

II CONGRESO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

AVANCES EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CLÍNICA: PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y GESTIÓN ROL DEL DIETISTA-NUTRICIONISTA



www.renhyd.org



6 DE OCTUBRE DE 2018
CONFERENCIAS CORTAS I
PONENCIA 4



Dietética gastronómica: El placer de comer saludablemente

María Tormo-Santamaría^{1,*}, Josep Bernabeu-Mestre¹

¹Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico, Departamento de Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia, Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig, España.

*maria.tormo@ua.es

Con el desarrollo del concepto de dietética gastronómica se busca el diálogo entre la gastronomía, la nutrición y la dietética, logrando coordinar los aspectos nutricionales con los gastronómicos.

La gastronomía está llamada a convertirse en uno de los elementos clave en la consecución de una alimentación saludable. Promover y preservar la salud pasa por desarrollar y adquirir unos hábitos alimentarios adecuados, de ahí la importancia de integrar la gastronomía, entendida como la ciencia y el arte del buen comer, en el discurso de la nutrición humana y la dietética¹.

Como afirmaba el profesor Gregorio Varela Mosquera, es necesario que los profesionales de la nutrición humana y la dietética recuerden "que un alimento si no se come no cumple su misión"². Existen tres elementos que determinan el consumo o no consumo de un alimento: su palatabilidad, su

digestibilidad y su metabolización; siendo la palatabilidad, el factor clave y la llave para los otros dos. El reto de conseguir la palatabilidad se ha convertido en el punto de encuentro entre gastronomía y nutrición.

Los gastrónomos buscan conocer la influencia de los diferentes procesos culinarios en la palatabilidad de sus elaboraciones. Como recuerdan Gregorio Varela Moreiras y Rafael Ansón en su monografía *Gastronomía saludable*³, el reto de la cocina es apostar por una gastronomía centrada en las materias primas naturales de calidad para así asegurar el sabor de los alimentos y la salud de los consumidores.

Una alimentación de calidad se compone a partes iguales de nutrición y gastronomía. La calidad gastronómica depende, además de la calidad, de las características organolépticas de los alimentos pero también de las técnicas y métodos empleados en su preparación y cocinado, así como de

la habilidad aplicada a las mismas, o de factores más relativos, variables o subjetivos, tales como los gustos individualizados, o los usos y las modas de la época, lugar o cultura. Con la búsqueda del equilibrio en la alimentación – uno de los objetivos fundamentales de la dietética– se puede enriquecer el placer gastronómico. Por eso es importante aprender a comer teniendo en cuenta la gastronomía, y poder disfrutar del comer.

Se pretende mostrar cómo pueden complementar los dietistas-nutricionistas la labor de los gastronomos con la dieta gastronómica, aquella que ofrece platos atractivos y apetitosos, indicando el modo de elaborarlos y en ocasiones modificando la forma tradicional de confeccionarlos. La gastronomía puede aportar a la dieta la posibilidad de enseñar a alimentarse de forma correcta y placentera, sin renunciar a preferencias y hábitos, además de aportar ilusión, gracias al disfrute y el placer⁴.

Se trata de conseguir una dieta adecuada en cuanto a recomendaciones nutricionales de energía y nutrientes, pero sin olvidar que no se come únicamente para no enfermar y mantener la salud, sino también por placer y por unos hábitos alimentarios que son consecuencia de una historia sociocultural. La difusión de dietas saludables y de recomendaciones alimentarias no funcionan si sólo se apoyan en conocimientos científicos sobre dietética y nutrición y olvidan las condiciones sociales de la alimentación de los grupos humanos. La gastronomía es, por encima de todo sabor, detrás del cual hay saberes atesorados durante años y años que nos hablan de los paisajes y las gentes, de su cultura y sus tradiciones culinarias⁵.

Así pues, es desde el diálogo y la colaboración con otros profesionales como pueden los dietistas nutricionistas incorporar a sus retos el de conseguir una cocina y una forma de alimentarnos (la gastronomía) compatible con los descubrimientos más recientes de la nutrición. Pero no debemos olvidar que elegir un estilo de vida saludable, en el caso que

nos ocupa, comer saludablemente y disfrutar haciéndolo, no depende únicamente de la voluntad (el querer), también entran en juego el saber y el poder (la accesibilidad). Para poder garantizar a todos los ciudadanos el acceso a una gastronomía saludable, se requieren políticas que promuevan una educación en alimentación y nutrición, liderada por los dietistas-nutricionistas, que contemple el concepto de dietética gastronómica y promueva el saber y el querer, pero también políticas alimentarias que aseguren una accesibilidad universal a una alimentación saludable y placentera¹.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores, en calidad de colaboradora y director académico, forman parte de la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico (Cátedra Institucional de la Universidad de Alicante).

REFERENCIAS

- (1) Bernabeu-Mestre, J.; Galiana-Sánchez, M.E.; Trescastro-López, E.M. P La gastronomía ante los retos epidemiológico-nutricionales del siglo XXI. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* 2017; 21(3): 9-12.
- (2) Varela Mosquera, G. Prólogo. En: Lloná Larrauri J. Ciencia, curiosidades y mitos gastronómicos. Bilbao: Editorial La Gran Enciclopedia Vasca; 1995. p. 12-13.
- (3) Ansón, R.; Varela Moreiras, G. *Gastronomía saludable*. León: Editorial Everest, 2007.
- (4) Luzón A. *La dieta gourmet-método Luzón. Cómo adelgazar sin renunciar al placer*. Madrid: Sindicato del Gusto; 2013.
- (5) Villegas Becerril, A. *Manual de cultura gastronómica. Saber del sabor*. Córdoba, Editorial Almuzara, 2008.