

Nutrición y Gastronomía

UNA ALIANZA DE ÉXITO

XXII EDICIÓN

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN | 2023



Organizador



FESNAD
FEDERACIÓN DE NUTRICIÓN

www.fesnad.org

FESNAD está formada por:



Necesitamos 50 sustancias químicamente definidas para vivir...



.... Porque no lo solucionamos así?



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org



NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA



Gastronomía es disfrutar comiendo, nutrición es comer desde la perspectiva saludable. ¿Se pueden entender?

¿POR QUÉ NOS ALIMENTAMOS?

Para nutrirnos

Todo ser vivo necesita ingerir alimentos para subsistir y, a través de su alimentación, recibe los nutrientes necesarios para atender el mantenimiento y desarrollo de su organismo

Por el placer de comer

Un alimento ha de ser algo que apetezca ser comido, que estimule el apetito a través de sus características sensoriales.

También existen productos que se ingieren para satisfacer un deseo apetecido sin una afinidad nutricional





NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



“Cualquier dieta por muy bien programada que esté desde el punto de vista nutricional y de la elaboración, si no provoca placer, fracasará” Francisco Grande-Covián



NUTRICIÓN + GASTRONOMÍA



SALUD + PLACER



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org

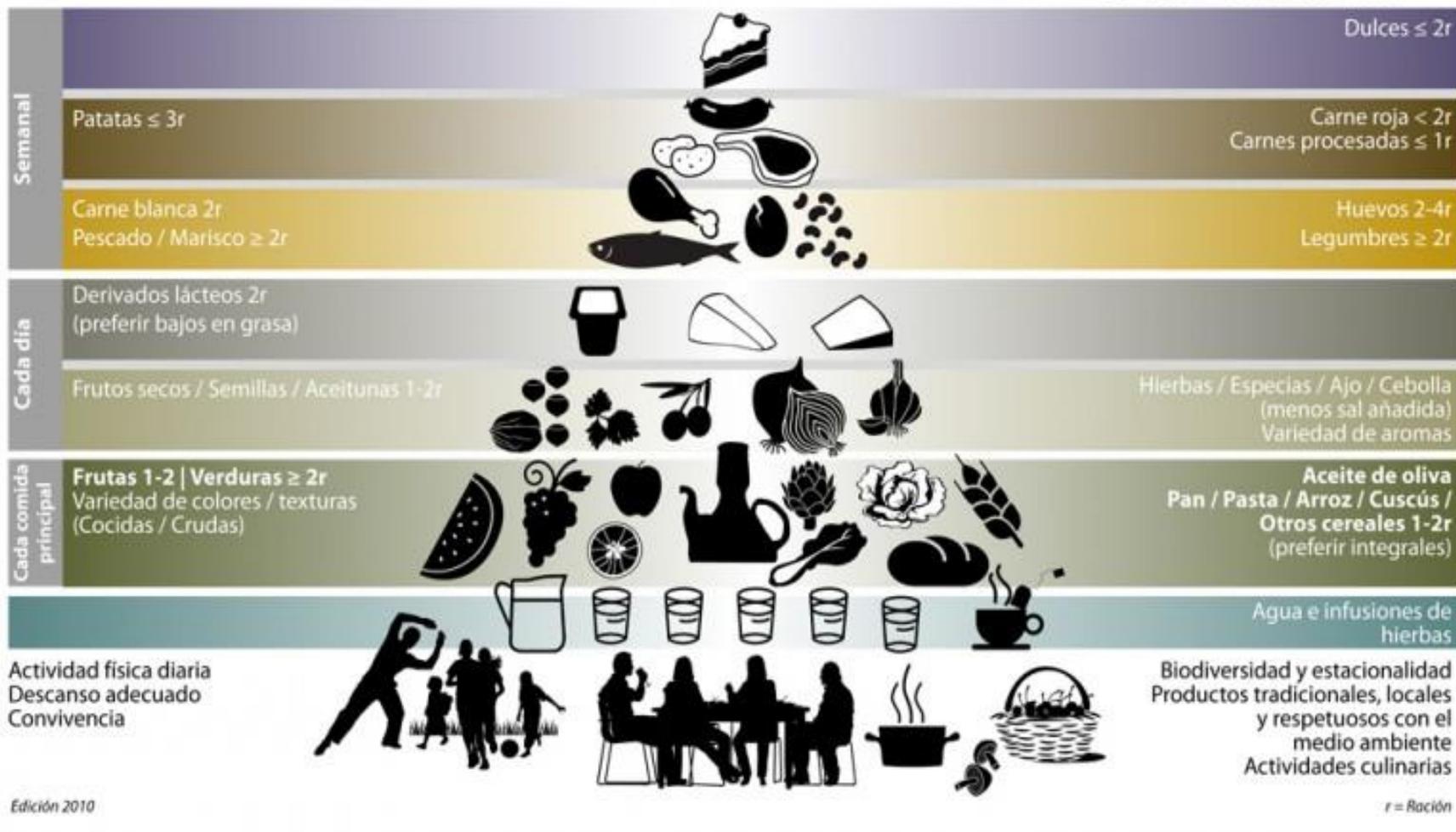
Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción

Edición 2010

r = Ración



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN
www.fesnad.org



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



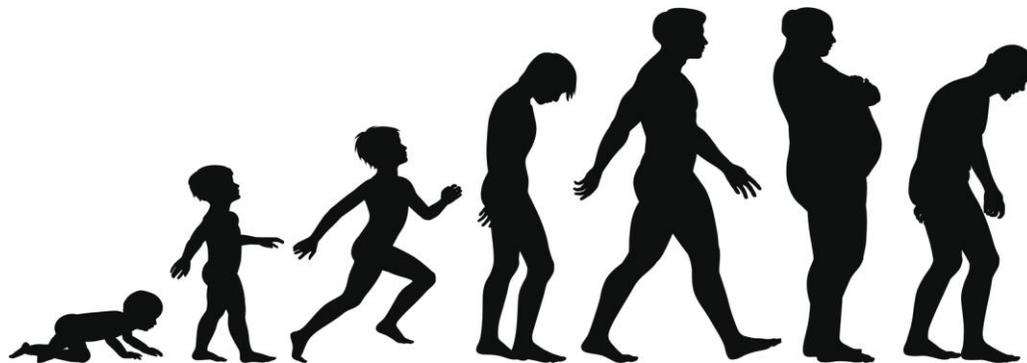
“Sólo comeremos lo que debemos si nos gusta”. Francisco Grande-Covián

La alimentación es un proceso básico orientado para el crecimiento, desarrollo y renovación del cuerpo humano en toda su dimensión fisiológica

La evolución nos ha provisto de sensaciones que favorecen la incorporación voluntaria de alimentos para satisfacer sus necesidades nutritivas: apetito, percepción del gusto y de otras cualidades organolépticas de los alimentos

La idea clave es que la alimentación doméstica y también la extramural deben pensarse y estar diseñadas bajo parámetros de salud.

A lo largo de una semana una persona dispone de una media de 49 momentos de consumo de alimentos.





ENTENDIMIENTO ENTRE NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA



“La necesidad de nutrirse ha configurado los aspectos esenciales de la psicología colectiva de los pueblos, entrando a la vez en esa especie de desviación inteligente y sensual que es la cocina. Néstor Luján



El desarrollo de la ciencia y la evidencia científica emergente de que la **alimentación es un eslabón clave en la salud** y en la enfermedad comienza a poner el acento en la composición de los distintos platos, el tamaño, la frecuencia de consumo, los distintos ingredientes y en especial, las técnicas culinarias.



Recordaba el Prof. Grande Covián que la recomendación alimentaria y dietética no se cumplirá más allá de unos días si no le gusta al ciudadano o al paciente. Por tanto, **las cualidades organolépticas deben cuidarse y educarse.**



Más si cabe en las **presentaciones vinculadas a dietas especiales** (menú hospitalario, comedor escolar, comedor de empresa, comedor de institución geriátrica)... presentación, sabores y las texturas deben adaptarse a los gustos más representativos de los comensales.



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org



LA GASTRONOMÍA Y SU INFLUENCIA



La gastronomía es uno de los fenómenos más importantes del siglo XXI

La alimentación es un hecho unitario..... Todo lo que le ocurre al alimento antes de ingerirlo es importante, pero más aún lo es que nos guste, que lo aceptemos. Pero va más allá, **es saber por qué te gusta... en todos los sentidos.**



Gastronomía es cocina, y su entorno, sí; pero **es historia, es geografía, es sociología, es antropología, es literatura, etc.**



La gastronomía de cada sociedad, hasta hace pocos años, se basaba en unas **pautas alimenticias heredadas** que se transmitían de generación en generación, es lo que conocemos como tradiciones dietéticas y culinarias.



En la actualidad, globalización, que deriva en una **etapa de transición nutricional y gastronómica**, con consecuencias aún no bien conocidas.



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org



COCINA TAMBIÉN ES LABORATORIO

La **COCINA** es el lugar donde se elaboran y sirven las comidas, a nivel doméstico e industrial.

Es donde modificamos y transformamos el aspecto físico-químico de los alimentos para que adquieran ciertas propiedades.

Así conseguimos:

Palatabilidad

Digestibilidad

Valor nutritivo

Y también compartimos y socializamos en el hogar





TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES y SEGURAS



Los procesos culinarios mejoran la palatabilidad, la textura, la digestibilidad y, en ocasiones, la biodisponibilidad de determinados nutrientes



También se pueden generar la **pérdida de nutrientes** (vitamina C, Grupo B y fitocomponentes) e incluso la formación de sustancias bajo sospecha por acción del calor o de la llama directamente con la formación de derivados de la pirolisis, melanoidinas, benzopirenos, entre otros.



También son posibles las migraciones de componentes presentes en los recipientes empleados como contenedores (ftalatos, microplásticos), o en el proceso culinario (aluminio, cobre, etc.).

Una buena variedad de **técnicas** para elegir y disfrutar!:



Hervidos
Cocina al vapor
Escaldado
Papillote en papel sulfurizado o en moldes de silicona
Wok con mínimas cantidades de aceite
Estofado
Salteado

Horno a baja temperatura
Plancha
Cocina al vacío con bajas temperaturas y tiempo prolongado
Microondas
Fritura con aceite de oliva
Rotavapor: para destilar ingredientes y extraer aromas





LA IMPORTANCIA DE CÓMO LO HACEMOS



Se trata de adquirir una habilidad o capacidad, en las diferentes comidas del día

Técnicas para comer de forma saludable de modo consciente y casi intuitivo (“mindful and intuitive eating”)....**adquirir habilidad y capacidad.**

Comer lentamente, siendo consciente de los diferentes **aspectos sensoriales** de los alimentos y preparaciones culinarias (sabor, textura, aroma, temperatura, etc.).

Entorno físico, que debe ser cálido; sin estridencias, ruidos excesivos o ambientes agresivos.

Ausencia de pantallas de televisión, teléfono móvil, tabletas o similares.

Importancia de sentarse a la mesa (no comer de pie).

Convivialidad.



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org



LA IMPORTANCIA DE LOS SENTIDOS Y LAS CAPACIDADES SENSORIALES



No comenzamos a comer cuando llevamos el tenedor a la boca, sino que se realiza desde mucho antes e intervienen los cinco sentidos



- Vista, es el primer sentido: forma, aspecto y colores deciden



- Olfato, es el segundo sentido: más importante, aún a la hora de valorar la aceptación de la comida



- Tacto, la textura y la temperatura de los alimentos, también juzgan la calidad



- Gusto, es el más relacionado con la alimentación, y lo que decide si seguimos con los siguientes bocados



- Oído, además de recibir estímulos externos, y ser argumento de conversación, la comida emite sonidos agradables...

«Comer es la única cosa que hacemos que ocupa a todos los sentidos»



CONCEPTO DE GASTRONOMÍA HOY



La gastronomía se ha convertido en el arte y también en la ciencia de elaborar y presentar los alimentos de una manera agradable y apetitosa, pensando en el placer de los sentidos, pero también como una herramienta para promover la salud, y el bienestar de todas las personas.



También constituye un entorno relevante para la concienciación y la contribución a la sostenibilidad alimentaria



Gastronomía Saludable y Sostenible



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org

Dieta mediterránea respetuosa con el medioambiente y sostenible



r=ración Medida de las raciones o porciones basado en la frugalidad y hábitos locales

Actividad física diaria
 Descanso adecuado
 Convivencia
 Vino (y otras bebidas
 alcohólicas fermentadas)
 con moderación y
 respetando las costumbres



Biodiversidad y estacionalidad
 Productos tradicionales, locales y
 respetuosos con el medioambiente
 Actividades culinarias



LA REGLA DE LAS Rs



Prevención/Reducción en origen,
 Reutilización y Reciclaje/recuperación, la
 llamada regla de las “3 Rs”



Cuarta “R”: la **Redistribución**





LA REGLA DE LAS Rs



La **Reducción** de los residuos de alimentos, de envases y embalajes es una estrategia importante para avanzar hacia modelos de consumo y producción más sostenibles





RAZONES PARA REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO



Desperdicio
alimentario

=

Desperdicio de
dinero y nutrientes





LA REGLA DE LAS Rs



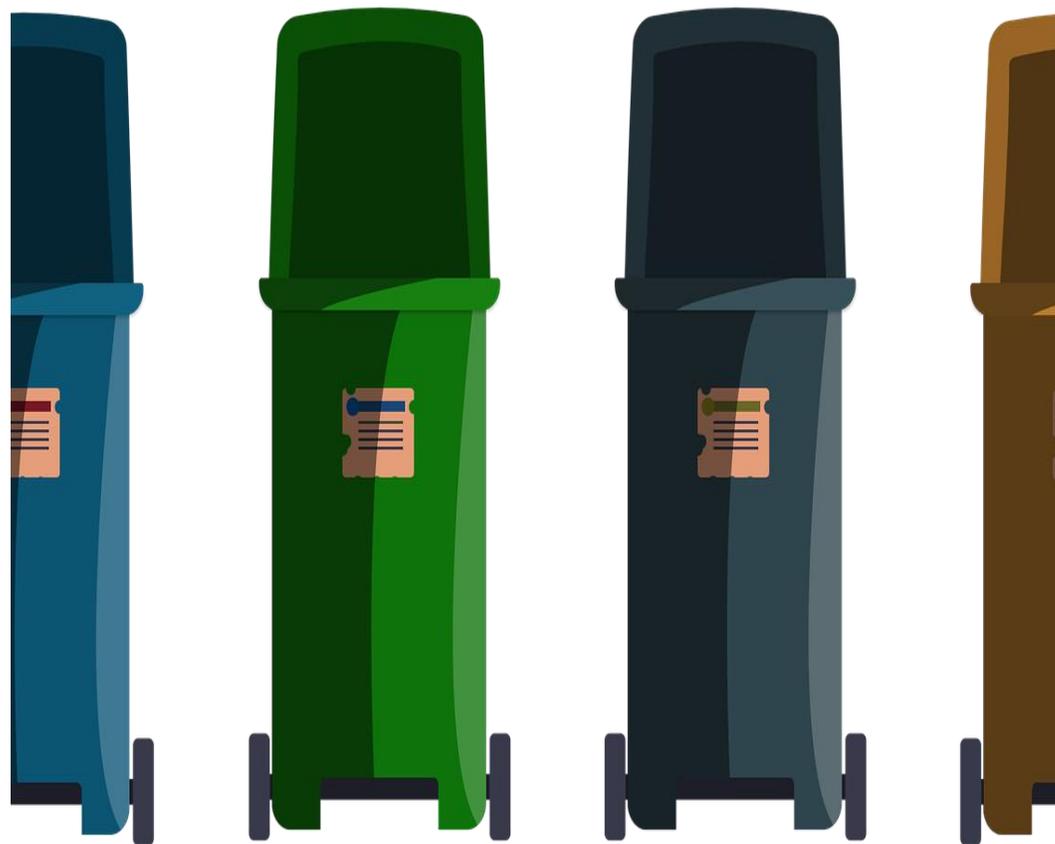
La **Reutilización**, también puede denominarse la segunda solución más efectiva para contrarrestar la producción de desechos. La reutilización es un término que se refiere a alargar la vida de cada producto desde cuando se compra hasta cuando se desecha.

Una de las medidas más eficaces para poder llevar a cabo la reutilización es el **reaprovechamiento de las sobras**





LA REGLA DE LAS Rs



El **Reciclaje** es la mejor opción para tratar los residuos una vez han entrado en el flujo de residuos.

El reciclaje orgánico se está empleando últimamente en la elaboración de biocombustibles, obtenido de semillas y fruta seca, creando alternativas sostenibles y baratas a los combustibles de origen fósil, y también pueden convertirse en compost, para el abono de jardines y plantas.

Casi todos los alimentos que compramos, especialmente los procesados, vienen envasados. Se ha avanzado, pero la mayoría de los envases alimentarios están diseñados para ser de un solo uso y no se reciclan...



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org



LA REGLA DE LAS Rs



La **redistribución** de los excedentes alimentarios suele centrarse en los programas de recuperación de alimentos, los bancos de alimentos y las despensas...





NUEVAS TENDENCIAS, NUEVOS RETOS: GASTRONOMÍA CIRCULAR



Gastronomía Circular de las recetas sin desperdicio y de los platos de ingredientes vegetales mucho menos contaminantes.

El reciclado seguro de las sobras de comida ha estado presente en numerables platos de nuestra cocina tradicional: sopas, canelones, croquetas, purés, entre otros.

También el reciclado de envases, aceites y otros elementos para favorecer una segunda vida a estos componentes.



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org



NUEVAS TENDENCIAS, NUEVOS RETOS: **GASTRONOMÍA DE PRECISIÓN**



Procurar los alimentos más idóneos para el comensal en base a su **pasaporte genético**.



Las **preferencias y aversiones alimentarias**, que podrían estar recogidas en los programas de Inteligencia Artificial y el Big Data en base a elecciones/ingestas precedentes.



Técnicas culinarias más adecuadas para un comensal concreto en base a su estado de salud y caracterización génica.



El **perfil de la microbiota** es otro condicionante a contemplar en el diseño de platos y dietas en la salud y en la enfermedad.



El **perfil genético** de la microbiota (microbioma) será otra variable a considerar en el planteamiento de la nutrición y gastronomía de precisión. Y así, poder evitar en el plato aquellos componentes que pudiesen generar un metabolismo negativo para el comensal.





¿QUÉ PODEMOS HACER A DIFERENTES NIVELES?



Consumidores. Interiorizar y aplicar los principios de la dieta saludable y sostenible en nuestro menú diario, empezando por planificar los menús semanales y la compra.



Administraciones. Impulsar políticas de apoyo a dietas sanas y sostenibles, considerando todos los eslabones de la cadena (productores, consumidores, médicos, etc.) e incluyendo herramientas como la compra pública responsable en comedores de centros públicos, políticas agrarias adecuadas o sensibilización de consumidores.



Distribuidores. Incluir variedad de productos sostenibles a precios adecuados en los lineales e informar a los consumidores de aspectos ambientales y nutricionales.



Productores. Apostar por métodos de producción certificada, como la ecológica o MSC (Marine Stewardship Council, pesca sostenible).

Restauración. Ofrecer y poner en valor menús sostenibles a precio asequible.



Organizaciones y expertos en nutrición, salud y consumo. Considerar en las recomendaciones nutricionales los aspectos ambientales y Educación nutricional-ambiental.



INVESTIGAR MÁS.



RETOS DE LA GASTRONOMÍA ALIADA CON LA NUTRICIÓN, EN EL SIGLO XXI



Interés por nuevos componentes de los alimentos y la búsqueda de alternativas proteicas, fundamentalmente a partir de fuentes vegetales, combinando los aspectos nutricionales y gastronómicos.

Formación continuada para los profesionales del área gastronómica y de la cadena alimentaria en temas de nutrición, y en los avances en la innovación alimentaria y tecnológica.



Educación alimentaria y nutricional. Educación y capacitación culinarias en las etapas escolares y universitaria, de manera especial a través del poder de los sentidos (gusto, vista, olfato, y tacto).



Favorecer la **nutrición y gastronomía intergeneracionales**.

Cuidar la **sociabilidad** en la alimentación, también para una mejor nutrición.



Procurar unas **técnicas culinarias saludables, sostenibles, y gastronómicamente aceptadas**.

Reducción de desperdicios y residuos, disminuir el despilfarro de alimentos y favorecer la *gastronomía circular*.



Potenciar el apoyo a **los productos de proximidad y Km 0, estacionales**, buscar el suministro a partir de productores locales. Valorización nutricional y gastronómica.



Reformulación de productos alimenticios, de acuerdo a criterios científicos, y sin olvidar su valor gastronómico global.

Estar atentos a los **avances de la gastronomía de precisión y de la gastronomía personalizada**.

Nutrición y Gastronomía

UNA ALIANZA DE ÉXITO

XXII EDICIÓN

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN | 2023



Organizador



FESNAD
FEDERACIÓN DE NUTRICIÓN

www.fesnad.org

FESNAD está formada por:

