

Nutrición y Gastronomía

UNA ALIANZA DE ÉXITO

28

de
mayo
2023



XXII EDICIÓN
DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN | 2023



Organizador



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org

FESNAD está formada por:



Nutrición y Gastronomía

Las principales causas de morbilidad y de mortalidad en el momento actual tienen que ver con los estilos de vida, entre ellos, la nutrición. Sin embargo, no sólo es importante qué comemos, sino cuándo comemos y cómo comemos. En estos puntos va a jugar un papel fundamental la gastronomía, fundamentalmente en el qué y en el cómo. Por esto, alimentación-nutrición y gastronomía constituyen un binomio fundamental y clave para una nutrición saludable, dentro del concepto holístico-integral de la alimentación en la actualidad.

A la Gastronomía se le da cada vez más importancia por su influencia en el comportamiento social y su carácter esencial para facilitar los cambios de los patrones alimentarios y por tanto en la promoción de la salud. Su gran mérito es hacer de la necesidad, virtud, por lo que el “deber comer” está hoy más relacionado que nunca con “saber” hacerlo.

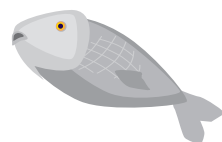
La población demanda cada vez más una Gastronomía saludable, por lo que debe incluir la simbiosis con los conocimientos relacionados con la alimentación y la salud: composición de los alimentos, propiedades nutricionales, dietéticas, sensoriales, biodisponibilidad de nutrientes, higiene de los alimentos y seguridad alimentaria, además de los aspectos sociales. Y más recientemente se han incorporado también términos como Nutrición-Gastronomía sostenible y Nutrición-Gastronomía circular, entre otros.

1

No es sólo importante qué se come sino cómo y con quién. La comida compartida hace que la conducta humana sea más espiritual y social y, además, más satisfactoria y saludable.

2

La **prevención de las enfermedades no transmisibles**, enfermedades cardiovasculares, hipercolesterolemia, hipertensión, diabetes tipo 2, cáncer..., pasa por mantener la adherencia a nuestras dietas tradicionales, mediterránea y atlántica y sus estilos de vida asociado. En ello, la educación nutricional y gastronómica desde los primeros años y la comunicación y correcta información, juegan un papel fundamental.





3

Nos encontramos con más variedad de alimentos en el mercado que nunca, una globalización de la alimentación y, además, se ha producido en un breve plazo de tiempo: nuevos productos, nuevas recetas y nuevas formas de preparación y conservación.

4

Debemos evitar al máximo las pantallas a la hora de las comidas, para evitar caer en la "alimentación silenciosa", muy alejada del modelo de comer y relacionarse en nuestro entorno tradicional.

5

La educación alimentaria se convierte en primordial. En la infancia, la familia y los centros educativos juegan un papel fundamental. La incorporación de los estilos de vida saludables al currículo desde los primeros años ayuda al desarrollo y refuerzo de hábitos alimentarios saludables.

6

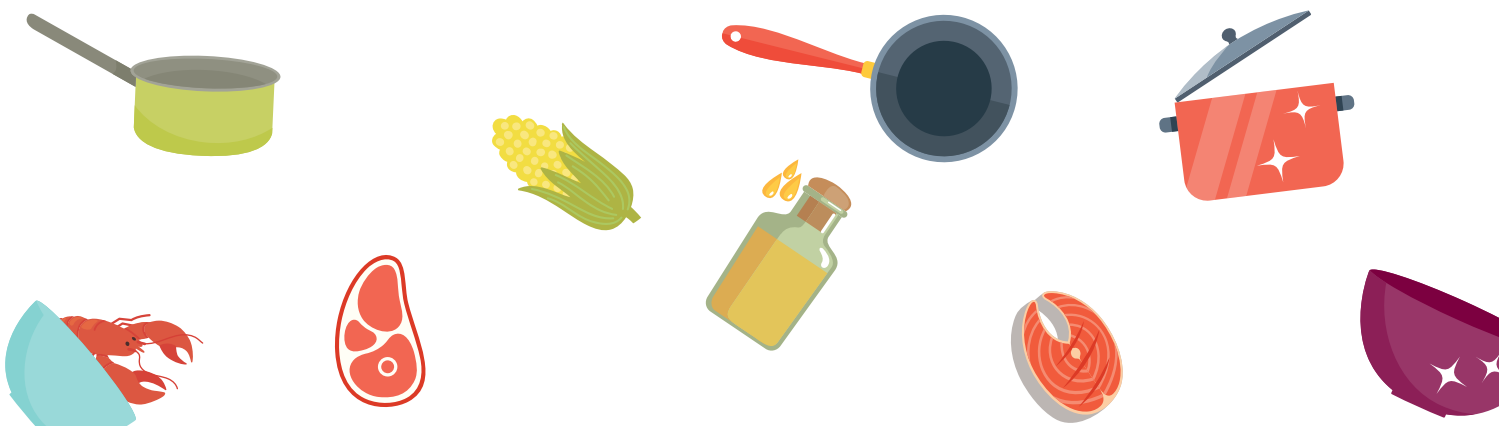
El sentido común cobra especial importancia cuando hablamos de Nutrición y Gastronomía. Ambas deben trabajar conjuntamente. Se puede y se debe disfrutar comiendo de una manera saludable y "el comer saludable" no debe considerarse un drama sino un verdadero disfrute.

7

Cocinar es como investigar en un laboratorio descubriendo los sabores y las mezclas para conseguir unos patrones alimentarios adecuados. Durante el propio cocinado de los alimentos se pueden llevar a cabo numerosas acciones para conciliar nutrición, gastronomía y salud.

8

Es fundamental elegir técnicas culinarias apropiadas para cada tipo de alimento, intentando mantener al máximo las propiedades y nutrientes de todos ellos y optando por las más saludables.



Nutrición y Gastronomía

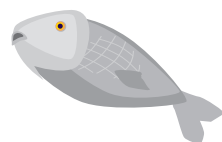
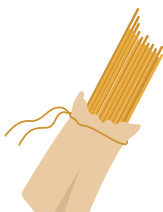
9

Cobra especial importancia el cómo comemos. Se trata de adquirir una habilidad o capacidad, en las diferentes comidas del día, para comer lentamente, siendo plenamente consciente de los diferentes aspectos sensoriales de los alimentos y preparaciones culinarias (sabor, textura, aroma, temperatura, etc.). Esta específica percepción sensorial ayuda a ingerir alimentos recomendados y en cantidades adecuadas.

10

No se entiende Nutrición y Gastronomía sin sostenibilidad. Por eso, cobra relevancia el consumo de alimentos frescos y de proximidad. Se debe contemplar la importancia de la economía circular, las acciones intensivas para conseguir el desperdicio cero o la promoción de la innovación para utilizar los excedentes de alimentos.

En definitiva, nuestra tradición culinaria ofrece una riqueza de patrones gastronómicos inexorablemente unidos a las dietas más saludables del mundo. En ellas destaca el consumo de alimentos frescos, de temporada y de cercanía, propuestas gastronómicas con riqueza de alimentos de origen vegetal, verduras, legumbres, hortalizas y frutas crudas, así como pescados y productos del mar. Y, finalmente, el empleo de aceite de oliva, como grasa culinaria de elección, y especias (orégano, albahaca, laurel, tomillo, romero, etc.) para dar sabor sin necesidad de cantidades extra de sal; así como una mayor variedad de preparaciones culinarias, priorizando la cocción y el vapor.





Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) 2022. Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/mercurio.htm

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) 2022. Anisakis.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/anisakis.htm

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) 2011. Recomendaciones de consumo de crustáceos para reducir la exposición de cadmio.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/consumo_crustaceos.htm

Costelo, C., Cao, L., Gelcich, S. 2019. The future of Food from the Sea. Washington D.C: World Resources Institute.

www.oceanpanel.org/future-food-sea

EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies) 2014. Scientific Opinion on health benefits of seafood (fish and shellfish) consumption in relation to health risks associated with exposure to methylmercury. EFSA Journal 2014; 12(7):3761, 80 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3761.

www.efsa.europa.eu/efsajournal

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) 2020. El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2020. La sostenibilidad en acción. Roma.

<https://doi.org/10.4060/ca9229es>

Gephart, J.A., Henriksson, P.J.G., Parker, R.W.R., et al. 2021. Environmental performance of blue foods. Nature, 597, 360-365.

<https://www.nature.com/articles/s41586-021-03889-2>

Golden, C.D., Koehn, J.Z., Shepon, A., et al. 2021. Aquatic foods to nourish nations. Nature, 598, 315-320.

<https://www.nature.com/articles/s41586-021-03917-1>

Larsen, R., Eilertsen, K.-E., Elvevoll, E.O. 2011. Health benefits of marine foods and ingredients. Biotechnology Advances, 29, 508-518.

Liu, C., Ralston, N.V.C. 2021. Seafood and health: What do you need to know? Advances in Food and Nutrition Research, 97(7), 275-318.

Lund, E.K. 2013. Health benefits of seafood; Is it just the fatty acids? Food Chemistry 140, 413-420.

Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación. 2021. Informe Anual del Consumo de Alimentación en España 2020. Edita: @Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Secretaría General Técnica.

<https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/ultimos-datos/default.aspx>

Ryder, J., Iddya, K., Ababouch, L. (Editores). 2014. Assessment and management of seafood safety and quality. Current practices and emerging issues. FAO Fisheries and Aquaculture Technical Paper 574. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Roma, 2014. ISBN 978-92-5-107511-1 (print); E-ISBN 978-92-5-107512-8 (PDF).

www.fao.org/publications

Statista. Dossier: La industria del pescado en España.

<https://es.statista.com/estudio/39180/el-mercado-de-productos-pesqueros-en-espana-dossier-statista/>

Tacon, A.G.J., Lemos, D., Metian, M. 2020. Fish for Health: Improved Nutritional Quality of Cultured Fish for Human Consumption. Reviews in Fisheries Science and Aquaculture, 28(4), 449-458.

Willett, W., Rockström, J., Loken, B. et al. 2019 Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet Commissions, 393 (10170), 447-492.

DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)





28 de mayo 2023



XXII EDICIÓN
DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN | 2023



Organizador



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN
www.fesnad.org

FESNAD está formada por:



Han colaborado con el Banco de Alimentos de Madrid



Con el apoyo de:

