

Gastronomía, comunicación y salud. Influencia de la gastronomía en los hábitos alimentarios de la población

Gastronomy, communication and health. Influence of gastronomy in eating habits of the population

GREGORIO VARELA MOREIRAS

Catedrático de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia, Universidad CEU San Pablo (Madrid). Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

e-mail: gvarela@ceu.es; gvarela@fen.org.es

Fecha de recepción: 12/11/2015 · Fecha de aceptación: 03/05/2016

RESUMEN

Introducción: La Gastronomía está de plena actualidad, se ha convertido en un fenómeno social para todas las edades en España, y crea tendencias. Además, las Pirámides Alimentarias incluyen la necesidad de tener habilidades culinarias, conocer los alimentos y su entorno, para poder desarrollar y mantener unos hábitos alimentarios adecuados. La educación y los medios de comunicación en el sentido más amplio constituyen potencialmente unas herramientas muy útiles para transmitir estos conocimientos sobre alimentación, nutrición, y gastronomía.

Objetivos: analizar la evolución del concepto actual de Gastronomía, sus formas de comunicación, y su influencia en los hábitos alimentarios de la población.

Material y Método: análisis de la pre-

sencia y evolución de los programas de televisión en España sobre cocina y gastronomía. Igualmente, se describe la hoja de ruta seguida desde la aprobación por el Parlamento Europeo del Informe sobre Patrimonio Gastronómico Europeo: aspectos culturales y educativos, para la inclusión en el sistema educativo de los conocimientos y experiencias sobre nutrición, gastronomía, y educación del gusto.

Conclusiones: La Gastronomía y la Nutrición deben trabajar conjuntamente ("Gastronomía Saludable") y a través de los medios de comunicación y del sistema educativo, en la consecución de unos hábitos alimentarios adecuados basados en la Dieta Mediterránea.

Palabras clave: educación del gusto; gastronomía; gastronomía saludable; nutrición; programas de cocina

ABSTRACT

Introduction: Gastronomy has become an increasingly popular field over recent years in Spain at all ages. Moreover, the updated Food Pyramids include culinary skills and sociability as key principles to develop and maintain adequate food habits. Education and media seem to be the tools to transmit knowledge and experiences on food, nutrition, and gastronomy.

Aims: to analyze the evolution of Gastronomy as a topic in our society. To evaluate its role through the media and education to influence on adequate dietary habits.

Material and Method: analysis of the concept and trends of the gastronomy mainly

on TV and cooking shows. In addition, the waybill followed to approve the inclusion of nutrition, gastronomy and taste knowledges and experiences in Spain after the European Gastronomic Heritage Report launched by the European Parliament is described and discussed.

Conclusions: Gastronomy and Nutrition, under the concept of “Healthy Gastronomy” must work together to achieve an improvement of the dietary habits in the Spanish population. The use of the media and education are also critical and encouraged.

Key Words: gastronomy; healthy gastronomy; nutrition; taste education; television culinary programs

INTRODUCCIÓN

Cocinar es una práctica habitual o debería serlo, se podría decir diaria, que se realiza desde la remota antigüedad. Ninguna otra especie animal ha desarrollado esa capacidad y, por tanto, se puede afirmar que “solo los humanos cocinan” y ésta es una característica que nos define y nos condiciona (Cordón, F, 1999).

Gastronomía es una palabra de origen griego, al igual que lo es la palabra dieta. Hace referencia al estudio de la relación del ser humano con su alimentación y su entorno físico y social. Se puede hablar, por tanto, de la “ciencia de la gastronomía” y se entenderá por gastrónoma a aquella persona que se adentra y se ocupa de esta ciencia. La gastronomía tiene por tanto en cuenta muchos aspectos de la comida, como son aspectos ambientales abarcando los recursos de que se dispone, aspectos económicos y aspectos sociales, religiosos y culturales, entre los que estará lo que se conoce como “arte culinario” (Martínez Llopis, M., 1989).

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 (“hábitos alimentarios”): productos del entorno, y de la temporada, utilizando una sabia combinación de alimentos, de los que no era posible prescindir sin que ello tuviese una repercusión directa en la salud, y por ello en el seno familiar se educaban, transmitían, y se lograban adquirir estos conceptos (Martínez Llopis, M., 1989; Roselló Borredá, M.J., 2012).

Con los importantes cambios que en pocos años se han producido en nuestra so-

ciudad, con la industrialización, los sistemas de transporte y de conservación de los alimentos, con el nuevo ritmo y modo de vida, se ha producido una ruptura de la enseñanza y las tradiciones alimenticias. Esto ha conducido al estado de *transición nutricional*, en muchas ocasiones asociado a desorientación actual en esta materia, a una falta de pautas en las que basar la organización de la comida diaria, bien sea a veces por la casi inabarcable oferta de alimentos y bebidas, a la falta de conocimiento global sobre la alimentación, a la no priorización actual sobre lo que de hecho ocupa más tiempo en nuestras vidas-alimentarnos o por los excesivos errores y mitos que rodean a la nutrición y también de manera emergente a la gastronomía (Varela-Moreiras, G., 2004).

Otro fenómeno que ocurre en los mercados actuales es la presencia de alimentos que nunca habían llegado a un entorno en tan breve plazo de tiempo, tanto a nivel nacional como internacional: *nuevos productos, nuevas recetas y formas*. Indudablemente este fenómeno no es nuevo, y ha ocurrido a lo largo de las diferentes revoluciones históricas de la alimentación, pero nunca en la historia de la humanidad la introducción de nuevos alimentos se ha producido de una manera tan rápida y tan poco controlada, incluso sin pasar por todas las fases de aceptación que en cualquier sociedad se necesita para que el nuevo alimento forme parte de su alimentación habitual. A ello añádase la casi constante reformulación de los productos existentes en el mercado, lo que explica en buena parte esta transición nutricional y confusión anteriormente comentada (Varela-Moreiras, G., 2015; Varela, G. & Varela Moreiras, G., 2001).

GASTRONOMÍA: ANTES Y AHORA

Decir, a estas alturas, que la gastronomía está de moda es señalar una obviedad; todo nuestro entorno está impregnado de gastronomía... o como de manera magistral afirma Cristino Álvarez “de lo que la mayoría de la gente entiende por tal”, y que difiere del concepto y significado de la palabra Gastronomía (Álvarez, C., 2015). Y es que esta última es un conjunto de conocimientos interdisciplinarios adquiridos tanto por la vía empírica como por la teórica... no es comer cualquier cosa y que te guste. Es saber por qué te gusta... en todos los sentidos. Gastronomía es cocina, vinos y mesa, sí; pero es historia, es geografía, es sociología, es antropología, es literatura. Sin embargo, hoy todo es “gastronomía”: libros gastronómicos, blogs gastronómicos, programas gastronómicos, pero muchos de ellos son, y con toda la validez que supone, de cocina, pero no de Gastronomía. Debe insistirse: Gastronomía no es sólo comer, sino disfrutar de lo que se come, que requiere comprender lo que se come, qué nos cuenta, qué historias tiene, es decir, está claramente involucrado en lo que conocemos como hábitos alimentarios. Ciertamente es que la *alimentación es un hecho unitario*... Alimentarse consiste en coger algo comestible, introducirlo en la boca, masticarlo, tragarlo. Todo pasa por el aparato digestivo y al final nos proporciona la energía y los nutrientes necesarios para nuestra subsistencia (Anson Oliart, R., 2015). Se puede llegar a la alimentación dándole más importancia a la salud y a la nutrición, más a las relaciones sociales, al aspecto cultural, al placer o a la satisfacción, y por ello hay que conocer estas fases previas, voluntarias, en las que la

Gastronomía es de crítica importancia (Anson Oliart, R., 2014). No se debe olvidar en este sentido lo que ya afirmaba hace bastantes años el Prof. Grande Covián: “solo comeremos lo que debemos cuando nos guste” (Varela, G. & Varela Moreiras, G., 2001)).

La Gastronomía actual, la que defiende y ha promocionado España en el curso de los últimos años, se basa en una **visión global de la alimentación** que abarca los diferentes aspectos que incluye el hecho de comer, fundamentalmente salud, placer y compartir (Anson Oliart, R., 2015). Y de ahí la nueva definición aprobada por el Parlamento Europeo: “La Gastronomía es hoy el conjunto de conocimientos, experiencias, artes y artesanías que permiten comer saludable y placenteramente” (Real Academia de Gastronomía y Fundación Española de la Nutrición, 2014).

De acuerdo a los principios de la ciencia de la Nutrición, no es posible comprar calorías, o proteínas o hidratos en el mercado, ya lo que compramos son alimentos, y por ello hay que educar sobre los mismos, como prepararlos y combinarlos, conservarlos, y qué hacer ante los *alimentos rezagados* para evitar el desperdicio alimentario. Y lo más importante, conseguir que dichos alimentos cocinados o preparados sean adecuados desde el aspecto de la salud y que además nos gusten. Más aún, si al programar una dieta, no se tienen en cuenta estos factores (placer y hábitos alimentarios) siempre se va a fracasar, aunque sea correcta desde el punto de vista nutricional. ¿Y qué patrón alimentario combina mejor el binomio salud-placer? Sin duda, la *Dieta Mediterránea Tradicional*, entendida como un estilo de vida global (Díaz Méndez, C.; Gómez

Benito, C., 2010; Ansón Oliart, R.; Varela-Moreiras, G., 2007). Sin embargo, parece realmente irónico, si no fuera dramático, que en España, el lugar del mundo en donde probablemente más certeramente pueda localizarse el corazón de la Dieta Mediterránea, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se haya convertido en uno de los países donde menos se respetan sus postulados... *vivimos en el Mediterráneo pero no comemos ni nos movemos mediterráneamente*, siendo lo más preocupante que son los más jóvenes los que más se alejan y de manera muy rápida (Varela-Moreiras, G., 2015; Anson Oliart, R., 2015). En este desafortunado alejamiento influyen muchos factores: la enorme disponibilidad alimentaria con la confusión y desorientación asociada; los cambios ocurridos en el seno familiar y la mayor dificultad para transmitir los hábitos alimentarios, la no priorización de la educación en comer adecuadamente, etc. Muchos de los que piensan que hay una crisis alrededor de la familia sospechan que se debe al hecho de que apenas comen juntos, de que los niños se llevan la bandeja a su cuarto o al sofá para ver la televisión. Todos consideran muy importante que los niños aprendan a hablar maravillosamente en inglés o a tocar un instrumento musical. Pero para enseñar a comer nunca queda tiempo, ni la paciencia suficiente por parte de los mayores, como de manera muy acertada viene insistiendo Rafael Ansón, Presidente de la Real Academia de Gastronomía (Ansón Oliart, R., 2014).

Por todo lo anterior, la indudable moda de la cocina y la Gastronomía constituyen una magnífica herramienta para una nueva forma de educación transversal e innovadora.

CONCEPTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS. FACTORES DETERMINANTES

Los hábitos alimentarios se definirían como el comportamiento más o menos consciente, colectivo y repetitivo que conduce a la gente a seleccionar, consumir y utilizar un determinado alimento o dieta, en respuesta a unas influencias sociales y/o culturales (Grande Covián, F., 1993). A continuación se resumen los factores determinantes de los mismos:

- *Fisiológicos o propios del individuo*

- *Factores ambientales*

- *Factores socioculturales y económicos*

Las elecciones alimentarias más tempranas (época de lactantes) influyen sobre las elecciones en la infancia; las de la infancia sobre las de la adolescencia y las de la adolescencia sobre las de los adultos. La alimentación es algo que los niños aprenden a manejar como “arma” para manifestar sus conflictos y demostrar su autonomía y poder sobre los adultos. Comer no es simplemente un acto físico, es un acto “político”. Recordemos que los gustos y aversiones se desarrollan en el niño desde la etapa fetal, que las células olfativas y gustativas aparecen entre la 8ª y 12ª semana de gestación y son funcionales a partir del 6º mes de gestación; el feto se familiariza con los sabores y olores de la dieta de la madre (líquido amniótico) y la leche materna de inicio tiene sabores similares a las del líquido amniótico, garantizándose así una buena alimentación. Además, la variedad la dieta de la madre garantiza un conjunto de sabores que ayuda a crear el sentido del gusto del bebe, y que luego es imprescindible educarlo en el ámbito escolar. Lógicamente, a medida que crecen la dependencia de sus padres se va debilitando al tiempo

que aumenta la dependencia de sus iguales. El entorno social se amplía y pasan menos tiempo en el hogar, realizando un número considerable de ingestas fuera de casa, que ellos mismos deciden en más ocasiones de las que deberían. Además, comienzan a influenciarse por los medios de comunicación y el marketing (Varela, G. & Varela Moreiras, G., 2001; Grande Covián, F., 1993).

Empiezan a ir a guarderías y comer en comedores escolares (“normas sociales”):

- La comida en común les estimula
- Si hay preferencias o caprichos, les hace variar sus apetencias
- Aprenden normas higiénicas básicas
- Aprenden tamaños de raciones adecuados
- Aprenden a socializar

En principio, los niños aprenden su forma de elegir los alimentos de una generación anterior, pero debe siempre reflexionarse sobre el hecho de que viven en un ambiente cultural diferente al de sus padres o tutores, y por ello es necesario adaptar las normas a la realidad. Y en este punto interesa también recordar la siguiente cuestión: ¿somos autónomos o heterónomos en el proceso de alimentación? Pues bien, casi a manera de titulares periodísticos...

- La alimentación es un **proceso voluntario...** “de la granja a la boca”.
- Tenemos tendencia a **echar la culpa a otros** de cómo nos alimentamos: “no sé lo que como”; “¿qué nos estarán dando?”; “si yo como lo de siempre...”; “nos envenenan”, etc.
- Sin embargo, sólo tienen “excusa” para evitar este ejercicio de autonomía y responsabilidad individual las **personas dependientes, pacientes hospitalizados, y niños de muy corta edad.**
- Y además, nos enfrentamos de manera

creciente a lo largo de nuestra vida a la llamada **“Alimentación Institucional”**, de alguna manera, estamos en muchas de nuestras ingestas en manos de otros. Lo anterior lleva, aún más, a insistir en todo lo relacionado con la educación en alimentación, nutrición, gastronomía, sentido del gusto.

GASTRONOMÍA, COCINA Y TELEVISIÓN: EVOLUCIÓN Y REVOLUCIÓN

Los programas de cocina no son nuevos en nuestra televisión, pero lo que sí es novedoso es el número de los mismos, así como el impacto que están consiguiendo en la audiencia de todas las edades, y añadir en muchas ocasiones el concepto de “talent-show” e incluso de “reality-show”, hasta el punto que se ha llegado a considerar que estamos asistiendo a una “burbuja gastronómica”, en lo positivo y negativo que ello conlleva.

Un breve repaso de la historia de la relación entre cocina y televisión nos señala que fue Elena Santoja en su programa *“Con las manos en la masa”* la que, en 1984, nos introdujo en el mundo de recetas que vivimos. Y dentro de los “clásicos” y continúa, como no mencionar a Karlos Arguiñano, el hasta ahora chef más televisivo, o el ya fallecido Darío Barrio, entre otros, que le siguieron a lo largo de los años. Sin embargo, parece reconocido que el primer chef que cambió la forma en la que se montaban los programas de cocina en nuestro país fue José Andrés, un innovador cocinero asturiano de prestigio internacional. En su programa *“Vamos a cocinar con José Andrés”*, el cocinero se alejó de la vestimenta típica de los chefs, con chaquetilla blanca y la *toque blanche*, invitaba a personajes populares a su plató, con una de-

coración mucho más hogareña, y recorrer los mercados españoles para mostrarnos las cualidades de los ingredientes que posteriormente utilizaría en sus recetas. Hoy José Andrés, afincado en EE.UU se ha convertido en un auténtico líder no sólo en el ámbito culinario/gastronómico, sino también de opinión, siendo invitado a las más prestigiosas Universidades, al propio Congreso, o habiendo sido capaz de “presionar” a la Presidenta Michelle Obama a impulsar el Programa “Let’s Move” en búsqueda de una alimentación y estilos de vida más saludables entre la población norteamericana más joven. De hecho, no se ha librado tampoco de ciertas críticas cuando se ha interpretado su comportamiento y actuación a veces más como la un Congresista que como la de un reputado cocinero y restaurador. Jamie Olivier, uno de los cocineros más activos, mediáticos y polémicos de Reino Unido (con innegable proyección internacional) es un magnífico ejemplo igualmente sobre lo bueno y lo malo de estos nuevos *gurús* en muchos de nuestros países: en el lado de lo positivo, ha logrado concienciar en primer lugar sobre cómo mejorar la oferta en comedores escolares en Reino Unido y, además, ha logrado que en el *curriculum* escolar se haya incluido desde el Curso Académico 2015-2016 una asignatura sobre “nutrición y habilidades culinarias”. Pero, al mismo tiempo, ha iniciado una amplia iniciativa política en la que pareciera comportarse más como un experto economista o profesional de la salud, cuando “pontifica” sobre los impuestos, tasas a determinados productos, etc. ¿no debería haber *líneas rojas* para nuestros admirados chefs en determinados temas que lógicamente se escapan de su formación y ámbito profesional?.

En mi opinión, sí. En cualquier caso, constituye un claro ejemplo de cómo hoy los cocineros pueden tener más influencia que los propios científicos o profesionales de la salud, en un modelo que podríamos asimilar al de los deportistas. Sería bueno recordar aquí también las alianzas del mundo de la salud con el de la Gastronomía para escribir y editar libros como “La cocina de la salud”, del prestigioso Dr. Valentín Fuster, junto a Ferrán Adriá, y Josep Corbella. El fenómeno es imparable, y llega hasta el punto de haberse creado *Cátedras Universitarias Extraordinarias* que se bautizan con el nombre de alguno de nuestros chefs, o cuya principal temática es la Gastronomía, algo impensable hace apenas algunos años.

Continuando con la breve evolución histórica en nuestro país, y ante el éxito que cosechaba la cocina, algunos de estos programas se convierten en *realities*: “Esta cocina es un infierno” “Pesadilla en la cocina”, “MasterChef”, “Top Chef”, entre otros.

Hay que reconocer que los programas más tradicionales de cocina hicieron desde sus inicios un esfuerzo para mejorar nuestros conocimientos de nutrición, salud y bienestar, nos recomendaban alejarnos de las cadenas de comida rápida, y preparar los platos en casa de una forma más saludable y económica. Sin embargo, probablemente no hayan logrado impactar suficientemente en la población en cómo preservar la dieta mediterránea. Por tanto, ¿son los concursos televisivos de cocina merecedores de aplauso y elogio? Nadie discute de su enorme aceptación, e incluso de despertar la curiosidad por lo que venimos denominando tener habilidades culinarias. De hecho, en buena medida han conseguido que muchos de nuestros niños aspiren

en la edad adulta a convertirse en renombrados chefs. Sin embargo, la otra cara de la moneda nos debería hacer reflexionar en el caso de que se haga con niños, menores de edad. Estamos, afortunadamente, de manera continuada instando a la protección de nuestra infancia a todos los niveles, e incluso en nuestras sociedades occidentales existe una sobreprotección en muchas ocasiones. Y uno de los ámbitos en los que normalmente se alerta es, precisamente, en la cocina: *que si los fuegos, que si los mangos de las sartenes hacia dentro, que si los cuchillos fuera de su alcance, etc.* Y sin embargo, ¿cómo se muestra a los niños en estos programas?. Creo que todos sabemos bien la respuesta.

¿Y cómo se alimentan nuestros más afeados cocineros?

La dietista-nutricionista Magda Carlas (2015) ha logrado meterse en las cocinas de las casas de nuestros cocineros y nos ha hecho una radiografía de sus puntos fuertes y débiles:

- Quienes cocinan los platos más sofisticados para el público optan por lo más sencillo para alimentarse.
- Nuestros grandes chefs están concienciados de la necesidad de alimentarse saludablemente, comen de forma muy variada y evitan la monotonía en sus menús.
- A pesar de lo anterior, faltan legumbres en sus menús caseros (al igual que en la mayoría de los hogares españoles) y está muy poco presente el pescado azul; se alejan de los llamados productos “gourmet” de elevado precio como el caviar o el marisco, y prefieren un buen embutido, el pan, los helados, un buen potaje o incluso las gominolas.
- También se muestran muy interesados en la práctica de ejercicio físico. De hecho, Paco Roncero ha impulsado el Gru-

po “Running Chefs”, tratando además de transmitir la importancia de la actividad física en todas las edades.

GASTRONOMÍA Y NUTRICIÓN EN EL SISTEMA EDUCATIVO

Durante demasiado tiempo se pensó que los sentidos realmente espirituales eran la vista y el oído, el olfato quedaba para los perfumistas y los oportunistas y el gusto y el tacto eran considerados, con demasiada frecuencia, sentidos pecaminosos, representados por la gula y la lujuria, dos pecados capitales. Sin duda, lo anterior ha repercutido negativamente para que los conocimientos alimentarios no se incorporaran al sistema educativo. Se optaba, en cambio, por educar la vista para las artes plásticas y el oído para la música, dejando de lado el gusto, es decir, a la alimentación y gastronomía.

Afortunadamente, gracias a la labor de muchos, pero de manera destacada últimamente y de manera conjunta, de la *Fundación Española de la Nutrición* (FEN) y la *Real Academia de Gastronomía* (RAG), que han logrado concienciar a las Administraciones y sus responsables de que no es posible esperar más, que de manera definitiva hay que incluir la adquisición de estos conocimientos en el sistema educativo europeo. Así, se aprobó en el año 2014, casi por unanimidad, una iniciativa del Parlamento Europeo impulsada por la RAG y la FEN (Real Academia de Gastronomía y Fundación Española de la Nutrición, 2014), mediante la cual se recomienda a los 28 países de la Unión Europea que incorporen al sistema educativo los conocimientos de alimentación y la educación del gusto, la salud integral y la necesidad de realizar ejercicio físico. Y no solo a las escuelas y colegios, sino también a las universidades,

sin olvidar nunca que, en lo que atañe a los temas sensoriales, no basta con los conocimientos teóricos, sino que hay que educar los sentidos, experiencias en definitiva. Y debe reconocerse que la aprobación a nivel del Parlamento Europeo fue más factible cuando se incorporaron los aspectos gastronómicos, y no estrictamente los nutricionales y de la salud....de nuevo, se impulsaba a que Gastronomía y Nutrición constituyeran un binomio crítico y atractivo en la educación infantil y juvenil en este siglo XXI. De hecho, en este propio Informe se hace una nueva propuesta de definición de Gastronomía, ya comentada en un apartado anterior del presente capítulo.

Afortunadamente, después del mencionado Informe del Parlamento Europeo sobre "Patrimonio Gastronómico Europeo: aspectos culturales y educativos", se han dado pasos importantes y novedosos en nuestro país. Así, La Secretaría de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades ha renovado en el año 2015 su compromiso con la Real Academia de Gastronomía y la Fundación Española de la Nutrición, a través de un Convenio Marco para colaborar en el intercambio de información y para que la educación y la promoción de la salud formen parte fundamental de la educación integral de las personas. De este modo, los intereses de las tres instituciones confluyen en el objetivo de sensibilizar al alumnado y a las familias sobre la importancia de la alimentación saludable y las características de un menú equilibrado. De la misma manera se ha hecho con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Merced a estos Convenios se desarrollaron iniciativas como los Talleres del Gusto (Formación de contenidos básicos de nutrición, alimentación y gastro-

nomía para escolares de educación infantil y primaria) en Ceuta y Melilla, en centros que forman parte del programa bilingüe del Convenio MECED/British Council, o en la actualidad ya se ha completado por el INEF (Ministerio de Educación y Cultura) la primera edición del Curso para la formación del profesorado "Programa de Formación en Alimentación, Nutrición y Gastronomía", habiéndose ya convocado una nueva edición, con gran aceptación. Sirvan también como ejemplos de iniciativas conjuntas desde la Nutrición y la Gastronomía en el ámbito educativo el desarrollo del Programa PANGEI ("Programa Alimentación, Nutrición y Gastronomía en Educación Infantil"), liderado desde la FEN y la RAG, con el aval de los Ministerios implicados. A la integración de los conocimientos en Educación Infantil, continuará Educación Primaria. Y también es destacable la reciente aprobación en el BOE del sello "Vida Saludable", para los centros educativos, donde igualmente se consideran aspectos nutricionales, gastronómicos, de estilos de vida, etc. En definitiva, y aunque no ha sido fácil, se va por el buen camino.

CONCLUSIONES

La Gastronomía constituye hoy un vehículo, un altavoz hacia la sociedad, y es capaz de crear tendencia social. Así, si se va de la mano de los expertos en nutrición, se podrá difundir el mensaje tan necesario de que hay que comer bien, que hay que alimentarse de forma saludable, que hay que dedicarle un tiempo del día a la comida de la familia y el propio gran cocinero Mario Sandoval sugiere que en la actualidad se conviertan en los "doctores de la gastronomía". Debemos reconocer además los profesionales de salud que a veces nos cuesta hacer llegar al público

el concepto de nutrición y salud, quizás porque nuestro enfoque es más técnico o científico. Es por ello que podemos y debemos trabajar juntos. Tanto unos como otros somos necesarios, y más en el entorno actual educativo: desde el colegio se deberían dar nociones de nutrición, alimentación e incluso de cocina. En las casas también se debería enseñar, porque ¿qué mejor herencia les vamos a dejar a nuestros hijos que enseñarles a alimentarse bien? Merece la pena siempre, más aun si recordamos que el acto de comer es uno de los más repetidos a lo largo de nuestras vidas: las mujeres unas 90.720 veces mientras que los hombres lo hacen unas 82.000 veces, de acuerdo a las expectativas actuales de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, C. (2015). Eso no es Gastronomía. Artículo Académico, Real Academia de Gastronomía. Madrid.
- Ansón Oliart, R. (2014). *El Big-Bang de la Gastronomía en la era digital*. Lección Magistral, Acto de Apertura del Curso Académico 2014-2015 en la Universidad Alfonso X El Sabio (Madrid).
- Ansón Oliart, R. (2015). *Visión global de la gastronomía en el siglo XXI*. Discurso Académico de Ingreso. Real Academia de Gastronomía.
- Ansón Oliart, R. & Varela-Moreiras, G. (2007). *Gastronomía Saludable*. Ediciones Everest (León).
- Carlas, M. (2015). *El chef en casa*. Ed. Planeta, Barcelona.
- Cordón, F. (1999). *Cocinar hizo al hombre* (6.ª ed). Tusquets editores, Barcelona.
- Díaz Méndez, C. & Gómez Benito, C. (2010). *Nutrition and the Mediterranean Diet. A historical and sociological analysis of the concept "healthy diet" in the Spanish society*. Food Policy Journal , 35, 437-447. doi:10.1016/j.foodpol.2010.04.005
- Grande Covián, F. (1993). *Desarrollo histórico del conocimiento científico de la nutrición*. En: Fundación Príncipe de Asturias, editores. La Nutrición y la Salud. Oviedo: Fundación Príncipe de Asturias, pp. 13-50.
- Martínez Llopis, M. (1989). *Historia de la gastronomía española*, Alianza Editorial, Madrid.
- Real Academia de Gastronomía y Fundación Española de la Nutrición (2014). Informe de Iniciativa del Parlamento Europeo: aspectos culturales y educativos. Madrid, Real Academia de Gastronomía y Fundación Española de la Nutrición.
- Roselló Borredá, M.J. (2012). Alimentación, cocina y gastronomía. En: Carbaljal Azcona y Martínez Roldán C (eds). Manual Práctico de Nutrición y Salud Kellogg's. Kellogg España, Madrid, pp.183-194.
- Varela, G. & Varela Moreiras, G. (2001). *Historia y concepto de la Ciencia de la Nutrición*. En: Tratado de Nutrición Pediátrica. Ed: R. Tojo (ed.), Ediciones Doyma.
- Varela-Moreiras, G. (2004). *De la alimentación a la nutrición: la historia continúa*. Lección Magistral de Apertura del Curso Académico, Ed. Universidad San Pablo-CEU, Madrid.
- Varela-Moreiras, G. (coord.) (2015). *Alimentación y sociedad en la España del siglo XXI*. Fundación MAPFRE/Universidad CEU San Pablo.