



Susanna
Arbat

PASAPORTE SENSORIAL

entre bocados y emociones



7 Días para Reorganizar tus Sentidos: El Viaje de Vuelta a tu Paladar

Un mapa de exploración neurogastronómica para desactivar el piloto automático y reconectar con el placer auténtico de comer.

Comer no es solo nutrir el cuerpo; es el acto sensorial más complejo, íntimo y cotidiano que realizas cada día. Tu cerebro procesa aromas, texturas, colores, sonidos y matices de sabor para construir lo que llamamos experiencia. Sin embargo, la prisa y la rutina han apagado nuestro radar natural.

Durante los próximos 7 días, este cuaderno no será una guía de reglas ni de dietas. Será tu laboratorio personal. Una invitación a pausar, afinar tus sentidos y descubrir cómo la neurogastronomía puede devolverte la complicidad con el plato.

**Abróchate el cinturón porque en 3, 2, 1...
¡despegamos!**



Imprime este cuaderno o ábrelo en tu móvil. Un día, un sentido, una nota.





DÍA 1

**La Paisajística de la Vista**

El arte de comer con los ojos.

Antes de llevar la primera cucharada a la boca, dibuja mentalmente las formas, los relieves y el juego de luces y sombras en tu plato. Observa cómo tu cerebro empieza a salivar y a anticipar la textura antes del primer contacto.

Mi nota:

DÍA 2

**La Arquitectura del Tacto y la Textura**

Lo que los dientes y la lengua cuentan.

Explora la resistencia al morder, la fluidez, la crocantez y la temperatura. Siente la física del alimento transformándose en tu boca.

Mi nota:

DÍA 3

**El Universo Invisible del Olfativo Retronasal**

El 80% del sabor que creías probar.

El olfato no termina en la nariz; empieza en el paladar. Aprende a expulsar el aire sutilmente tras tragar para activar los receptores que conectan directamente con la memoria de tu cerebro.

Mi nota:

RECUERDA

No hay respuestas correctas. Solo observa, anota una palabra y sigue comiendo despacio.





DÍA 4



El Acústico del Alimento

Escuchar la comida.

Presta atención al sonido del crujido, a la efervescencia o al silencio de una masticación pausada. El sonido modulado por tu oído interno influye directamente en cuán fresco o placentero percibes un bocado.

Mi nota:

DÍA 5



La Geografía del Gusto

Dulce, salado, ácido, amargo y la profundidad del Umami.

Desglosa el mapa de tu lengua. Identifica dónde nace cada nota y busca ese matiz sabroso y envolvente que prolonga el placer en boca.

Mi nota:

DÍA 6



El Ritmo y la Cronobiología Sensorial

El tiempo como ingrediente clave.

Regula la velocidad de tu ingesta. Descubre cómo la pausa entre bocados transforma la señal que tu digestión y tu cerebro tardan 20 minutos en procesar.

Mi nota:

DÍA 7



La Sinfonía Completa

Integración y neurogastronomía en tu día a día.

Reúne los 5 sentidos en una sola comida consciente. Transforma un acto cotidiano en una ceremonia personal de disfrute, presencia y nutrición real.

Mi nota:

Mi bitácora sensorial



Escribe en una línea lo que descubriste cada día. Sin corregir, sin juzgar: solo lo que tu cuerpo notó.

- Día 1** La Paisajística de la Vista
- Día 2** La Arquitectura del Tacto y la Textura
- Día 3** El Universo Invisible del Olfativo Retronasal
- Día 4** El Acústico del Alimento
- Día 5** La Geografía del Gusto
- Día 6** El Ritmo y la Cronobiología Sensorial
- Día 7** La Sinfonía Completa

SIGUE EL VIAJE

«Saborea la Comida»

El libro donde la neurogastronomía se convierte en práctica diaria: comer con los 5 sentidos, sin dietas ni culpa.



[Consíguelo en Amazon](#)



Susanna
Arbat

*Comenta SENTIDOS en Instagram
y sigue el reto conmigo · @saborea_la_comida*