

Octubre 2019

Gacetilla CINCAP

## “UMAMI: EL QUINTO GUSTO”

Antiguamente se creía que sólo existían cuatro gustos básicos o primarios: dulce, salado, amargo y ácido. Sin embargo, en 1908, el científico Japonés Dr. Kikunae Ikeda detectó la presencia de un gusto que no podía explicarse a través de éstos: el UMAMI.

Desde CINCAP, te contamos qué experiencias sensoriales permiten la aceptabilidad de un alimento, qué es el gusto umami y en qué alimentos se encuentra.

### ¿Cómo seleccionamos qué alimentos nos gustan?

Para poder *saborear* un alimento, al ingresar a la boca, éste debe disolverse en saliva y entrar en contacto con la lengua y el paladar. En esta interacción con las papilas gustativas de la lengua, se detecta primeramente el **gusto** del alimento. El gusto es una sensación específica en la lengua, propia de cada alimento, y que no es posible neutralizar. Los gustos más conocidos son el dulce, el salado, el ácido y el amargo y cada uno de ellos tiene una región específica de la lengua dónde es detectado con mayor intensidad. A éstos cuatro que ya conocemos, le sumaremos el quinto gusto: **el umami**.

Sin embargo, el **sabor** excede los simples límites del gusto. Éste combina e incluye otras experiencias sensoriales como son la *consistencia* y el *aroma* de los alimentos.

La **palatabilidad** de un alimento, por su parte, engloba el *gusto* y el *sabor* e incorpora nuevas características sensoriales como son la textura y temperatura del alimento, la forma, color o brillo del mismo y los sonidos que se generan al consumirlo.

Todas estas características, sumadas al entorno en donde uno come, los hábitos de consumo, el contexto socio-cultural y los estados de ánimo y/o salud de una persona, determinan la **aceptabilidad de una comida**.

### ¿Por qué es importante para nuestro cuerpo la detección de los distintos gustos?

El sentido del gusto es el que permite la detección de sustancias químicas disueltas en la

boca por el contacto con receptores específicos para cada gusto situados principalmente en la lengua. Posee un rol primordial que nos permite seleccionar dentro de una amplia variedad de alimentos, las sustancias que son necesarias para nuestro metabolismo, protegiéndonos a su vez de compuestos potencialmente nocivos, debido a su toxicidad o grado de descomposición.

De esta manera, los alimentos con gusto dulce son interpretados por el organismo como una fuente básica de energía para el metabolismo, por lo que su ingesta provoca agrado y aceptación. Inversamente, el gusto amargo es una señal que previene contra la ingestión de sustancias tóxicas, así como los alimentos descompuestos a menudo expresan gusto agrio (ácido).

### ¿Cuándo se descubre el quinto gusto denominado UMAMI?

En 1908 el científico Japonés Dr. Kikunae Ikeda detectó la presencia de un gusto que no podía explicarse a través de los gustos básicos existentes. Se lo atribuyó al aminoácido *glutamato* presente en altas concentraciones en el alga Kombu y lo denominó **Umami**.

Posteriormente, el Dr. Shintaro Kodama descubrió en 1913 que el *inosinato* era el componente umami de las virutas de bonito seco (ingrediente típico de la cocina japonesa) y, en 1957, el Dr. Akira Kuninaka detectó umami en el *guanilato* de setas (hongos) deshidratadas.

En 1982 se formó un grupo de estudio para promover la investigación sobre el umami.

Como resultado, se reconoció al Umami como el quinto gusto.

### ¿Cómo es el gusto Umami?

El umami - término de origen japonés que significa *agradable, sabroso o delicioso*- es un elemento clave para la palatabilidad o el “buen sabor” de la comida. Proviene de los términos *umai* -delicioso- y *mi* -sabor-.

“Se identifica con un sabor sutil, pero de retrogusto prolongado, cárnico o proteico, que deja un sabor aterciopelado en la boca.”  
(*Excelencias Gourmet*)

El *glutamato*, el *inosinato* y el *guanilato* son las tres sustancias que dan el gusto umami predominantes.

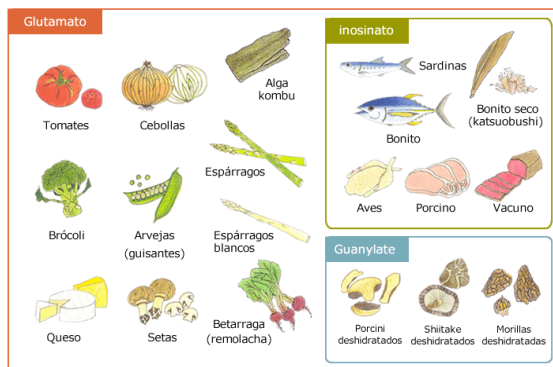
### ¿Cuál es la importancia de la detección del gusto Umami?

El umami actúa como una señal al cuerpo de que hemos consumido proteína y, al igual que el gusto dulce, posee la característica de agrado y aceptación al ser ingerido.

### ¿En qué alimentos se encuentran las sustancias responsables del gusto Umami?

Las sustancias responsables del gusto umami se encuentran distribuidas en una amplia variedad de alimentos:

Alimentos ricos en umami



©Centro de Información Umami ©Hikari

El gusto umami se potencia con los procesos de maduración y fermentación.

### ¿Cuáles son sus propiedades?

El Umami tiene tres propiedades que lo caracterizan:

✓ **Se extiende por la lengua:** a diferencia de los gustos dulce y salado, que se sienten con más intensidad en la punta de la lengua, el umami se siente en toda la superficie de la misma.

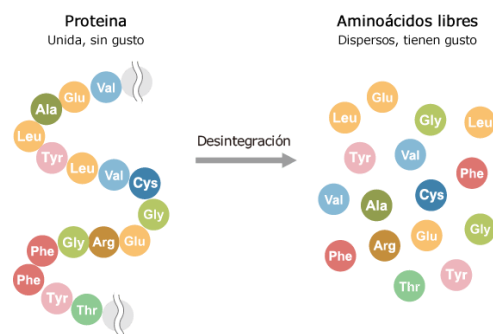
✓ **Persiste:** comparado con los gustos ácido y salado, se descubrió que el umami permanece por varios minutos en la boca, lo que causaría un mayor impacto en el gusto de los alimentos, entre los otros gustos básicos existentes.

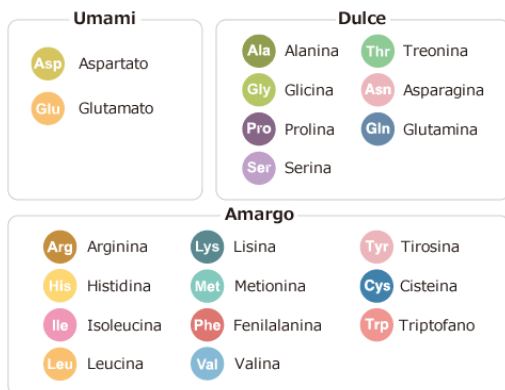
✓ **Promueve la salivación:** el umami provoca una secreción de saliva prolongada, más viscosa y que humedecería más la boca y ayudaría a sentir más el gusto de los alimentos y facilitar la deglución.

### ¿Las carnes tienen gusto umami?

Las carnes están compuestas mayormente por proteínas, las cuales se componen a su vez de aminoácidos. Dentro de éstos, el glutamato es uno de los más predominantes.

La proteína adquiere su gusto cuando la cadena de aminoácidos se desintegra. Esto comienza en el proceso de maduración al que se someten habitualmente las carnes, antes de salir a la venta. En este proceso, aumenta el glutamato libre que otorga el gusto umami.



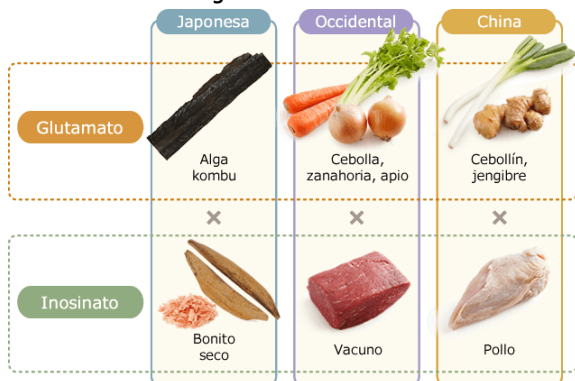


Fuente: [Centro de Información Umami](#)

### ¿Qué es el efecto sinérgico del umami?

El gusto umami se siente con mucha más intensidad cuando el glutamato se asocia a alguna de las otras 2 sustancias responsables de este gusto, el inosinato o el guanilato, en lugar de estar presentes individualmente en los alimentos.

### Combinaciones sinérgicas del Umami



Fuente: [Centro de Información Umami](#)

### Umami y carne de pollo

La carne de pollo es saludable, económica y uno de sus atractivos es su suave sabor, del cual el gusto umami es en parte responsable. Debido a que el gusto umami es más potente en la carne que se encuentra cerca de los huesos, preparaciones como caldo de pollo o muslos de pollo al horno permiten disfrutar de un gusto umami más concentrado. Asimismo, la combinación de carne de pollo con salvia o jengibre permite resaltar aún más el gusto umami, debido al efecto sinérgico de sus compuestos.

### Algunas recetas Umami con carne de pollo

Compartimos links a algunas recetas de [Ajinomoto.com](#) que resaltan el gusto umami del pollo en sinergia con otros ingredientes. ¡Que las disfruten!

- [Alitas de pollo guisadas en caldo de ajo con vinagre](#)
- [Crema de estofado de pollo y col china](#)
- [Salteado de pechuga de pollo en manteca de anchoas](#)