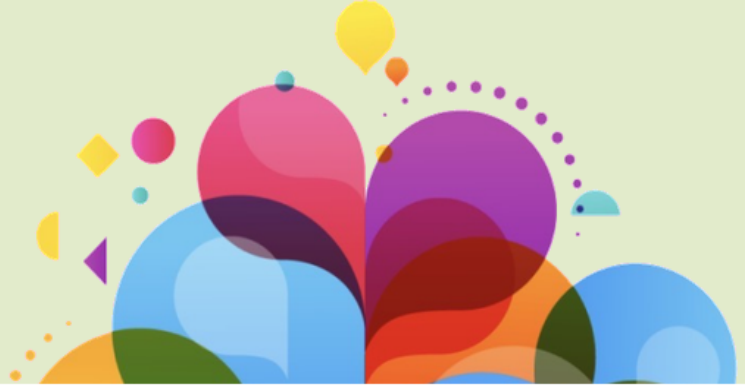
Un recurso práctico para identificar tus preferencias sensoriales y mejorar tus elecciones alimentarias, sin dietas, sin prohibiciones y sin culpa.

QUÉ INCLUYE

- 01 Test de perfil gustativo (16 preguntas)
- 02 Interpretación de resultados
- 03 Los cuatro perfiles en detalle
- 04 Ejercicios prácticos de entrenamiento
- 05 Recomendaciones según tu perfil
- 06 Plan de 14 días y registro

Descarga, imprime o rellena en digital. Tu perfil no es una etiqueta: es un punto de partida.





PUNTO DE PARTIDA

Por qué comes como comes

Tu paladar tiene historia, biología y costumbre.

Ninguna preferencia alimentaria es casual. Tu perfil gustativo se ha formado con tres capas: la genética (cuántos receptores tienes y cómo percibes el amargor), la memoria (los sabores que te acompañaron de pequeña) y el hábito (lo que repites cada semana sin decidirlo).

Cuando conoces ese mapa dejas de pelearte contigo. En lugar de prohibirte lo que te gusta, aprendes a construir platos que sí satisfacen a tu paladar concreto: por eso hay dietas que te funcionan y otras que abandonas en cuatro días.

- **Genética**

Tu sensibilidad al amargor y al picante marca qué verduras y qué cafés toleras.

- **Memoria**

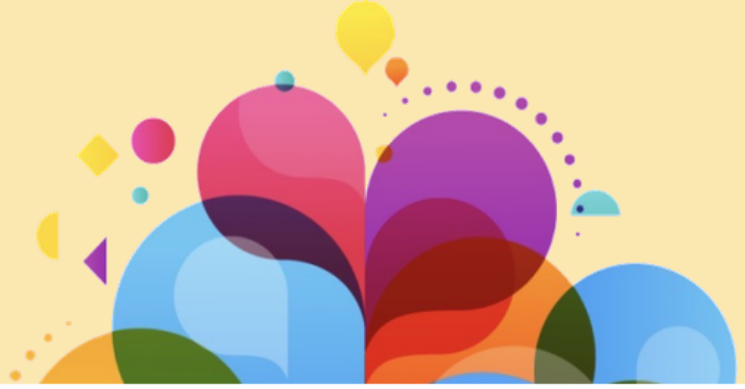
El olfato retronasal conecta directamente con la emoción: el confort tiene sabor propio.

- **Hábito**

Repetir un perfil de sabor lo refuerza. También se puede reeducar, y es más rápido de lo que crees.

Objetivo de esta guía: no cambiar tu paladar, sino ampliarlo. Más registros disponibles, mejores decisiones.





INSTRUCCIONES

Cómo usar esta guía

Cuarenta minutos hoy, catorce días de práctica después.

1

Haz el test entero

Páginas 4 a 6. Responde rápido y en honesto presente: lo que comes ahora, no lo que te gustaría comer.

2

Suma tus letras

Página 7. Cuenta cuántas A, B, C y D has marcado y anota el resultado en la tabla.

3

Lee tu perfil

Páginas 9 a 12. Empieza por el dominante y luego lee el segundo más puntuado: casi nadie es puro.

4

Entrena

Página 13. Cinco ejercicios sensoriales de cinco minutos para ampliar registros.

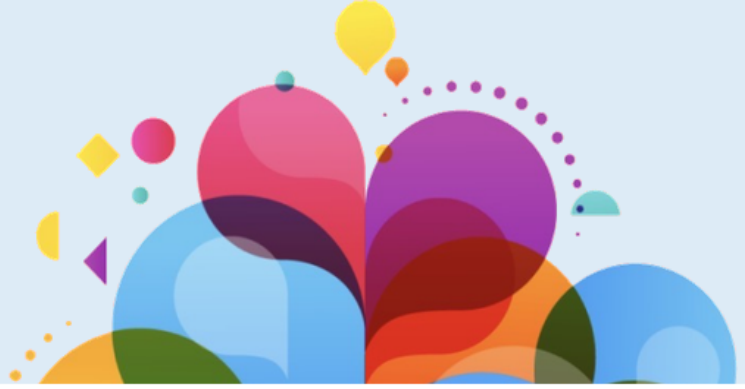
5

Registra 14 días

Página 14. Una línea al día. Al final vuelve a leerlo entero: ahí verás el cambio.

Antes de empezar: bebe un vaso de agua y no hagas el test con hambre. El hambre distorsiona todas las respuestas.





TEST · PARTE 1 DE 3

Test de perfil gustativo

Marca una sola opción por pregunta. No hay respuestas buenas ni malas: solo tu forma real de comer hoy.

1 Cuando abres la nevera sin plan, buscas...

- | | |
|--|--|
| ☐ A Algo dulce o cremoso | ☐ B Queso, embutido, algo salado |
| ☐ C Fruta, encurtidos, algo fresco | ☐ D Nada concreto: pruebo y decido |

2 Tu café o infusión ideal es...

- | | |
|---|--|
| ☐ A Con leche y azúcar | ☐ B Cortado, con cuerpo |
| ☐ C Con limón o muy suave | ☐ D Solo, cuanto más intenso mejor |

3 De un plato de pasta valoras sobre todo...

- | | |
|--|---|
| ☐ A Que la salsa sea suave y untuosa | ☐ B El queso curado por encima |
| ☐ C El tomate fresco y la albahaca | ☐ D El toque de guindilla o ajo tostado |

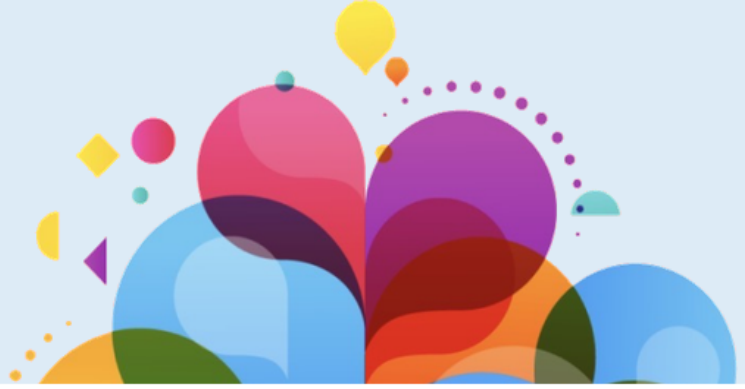
4 Con las verduras te pasa que...

- | | |
|---|--|
| ☐ A Solo te gustan muy cocinadas | ☐ B Las comes si llevan sal o salsa |
| ☐ C Te encantan crudas y aliñadas | ☐ D Te gustan las amargas: escarola, alcachofa |

5 El postre que siempre eliges...

- | | |
|--|---|
| ☐ A Chocolate con leche o natillas | ☐ B Tabla de quesos |
| ☐ C Sorbete o fruta ácida | ☐ D Chocolate negro 85% |





TEST · PARTE 2 DE 3

Sigue marcando

6 Cuando cocinas, sueles rectificar con...

- | | |
|--|---|
| ☐ A Un poco de azúcar o nata | ☐ B Más sal |
| ☐ C Un chorro de limón o vinagre | ☐ D Especies, pimienta, hierbas |

7 Un plato «aburrido» para ti es...

- | | |
|---|---|
| ☐ A El que no reconforta | ☐ B El que está soso |
| ☐ C El que pesa y no refresca | ☐ D El que no sorprende |

8 En un restaurante nuevo pides...

- | | |
|--|---|
| ☐ A Lo que ya conoces | ☐ B El plato más contundente |
| ☐ C Algo ligero y de temporada | ☐ D Lo que no has probado nunca |

9 Tu snack de tarde habitual...

- | | |
|--|---|
| ☐ A Galletas, bollo, chocolate | ☐ B Frutos secos salados, patatas |
| ☐ C Fruta, yogur con limón | ☐ D Aceitunas, encurtidos fuertes |

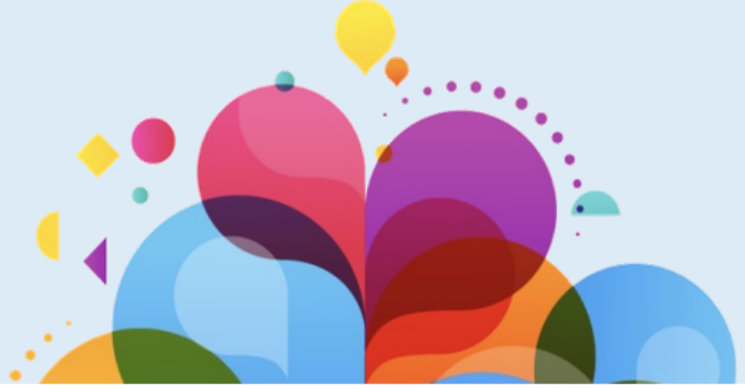
10 La textura que más te engancha...

- | | |
|--|--|
| ☐ A Cremosa y fundente | ☐ B Densa y masticable |
| ☐ C Jugosa y acuosa | ☐ D Crujiente y seca |

11 Ante un sabor amargo tu reacción es...

- | | |
|--|---|
| ☐ A Rechazo inmediato | ☐ B Lo tapo con sal o grasa |
| ☐ C Lo suavizo con ácido | ☐ D Lo disfruto tal cual |





TEST · PARTE 3 DE 3

Últimas preguntas

12 Comes más cantidad cuando...

- | | |
|---|---|
| ☐ A Estás cansada o triste | ☐ B El plato está muy sabroso |
| ☐ C Hace calor y todo entra fácil | ☐ D Hay variedad para ir probando |

13 Si te quitan un ingrediente para siempre, no sobrevives sin...

- | | |
|---|--|
| ☐ A El azúcar | ☐ B El queso |
| ☐ C El limón | ☐ D El café |

14 Al oler un plato antes de comerlo...

- | | |
|---|--|
| ☐ A Casi nunca lo hago | ☐ B Busco el aroma tostado |
| ☐ C Busco la frescura, lo cítrico | ☐ D Intento identificar cada especia |

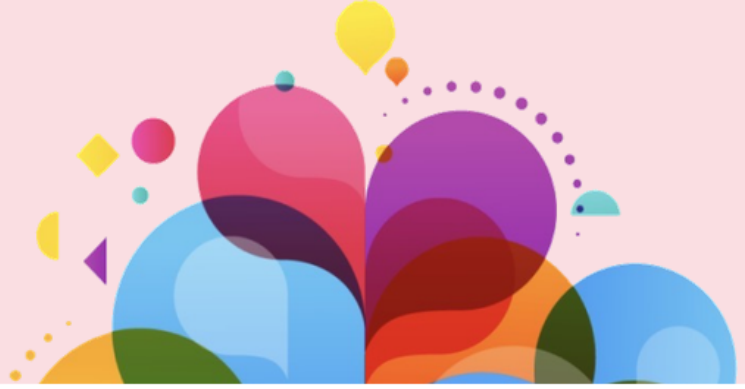
15 Tu desayuno tipo entre semana...

- | | |
|---|---|
| ☐ A Dulce, siempre | ☐ B Salado, siempre |
| ☐ C Fruta y algo ligero | ☐ D Cambia cada día |

16 Cuando comes con prisa...

- | | |
|--|--|
| ☐ A Repites siempre lo mismo | ☐ B Buscas lo más sabroso posible |
| ☐ C Eliges lo que menos pesa | ☐ D Te da igual: comes por combustible |





INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Suma tus letras

Cuenta cuántas veces has marcado cada letra y escríbelo aquí.

A Confort 	B Sabroso 	C Fresco 	D Intenso
---	---	--	---

La letra más repetida es tu perfil dominante. La segunda con más puntos es tu perfil de apoyo: casi nadie es un perfil puro, y esa mezcla es justamente lo que te hace fina de paladar.

- **Dominante claro (7 o más)**

Tu paladar tiene un centro de gravedad muy marcado. Ganarás muchísimo ampliando registros.

- **Perfil mixto (dos letras cerca)**

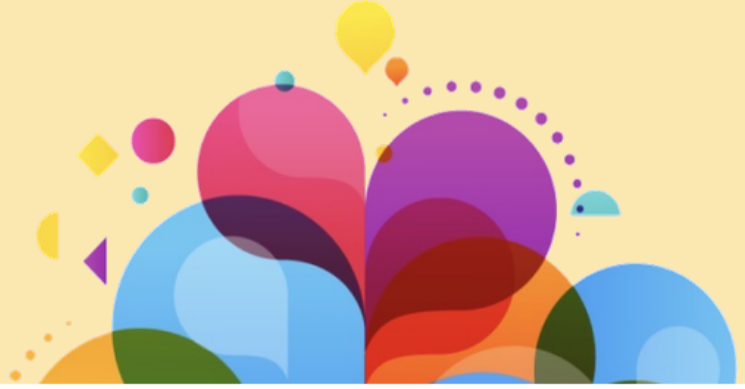
Combina las recomendaciones de ambos perfiles: alterna semanas.

- **Reparto plano (4-4-4-4)**

Paladar versátil. Tu trabajo no es ampliar, es afinar: baja intensidad y sube matiz.

Anota la fecha junto al resultado. Repite el test dentro de tres meses: el perfil se mueve.





VISTA GENERAL

Los cuatro perfiles

Cuatro formas distintas de buscar placer en la mesa.

A Confort

Busca dulzor, cremosidad y seguridad.
Come lo conocido.

B Sabroso

Umami y sal. Necesita intensidad y
cuerpo para sentirse saciada.

C Fresco

Ácido, jugoso, ligero. Rechaza lo pesado
y lo graso.

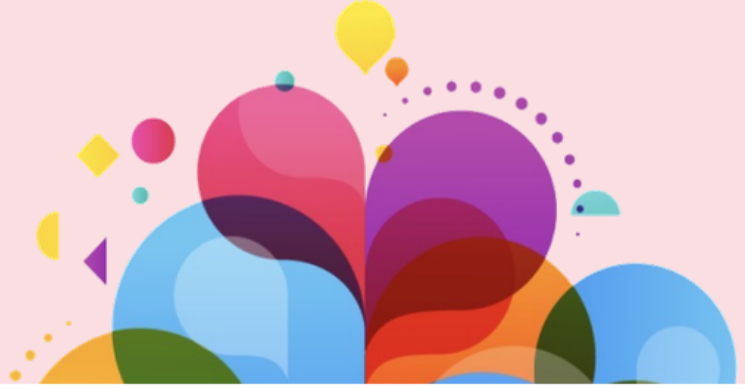
D Intenso

Amargo, especiado, novedad. Paladar
explorador y entrenado.

Ningún perfil es mejor que otro. Cada uno tiene un placer fácil y un punto ciego: el registro que casi nunca usa y que, al entrenarlo, multiplica la satisfacción con menos cantidad.

Lee primero tu dominante y después tu perfil de apoyo. Las recomendaciones se suman, no se sustituyen.





PERFIL A

Paladar de confort

Comes para calmarte, y eso no es un defecto.

Tu placer vive en el dulzor y en las texturas fundentes. Buscas alimentos que te devuelvan una sensación conocida, y por eso tu repertorio semanal tiende a repetirse. Tu paladar está muy afinado para la cremosidad y poco entrenado para el amargor y la acidez.

TE RECONOCES EN

- Repites platos y marcas
- Prefieres cocinado a crudo
- El postre cierra la comida
- La textura importa más que el sabor

TU PUNTO CIEGO

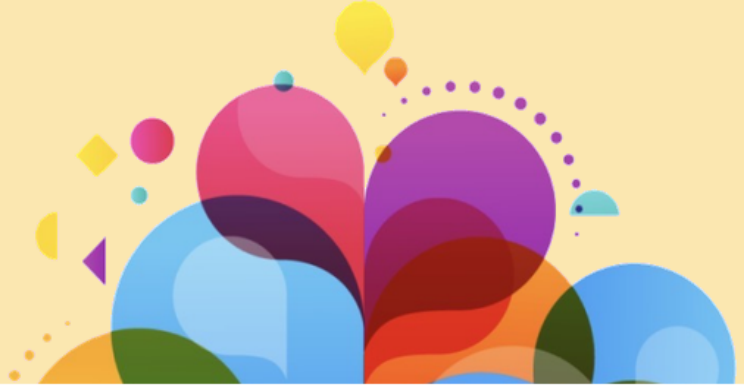
- Saciedad tardía: lo dulce no frena
- Poca acidez: los platos piden más cantidad
- Rechazo rápido a lo nuevo

RECOMENDACIONES PERSONALIZADAS

- 1 Añade acidez a un plato salado al día: limón, vinagre de manzana o encurtido. Cierra antes la señal de saciedad.
- 2 Cambia el dulce añadido por dulzor natural cocinado: cebolla pochada, calabaza asada, boniato, fruta madura.
- 3 Introduce el amargor por la puerta del confort: chocolate 70% con almendra, escarola con naranja, café cortado.
- 4 Aplica la regla de la tercera cucharada: en la tercera, para diez segundos y decide si sigues por hambre o por textura.

Ejercicio de la semana: prueba la misma fruta cruda y asada. Nombra en voz alta tres diferencias.





PERFIL B

Paladar sabroso

Sin intensidad, para ti no ha habido comida.

El umami y la sal son tu forma de reconocer que un plato está terminado. Detectas muy bien el fondo, el tostado y la grasa sabrosa, y tiendes a rectificar al alza. Tu punto fuerte es la profundidad; tu reto es conseguirla sin depender del salero.

TE RECONOCES EN

- Rectificas de sal casi siempre
- Te encantan quesos y curados
- Prefieres el tostado a lo fresco
- Un plato soso te decepciona

TU PUNTO CIEGO

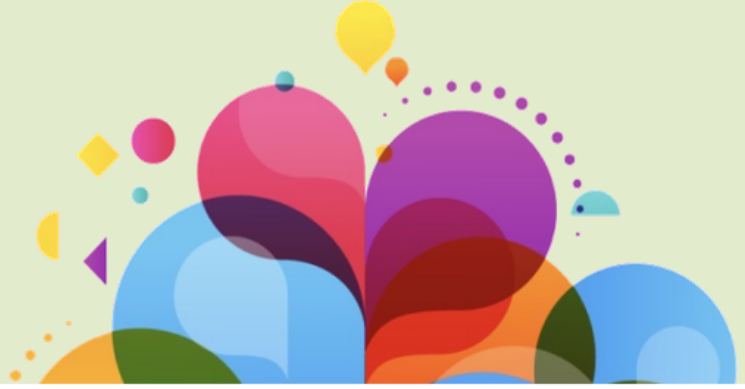
- Umbral de sal cada vez más alto
- Sed y retención frecuentes
- Sobras difíciles: comes hasta acabar

RECOMENDACIONES PERSONALIZADAS

- 1 Sustituye sal por umami natural: tomate seco, seta seca hidratada, miso, parmesano rallado fino, caldo reducido.
- 2 Toma el hábito de probar antes de salar. Tu paladar acierta más de lo que crees.
- 3 Explota el tostado: dorar bien verduras y proteínas multiplica el sabor percibido sin añadir sodio.
- 4 Cierra con acidez: un chorro de vinagre al final da la sensación de sal sin serlo.

Ejercicio de la semana: cocina un plato habitual con la mitad de sal y un toque ácido al final. Compara.





PERFIL C

Paladar fresco

Ligereza, jugosidad y acidez: tu zona segura.

Detectas muy bien la frescura y huyes de lo pesado. Comes bien y variado en crudo, pero a veces te quedas corta de densidad: sales de la mesa sin sensación de comida completa y picas dos horas después.

TE RECONOCES EN

- Aliñas con limón casi todo
- Prefieres crudo a guisado
- Lo graso te sienta pesado
- Comes más en verano que en invierno

TU PUNTO CIEGO

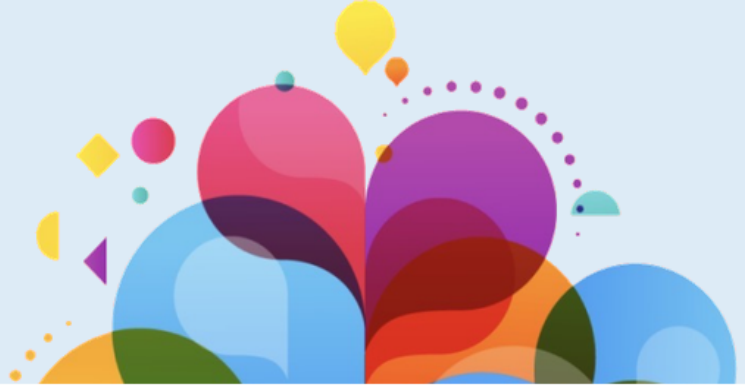
- Saciedad corta: picoteo posterior
- Poca grasa buena y poca proteína
- El plato frío aburre en invierno

RECOMENDACIONES PERSONALIZADAS

- 1 Añade densidad consciente: aguacate, tahini, huevo, legumbre o frutos secos en cada plato fresco.
- 2 Trabaja el calor sin perder frescor: verduras templadas con aliño ácido en lugar de ensalada fría.
- 3 Entrena el umami, tu registro menos usado: setas, tomate concentrado, caldos, fermentados.
- 4 Come más despacio: tu comida entra fácil y la saciedad llega tarde por velocidad, no por cantidad.

Ejercicio de la semana: repite tu ensalada favorita añadiendo una grasa buena. Anota cuánto tardas en volver a picar.





PERFIL D

Paladar intenso

Amargor, especia y novedad: exploras sin miedo.

Tu paladar está entrenado: toleras el amargor, buscas contraste y te aburre lo previsible. El riesgo no es la falta de variedad, sino la escalada: cada vez necesitas más intensidad para sentir lo mismo, y los matices suaves dejan de existir.

TE RECONOCES EN

- Café solo, chocolate negro
- Pides siempre lo que no conoces
- Usas muchas especias
- Lo suave te sabe a poco

TU PUNTO CIEGO

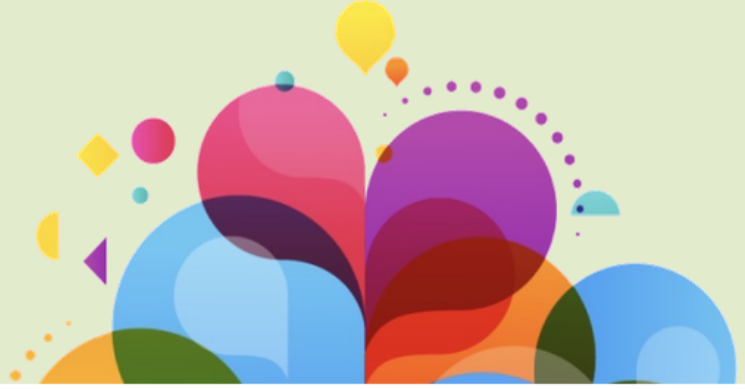
- Escalada de intensidad
- Los matices delicados se pierden
- Comer se vuelve búsqueda constante

RECOMENDACIONES PERSONALIZADAS

- 1 Introduce comidas de baja intensidad una vez por semana: arroz, caldo, pescado blanco. Es un reset del paladar.
- 2 Practica la escucha del matiz: un solo ingrediente, tres bocados, tres descripciones distintas.
- 3 Antes de añadir picante o especia, prueba el plato tal cual. Decide después.
- 4 Aprovecha tu ventaja: eres quien mejor puede incorporar verduras amargas de forma habitual. Hazlas fijas.

Ejercicio de la semana: un día sin café ni picante. Anota qué sabores aparecen que antes no notabas.





EJERCICIOS PRÁCTICOS

Entrena tu paladar

Cinco ejercicios de cinco minutos. Uno por día, en el orden que quieras.

1 Cata de los cinco sabores

Prepara cinco cucharillas: azúcar, sal, limón, cacao puro y caldo. Prueba en ese orden con agua entre medias y ordena de más a menos agradable. Ahí está tu perfil en directo.

2 Retronasal a ciegas

Tapónete la nariz, come un trozo de fruta y suelta la nariz a mitad de masticación. Lo que aparece de golpe es el 80% del sabor.

3 El primer bocado lento

Come el primer bocado de cada comida sin cubiertos en la mano y masticando quince veces. Solo el primero.

4 Contraste dirigido

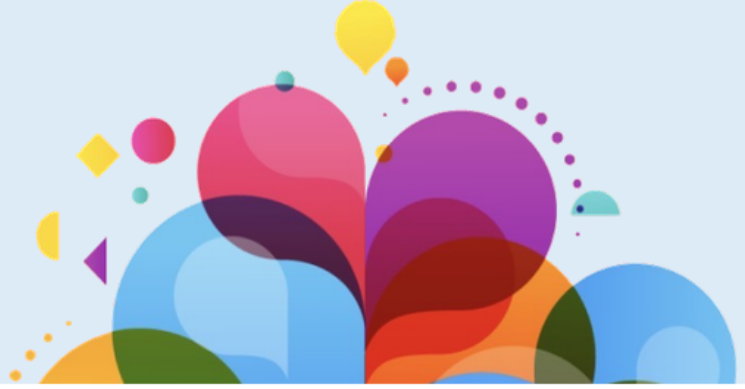
Coge tu plato repetido de siempre y añádele el registro que menos usas: ácido si eres A, suave si eres D, umami si eres C, hierba fresca si eres B.

5 Nombrar en voz alta

Describe un plato con tres palabras que no sean «bueno», «rico» ni «malo». Nombrar afina la percepción más que cualquier otra técnica.

Repite el ejercicio que peor se te dé. Ahí está tu punto ciego, y es donde más vas a ganar.





TU REGISTRO · 14 DÍAS

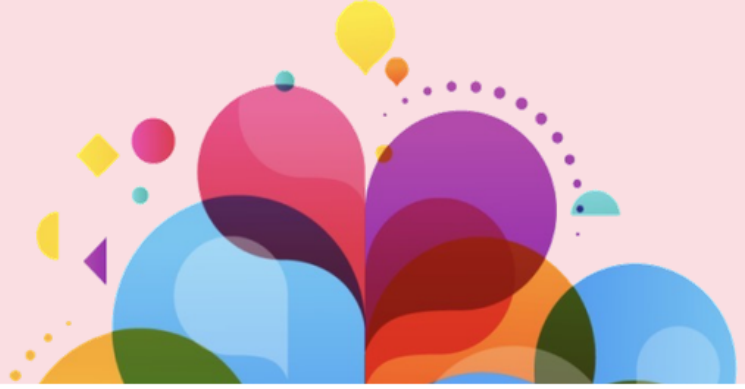
Diario de perfil

Sin cifras ni calorías: solo lo que percibes y lo que añades.

DÍA	QUÉ HE AÑADIDO A MI PLATO	QUÉ HE NOTADO
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		
13		
14		

Al terminar, subraya los días en los que comiste menos y disfrutaste más.





PARA TERMINAR

Tu perfil no es una etiqueta

Es un punto de partida, y se mueve contigo.

Si has llegado hasta aquí ya sabes algo que casi nadie sabe de sí mismo: por qué eliges lo que eliges. A partir de ahora, cada plato es una decisión informada y no un automatismo.

No busques comer perfecto. Busca comer con más registros disponibles: cuanto más amplio es tu paladar, menos cantidad necesitas para sentirte satisfecha y menos ruido mental hay alrededor de la comida.

TRES FRASES PARA LLEVARTE

«El sabor se construye en el cerebro, no en el plato.»

«Ampliar el paladar sacia más que restringir la comida.»

«Lo que se nombra, se percibe. Lo que se percibe, se disfruta.»

¿Quieres seguir? Repite el test dentro de tres meses y compara tus letras: ahí verás tu paladar cambiando.

