

-Anna Bach i Faig-

Vamos a afrontar la carta.

Es necesario ir hacia una cocina saludable y apetecible. Creo que el sector de la restauración es muy importante de cara al modelo que tenemos de alimentación, ya que cada vez se come más fuera de casa. Deberíamos hacer esfuerzos conjuntos, porque así llegaremos más lejos. Hay una frase africana que dice " si quieres ir rápido puedes caminar solo, pero si quieres llegar lejos debemos caminar juntos" y este congreso es un primer paso. Debemos mejorar la calidad alimentaria de esta oferta y requiere de una colaboración.

Sabemos que la alimentación y la actividad física son muy importantes para la salud de las personas. Me dedico a la salud pública pero creo que es muy importante ligar todos estos aspectos.

Sin entrar en detalles, nos encontramos una sociedad española que, en los últimos años, ha sufrido unos cambios socioculturales que han causado muchas modificaciones alimentarias, sobre todo por la adopción del patrón occidentalizado de alimentación, más rica en grasas y azúcares, y que conlleva unas consecuencias para la salud de las personas, como la obesidad.

Hablando de menús, nos encontramos con que la realidad de fuera nos lleva a que en 5 minutos lleguemos a comer la mitad o casi la mitad de las calorías que se requieren en un día. Viendo este contexto, sabemos que es muy difícil cambiar los hábitos de alimentación de las personas. Podemos ver que existen dudas a la hora de elegir qué comer. Pero si lo tienes delante, vemos muy bien qué escogeríamos y más si lo vemos en la mesa de al lado.

Tenemos una realidad encima de la mesa, como es que la dieta mediterránea se presenta como un modelo de alimentación muy saludable. Esto lo dice la ciencia, que nos lo constata. De hecho, hay muchas publicaciones, de las cuales el Dr. Varela nos ha dado algunos datos: tenemos el estudio PREDIMED y, por otra parte, tenemos el aspecto cultural. La UNESCO en 2010 anunció que la dieta mediterránea era proclamada como Patrimonio Cultural y Material de la Humanidad. Gracias a estos datos podemos utilizar la dieta mediterránea como modelo en la restauración, sobre todo, en la restauración del día a día, de estas personas que por razones laborales tienen que comer en los restaurantes, ya que se diferencia mucho del que va un día a disfrutar del menú degustación. De hecho, Llorens Torrado nos decía que es muy importante diferenciar lo que es la dieta del día a día de la dieta de celebración.

En este marco, en la Fundación dieta Mediterránea hemos trabajado en programas autonómicos y estatales e internacionales, donde de alguna forma se está creando una red de restaurantes saludables basada en el modelo de dieta mediterránea. Son acreditaciones que dar valor al restaurante por ofrecer unas mínimas opciones saludables a quien frecuenta estos restaurantes.

Todos estos programas, si los tuviéramos que resumir un poco desde la perspectiva de salud pública, ¿Cuáles serían los requisitos que deben cumplir? Se le daría protagonismo a los vegetales. Se habla de que más o menos un 25-30% de la oferta

de primeros platos debería ser a base de verduras y hortalizas y legumbres. También, la opción de ofrecer segundos platos con guarnición de alimentos vegetales hortalizas y legumbres. Asegurar la opción de pescado que, junto con las carnes magras, debería ser aproximadamente un 50% de las opciones de segundo plato. También asegurar más o menos que en un tercio de las opciones haya fruta de alguna forma en las preparaciones, que junto con frutos secos y lácteos llegan al 50%, así como disponer de preparaciones culinarias que no añadan excesiva cantidad de grasa.

Ofrecer el aceite de oliva para los aderezos. También la opción de vino, cerveza o cava por copas o unidades individuales. La opción de productos integrales y una oferta de postres lácteos bajos en grasas. No toda la carta debe ser con estos requisitos, pero si una pequeña parte debería cumplir estos requisitos para que así quien frecuenta estos restaurantes pueda tener una opción saludable.

¿Qué valores añadidos tendríamos a todos estos requisitos? La utilización de ingredientes frescos locales de proximidad de temporada en la medida de lo posible. Reivindicar los platos de la gastronomía local, como es la paella. También la opción de plato único para aquellas personas que están todo el día sentados delante del ordenador en una oficina. También opciones de medias raciones o medio menú, incluso plato combinado plato o del día. Dar opción de platos sin mucha sal para lo que se reclama que se dejen en la mesa los aleros para que no haya excesiva sal en las preparaciones. Poner las salsas aparte es un valor añadido que se está debatiendo.

Estaría bien dar alguna pincelada del tamaño de la raciones de los segundos platos. ¿Qué ha pasado en la sociedad española? Después de la Segunda Guerra Mundial teníamos un patrón más de escasez y se optó por los alimentos de proximidad. Pero ahora, la abundancia, la modernización nos hace celebrar día tras día cuando deberíamos ser más moderados, sobre todo en las raciones de segundo plato. ¿Cuáles serían las cantidades recomendables? Tenemos la mano y utilizaremos la mano en cierta medida para orientarnos sobre la cantidad.

¿Y qué está pasando con el consumidor? Cada vez está demandando más opciones gastronómicas variadas, saludables y mediterráneas. Algunos datos apuntan a que más o menos el 88 por ciento de los usuarios españoles que frecuentan habitualmente los restaurantes, reclaman opciones saludables, lo cual habría sido impensable hace unos años, de hecho el consumidor español era poco riguroso y estricto y ahora cada vez lo es más. En el resto de países europeos se presenta como uno de los más demandantes de este aspecto saludable.

Tenemos algunas guías que hemos elaborado en la línea de los requisitos que hemos hablado. Esta base vegetal complementada con lo necesario de proteína y, según sea restaurante de menú o restaurante de carta, sería una modalidad diferente pero con un mensaje similar.

Si me dirigiera a los clientes, les diría que la clave sería saber elegir bien, y si me dirijo a los chefs les diría que la clave sería ofrecer variedad y opciones saludables disfrazadas, en el sentido de darle diversión y transformarlo para que sea más agradable, evitando abusar de los fritos.

Escoger platos donde el protagonismo exclusivo sea la carne, sobre todo aquella con mucha grasa, iría en contra de las proporciones mediterráneas ideales. Debe tener una base vegetal complementada con proteínas y utilizar grasas más saludables.

Toda esta filosofía se traduce en que en muchos de nuestros proyectos estamos dando mensajes para enseñar que hay tres componentes importantes en una comida principal, que serían la verdura, los cereales y la fruta.

El sector de la restauración tiene un papel clave para promocionar conocimientos, habilidades y actitudes al consumidor, para fomentar lo que es la dieta mediterránea en un contexto que encaje perfectamente con la cultura por temas de salud y medioambiente, y también encaja perfectamente por economía, lo que es importante.

Hay que superar los prejuicios en relación a los vegetales, ya que son el corazón de la dieta Mediterránea y son una vuelta a nuestros orígenes.

Respetemos las proporciones de forma fácil e intuitiva para conseguir nuestro propósito, que la nutrición y la gastronomía vayan unidas de alguna forma.

Termino con una frase que me gusta de muchos paisajes: “cultivos, mercados, elaboraciones, sabores, perfumes, colores, fiestas, celebraciones. Todo ello y más es también alimentación y gastronomía declinado en la cocina, en el plato y, sobre todo, alrededor de una mesa”. De alguna forma reivindica la socialización y la cultura, patrimonio de todos.

Como reflexión, gracias a mi abuelo gran amante la gastronomía, puedo apreciar que quien gestiona los alimentos es quien tiene el poder sobre la salud de muchas personas.

-Dra. Ana Luzón-

Hoy en día, creo que la pregunta que todo restaurante debe hacerse es ésta:

¿Existe la perfecta carta equilibrada?

Para responder a esta pregunta, quiero que nos centremos en el caso de este chico, al que llamaremos Borja Mari. Borja Mari Aranguren sale del trabajo y va a comer, como cada día, a su restaurante habitual. Cuando mira la carta se encuentra con que:

Éstos son los primeros:

- Huevos revueltos con espárragos *En la cocina han sido generosos con el aceite y hay un espárrago troceado en cuatro partes)*
- Spaghetti con salsa de tomate y una buena cantidad de aceite, “para que estén más ricos”.
- Y la tercera opción es una Sopa de cocido con toda su grasa incorporada.

En los Segundos Borja Mari tiene:

- Filete empanado con patatas fritas
- Pescado a la romana
- Y Pollo a la plancha *(de nuevo, el amor que el dueño del local siente por el aceite de girasol, queda patente en su creación culinaria. El pollo viene con patatas fritas pero ojo, que hay opción de pedir ensalada de guarnición. Ésta consiste en dos hojas de lechuga, vinagre y un tomate que vio tiempos mejores.*

En los postres, nos encontramos con:

- Fruta del tiempo *(la cual resulta poco atractiva. Borja Mari quiere una buena dosis de azúcar, que trabaja una barbaridad).*
- Y las otras opciones son natillas, flan y tarta de la casa *(mejor no aventuraremos los orígenes de este postre).*

Cuando Borja Mari se reincorpora a su trabajo se le cierra un ojo y el otro hace ímprobos esfuerzos por mantenerlo abierto. Cada día va observando cómo le aprieta cada vez más la cinturilla del pantalón. En la revisión anual de la empresa, su perfil lipídico está alterado.

Estudiemos ahora el segundo caso

Os presento a Ana Berta Cicuende, que trabaja en una empresa que ofrece a sus empleados la posibilidad de comer en su propio comedor. Como está dispuesta a

quitarse esos recalcitrantes 5 kg que se han instalado en su cuerpo, decide optar por el "MENÚ DE DIETA".

Este lunes el menú dieta se compone de:

- Acelgas hervidas
- Pollo a la plancha
- Fruta del tiempo

Ana Berta siente que esto no es vida: toda la mañana trabajando y, cuando llega el momento de darse alguna alegría, aparece este menú. Es eso o contemplar cada día la abundancia de su cuerpo.

Se lo toma resignada y piensa que, cuando consiga acabar con esos malditos kilos, el menú de dieta para el gato. Volverá a la maravillosa opción A, aunque no dure mucho, porque ésta es la causante de esos kilos de más.

Por este motivo, es fundamental que definamos cómo debe estructurarse una carta. Ésta tiene que favorecer que el cliente pueda construirse un menú equilibrado

Para ello, vamos a repasar unas pequeñas nociones que nos ayudarán a construir una carta:

Proporciones correctas de los nutrientes principales en una comida

- Carbohidratos 55%
- Proteínas 15%-25% Del total de calorías
- Grasas 30%

Para una comida entre 500-700 kcal:

- 400 g de verduras u hortalizas y 200 g de fruta o 60-70 g de legumbre (en seco) con verduras o 60-70 g de pasta o arroz con verduras.
- 175 g-200 g de carne, pescado, marisco...
- Dos cucharadas de aceite. O una cucharada de aceite y una y media de mayonesa.

Entonces, ¿Cómo podemos componer una carta?

En los entrantes,

- Siempre predominará el reino vegetal. *El animal servirá de complemento, y no al revés.*

- Los alimentos de origen animal no se deben ofertar como entrante *así evitaremos que el comensal construya su menú exclusivamente con proteínas. Hay que inducirle a pedir un primer plato de origen vegetal.*
- Además, considero que es **URGENTE** que toda la excelente creatividad que se está desarrollando en el sector culinario, se emplee a fondo en el diseño de platos de contenido vegetal atractivos, apetitosos y deseables.

En los segundo platos

- *Podemos ofertar aquí todo el reino animal: Carnes, pescados, mariscos, moluscos, foie, huevos, ibéricos... Mejor si, además, acompaña una guarnición vegetal.*
- *En este apartado tampoco hay que extralimitarse con las raciones (Chuletón de 750 g...)*

En la sección de Postres

- Tenemos que intentar que, además de la fruta del tiempo (macedonias), se elaboren platos en los que la fruta esté presente: Sorbetes, Mousse de fruta, Pie con fruta, tartas con fruta...
- Además, cuando se prepare algún postre que incluya leche, emplearemos leche semidesnatada en vez de entera.
- *Una buena opción es que, en lugar de utilizar solamente azúcar común, se emplee también Stevia u otro tipo de edulcorantes en al menos la mitad de la cantidad. Hay sustancias que no pierden su poder edulcorante al calentar como Sucralosa-Sweet one©.*

Y ahora, ¿qué platos podemos servir en esta carta?

- En los primeros podemos ofertar: Pasta con verduras, arroz con verduras, legumbres con verduras... Son platos abundantes a expensas de las verduras y cocinados con poca grasa.
- En los segundos el comensal podrá escoger entre: Carnes, pescados, mariscos... siempre preparados con la cantidad justa de aceite. Mejor aún si añadimos guarnición vegetal.
- En el apartado de los Postres: se pueden escoger platos que incluyan frutas con una presentación atractiva: macedonia con queso fresco, Sorbetes, Mousse de fruta, Pie con fruta, tartas con fruta...

Para animaros a realizar este tipo de cartas, hay serie de tópicos con los que quiero acabar

- *El primero y más nocivo es que Al cliente no le gustan las verduras.*

- *Otro tópico es que* Las verduras se consideran alimentos de “segunda categoría” y si se ofertan mucho en una carta es un desdoro para el restaurante y, además, no las piden.
- *Muchas veces pensamos que* Una carta “comme il faut” debe tener un predominio manifiesto de alimentos de origen animal y *no es así*.
- A mi restaurante vienen esporádicamente, de modo que esto no va conmigo.

Hagamos foco en la situación Actual de la mayoría de las cartas. ¿Con qué nos encontramos en este momento?

- Me temo que, en muchos restaurantes,* los primeros platos no tienen suficiente contenido vegetal. Por este motivo, el pobre comensal no consume la cantidad de fibra, nutrientes y vitaminas necesarios.
- Además,* la cantidad de grasa que encontramos en los platos sobrepasa con mucho las proporciones adecuadas.
- Estas cartas* Incluyen habitualmente más proteínas animales de las necesarias.
- Los postres, cuando son frutas son presentadas de manera muy poco atractiva (el sintagma “fruta del tiempo” no estimula nuestras glándulas salivales, las cuales ya están agotadas tras la bomba calórica del primer y segundo plato) y si no son frutas, la tarta de la casa termina de rematar la faena.*

Recordemos que Borja Mari, a pesar del café, tuvo que interrumpir la reunión de trabajo para ir a echarse agua en la cara porque había cerrado ya un ojo del sueño que tenía.

¿Qué consejos puedo proporcionar a la hora de cocinar para corregir lo que acabamos de ver?

- Siempre que sea posible, hay que sustituir la nata por leche evaporada, de este modo, la proporción de grasas saturadas disminuye.
- Es muy importante desgrasar los caldos (como la sopa de cocido que tomó BorjaMari)
- *Es muy importante que se modere la grasa al cocinar.* Es cierto que la grasa da palatabilidad, pero hay otros modos de elaborar platos deliciosos sin tener que recurrir a ella. Hay numerosas hierbas aromáticas y especias que nos ayudarán a lograrlo sin necesidad de aumentar las calorías de la ración. De este modo, Borja Mari no se nos dormirá, ni engordará, ni tendrá mal su analítica.

Y quiero también hacer foco en los Menús Degustación

- En ellos, las proporciones de nutrientes que hemos visto anteriormente también deben aplicarse a este tipo de menús
- En este caso, el orden se puede establecer como determine el cocinero porque el cliente no escoge, pero siempre habrá que ajustarse a los porcentajes descritos.

- Y desde aquí quiero hacer una petición a todos los cocineros: No se trata de poner a prueba la capacidad de resistencia del comensal. Cuando un artista expone su obra, habitualmente no hay que comérsela, pero en este caso, sí. Por ello, es preferible ir alternado dos o tres menús por temporada que diseñar uno que incluya todas las creaciones de una atacada.
- **Señores, tenemos la responsabilidad de trabajar por una cocina sana y nutritiva sin perder nunca el enfoque gastronómico. Estoy convencida de que, con un poco de esfuerzo por parte de todos, podemos lograr este cambio de paradigma.**

Muchas gracias a todos por su atención.

-Martín Berasategui-

Me gustaría debatir sobre la alimentación; al final estamos hablando de las ramas y nos falta hablar del tronco.

Yo digo que todo esto se combatiría si los niños y las niñas crecieran de forma diferente a como lo hicimos nosotros. Si los niños en las escuelas tuvieran una formación en condiciones sobre estos temas, cambiaríamos totalmente la manera de crecer de los niños en este país y seríamos el país pionero en dar educación infantil para saber comer. Sería la primera generación de niños del mundo “enséñale a tus padres a comer”. Una generación infinitamente más competitiva que la nuestra, más alegre y que disfrute más.

Creo que incluso es necesario que los cocineros trabajen con neurólogos para hacer una alimentación mucho más saludable para el cerebro. Somos lo que comemos y lo que comemos está en nuestro cerebro.

¿Cómo podemos permitir que año tras año haya más problemas de obesidad, de sobrepeso? Estamos haciendo un trabajo estos últimos años entre médicos dietistas y nutricionistas con cocineros para ver si de una vez conseguimos que esta unión combata el sobrepeso y la obesidad pero conseguir que esté rico, y lo mismo con los cardiólogos, que al final son los que saben lo que tiene que hacer el paciente. Lo que tenemos que hacer es sumar, llegar a las escuelas y a los niños para afrontar el problema desde su inicio.

A mí no se me pasa por la cabeza pensar que los cocineros buenos de este país no piensen en la salud, con todos los pequeños grandes detalles que hacen.

Nosotros vamos un poco más allá y metemos en los menús más vegetales, más frutas más legumbres. Hay verduras como el tomate que pueden resultar indigestas por la pulpa, por la piel y por las pepitas, nosotros tratamos de elaborarlo como jugo de tomate y de combinarlo con algas para hacer grandes platos. La lechuga, que es indigesta, por ejemplo procuramos no incluirla en las cenas para evitar problemas a la hora de ir a la cama. Intentamos convertir todo esto en platos digestivos. Intentamos dejar claro que hay que tener cuidado con las calorías y vigilar las proteínas. Hay que controlar los carbohidratos, las grasas las justas y necesarias y meter todas las vitaminas y minerales posibles en los menús.

Cuando se habla de verdura me lleva a mis orígenes que están a unos metros del mercado de la Brecha que es donde hacía mi vida de niño cómo podéis hacerla vosotros en casa. Cuando hablo de vegetales y de legumbres me recuerdo a mi mismo yendo con mi madre o con mi tía a comprar esos productos al mercado, que estaba a 50 metros de donde teníamos El Bodegón. Si no hubiera tenido esos orígenes, seguro que hoy no estaría aquí con vosotros.

-Joan Roca-

¿Qué puedo aportar después de lo que han dicho las doctoras sobre cómo ordenar y a qué dar importancia en la carta de un restaurante? Es verdad que los restaurantes de alta cocina, son espacios hedonistas donde la gente va a disfrutar y nosotros pensamos gastronómicamente en clave de ese objetivo, buscando sobre todo esta parte lúdica que queremos les haga felices. Este es nuestro primer objetivo, y esto no lo podemos cambiar.

Lo que si hacemos, y lo hacemos cada vez con más consciencia es que esto sea lo más sano posible, lo más digerible posible. A mí, como nos ha pasado a todos en un restaurante, hemos tomado un menú degustación y acabas pesado, por la noche no tienes ganas de cenar. Esto lo estamos cambiando. Cada vez en los restaurantes de alta cocina estamos más preocupados por esto, y nosotros en casa evidentemente también. Buscamos que se pueda hacer un menú largo, donde se puede probar muchas cosas distintas en pequeñas proporciones, dando placer, dando mucha importancia al sabor, pero al mismo tiempo permitiendo una buena digestión y sobre todo que nos siente bien después.

Estamos todos de acuerdo en que tenemos que organizar esos menús de forma que haya una gran proporción de platos con base del mundo vegetal, por buscar precisamente el objetivo saludable del plato y no solamente el sabor y el disfrute. Estamos aligerando muchísimo las salsas, estamos convirtiendo jugos de fruta o jugos de verdura en salsas emulsionadas con aceite de oliva virgen, Sin mantequillas, sin grasas animales o reduciéndolas muchísimo. Estamos ajustando al máximo las cocciones para hacer que ese paso de crudo a cocido de un producto sea lo menos agresivo con ese producto, para sacar de él sus mejores propiedades organolépticas y obviamente también de salud.

Cada vez más vemos cómo las cartas aumentan la partida de entrantes. La feminización del gusto, las señoras han hecho que esto sea posible. En los restaurantes cada vez más se piden más entrantes para poder compartir porque son ligeros. Cada vez en las cartas hay menos carnes y menos pescados, lo que es una buena tendencia. Esto está pasando. Los cocineros podemos cambiar cosas, pero quien acaba cambiando realmente las cosas es el usuario y en las cartas cada vez está pasando más esto. Es un pez que se muerde la cola, nosotros tenemos que incidir en la medida de lo posible, pero también al público acabar incidiendo de una manera importante. Y probablemente ese aspecto que ahora tienen las cartas cada vez con más entrantes, con menos pescados y menos carnes, sea una consecuencia de esto.

En el ámbito doméstico refiriéndonos a como es de importante, lo que decía Martín es importantísimo, que eduquemos a los niños y que eduquemos en las casas. Los cocineros tenemos ahora esa responsabilidad, se nos escucha, Martín tiene un programa en la SER, Karlos Arguiñano uno en televisión...ellos son los que nos pueden ayudar muchísimo a la sociedad mandando mensajes y explicando cómo hacer una receta más saludable, que al final es un poco aplicar el sentido común, pero

si lo dice un cocinero reconocido tiene mucho más valor, por lo que es importante que sigan haciendo esa labor.

Por otra parte las instituciones nos tienen que ayudar, sobre todo en la educación, intentando que en las escuelas se hable de cocina, se hable de alimentación, se hable de nutrición, enseñar los niños que es bueno y que no es tan bueno comer. Incluso también enseñar a cómo cocinar esos productos y cómo elaborarlos para que así también en casa puedan participar de la cocina. Es una de las actividades que entiendo que es cada vez más necesaria para que nuestra sociedad evoluciones de una forma sostenida respecto a este aspecto de la nutrición saludable, pero también en el aspecto general de la sostenibilidad. Hay que lanzar este tipo de mensajes para que sean respetuosos con el medio ambiente a partir de qué comer en qué momento comer, cómo comerlo también es importante.

Voy a poner un video relacionado con lo anterior, cuando se hablaba de felicidad y cuando se hablaba de percepción sensorial. Cuenta una experiencia que tiene que ver con la alimentación como punto de partida, como punto neurálgico, como punto central de una experiencia sensorial donde buscamos complementar todos los sentidos a partir del comer, del beber, del sentir, del ver, del escuchar. Es una ópera gastronómica donde el cliente se sienta a la mesa y percibe todas estas emociones, porque también es importante el comer desde el punto de vista de la salud, hablando desde el punto de vista de la psicología, en definitiva desde el punto de vista de la percepción. Como somos capaces de percibir yo lanzo esto, quizá un poco descontextualizado respecto a la carta del restaurante, pero creo que encajan en margen general del Congreso. Es un trabajo que hemos hecho en el restaurante porque somos inconformistas, nos gusta probar cosas y hemos probado con este experimento. Hemos hecho un corto para que veáis la esencia de un documental que saldrá en breve, que cuenta cómo podemos, a partir de un criterio de transversalidad, dialogar con otras disciplinas para ver, para buscar un momento de belleza, un momento de felicidad, usando todos los sentidos.

-Dr. Arturo Almeida-

Estar aquí aúna las dos pasiones que tengo: la medicina y la salud junto con la gastronomía y la nutrición.

Vamos hablar de lo que son las materias primas para la salud. Pero quiero hacer primero una reflexión, ahora que hay tanta curiosidad.

Quiero hacer primero una excepción ahora que hay tanta curiosidad por el tema de la salud. La nutrición siempre ha sido salud, pero comer también es un placer. Más que nunca, la gastronomía y la nutrición deben ir de la mano. Pero la gente, los médicos estamos acostumbrados a que el paciente venga a la consulta y ya venga con todo aprendido porque lo ha mirado por internet. Y esto es una reflexión de, simplemente, mirando mi Facebook para coger información encontré esta información: nueve alimentos para bajar la presión arterial, (sitio que se llama la Facultad de Medicina), con lo cual, a priori, es un sitio de confianza y cuando me meto en ese sitio un tal Egipcian Doctor habla de esos nueve alimentos para bajar la tensión y empieza a enumerar los alimentos sin ningún tipo de referencia bibliográfica. Con esto sólo quiero llamar la atención acerca de que tengamos cuidado con las fuentes que consultamos a la hora de informarnos sobre nutrición, salud, materias primas y demás.

Hay un dicho de Hipócrates que dice "que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina". Rápidamente, a partir de lo que son los principios inmediatos, voy a intentar hacer un desarrollo de cuáles de esos principios inmediatos son más saludables. Voy a empezar por la mala de la película: las grasas. El mundo se cree que son malas, pero como ha dicho el Dr. Varela son necesarias para nuestro organismo y, por ejemplo, las estructuras de nuestro sistema nervioso están envueltas en unas vainas de mielina, que son fundamentalmente fosfolípidos, que son fundamentalmente grasas. Luego quizá no son tan malas, sino que lo que ocurre es que hay algunas que sí son malas, y muy malas.

Pero es que hay varios tipos de grasas. Vamos hablar de las grasas saturadas y las trans, que son las que no tenemos que consumir, pero que, curiosamente, son las que dan un sabor más agradable. Un amigo de mi hijo decía: "qué rico es el sábado el sabor del colesterol" en relación a que, realmente, la comida con este tipo de grasas parece que es más deliciosa. Las grasas trans son aquellas que surgen de una hidrogenación parcial de aceites líquidos vegetales para intentar hacerlos más sólidos: las margarinas y lo que se utiliza en la bollería industrial. Esta es la razón por la cual todo este tipo de grasas trans esté también cuestionada por las autoridades alimentarias.

Seguro que todos sabemos que hay un colesterol bueno: HDL-Colesterol y malo, que es el LDL, pero más importante que esto es el índice de riesgo. Es el cociente entre el Colesterol HDL y el Colesterol Total en sangre. Qué es lo que hacen las grasas trans? Nos bajan el HDL-Colesterol, nos suben el LDL Colesterol y, por tanto, el índice de riesgo aumenta de una manera muy llamativa y de ahí el hecho de que tengamos que desterrarlas por completo de nuestra dieta.

Bueno, vamos a cambiar nuestra dieta y voy a sustituir las grasas saturadas por hidratos de carbono ¿Qué ocurre en ese caso? El LDL-Colesterol baja, pero el HDL-Colesterol también baja y, por tanto, el índice de riesgo no se ve afectado, por lo que no estamos consiguiendo una alimentación más saludable.

Estos conceptos básicos son importantes para entender cómo podemos modificar con pequeños detalles nuestra alimentación y con qué materias primas elaboramos nuestra dieta.

Si hablamos de las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, que están en tan boca de todos, las monoinsaturadas se encuentran en el aceite de oliva: el ácido oleico. Es el tipo de grasas saludables que debemos incorporar a nuestra dieta. También están en el aceite de canola, en el aceite de aguacate. Los ácidos Omega 3 y Omega 6 son las grasas que debemos consumir porque bajan LDL-Colesterol, pero el HDL-Colesterol, o no lo modifican o incluso lo aumentan un poco, por lo que el índice de riesgo baja, mejorando nuestra salud ¿Y dónde están? En el aceite de oliva, de aguacate, el pescado, incluso en las nueces encontramos la fuente más importante de ácidos grasos omega 3, la semilla de lino que se comercializa el aceite de lino como una fuente suplementaria de Omega 3 y que se utiliza en algunas cartas de restaurante como suplemento para la dieta.

El hidrato de carbono es fundamental en nuestra dieta, pero abusamos de los hidratos de carbono refinados, que son aquellos que inmediatamente se transforman en glucosa. El índice glucémico, que es por el cual se transforma enseguida en glucosa, es muy elevado y cuando es elevado se produce una secreción de insulina y provoca un pico de insulina que es responsable de que aumenten los Triglicéridos, de que aumente la insulina en sangre y la resistencia la misma. Todo ellos son factores que van en contra de nuestra dieta saludable ¿Qué tipo de hidratos de carbono tenemos que consumir? Aquellos en los que haya principalmente harinas integrales. Yo haría más hincapié en que estos cereales sean lo más integrales posible, con el salvado incluido. Estos serán hidratos de carbono con un índice glucémico bajo y con la insulina no tienes el pico, e incluso, en algunos casos, disminuye. Si queremos recurrir a esos hidratos de carbono para un choque de glucosa siempre tenemos la fructosa de la fruta, que ya Joan Roca nos ha contado cómo se pueden hacer salsas con frutas, con reducciones, y que se pueden ir incorporando a las dietas habituales.

Todo el mundo asume que las proteínas son de origen animal, pero dentro de ellas voy hacer hincapié en que debemos consumir principalmente aquellas proteínas derivadas del pescado, de frutos del mar porque aportan una menor cantidad de calorías y además son más saludables y se digieren mucho mejor que las proteína de carne roja. También quiero lanzar una lanza a favor de las proteínas vegetales: soja, legumbres, que también se ha hablado a lo largo de este congreso. Pero las algas van a ser una fuente muy importante de proteínas compuestas de aminoácidos esenciales y, por tanto, necesarios para nuestra alimentación y cada vez se van hacer más y más importantes como materia prima.

Quiero hacer hincapié en algo que está al alcance de todos para hacer una dieta saludable: el comer todos juntos reunidos en torno a la mesa. Aparte de interactuar a nivel de familia y a nivel de grupo, está estudiado y comprobado que mejora los hábitos de alimentación, mejor a las habilidades de comunicación y lenguaje, y por tanto considero que es una potente herramienta de salud que no debemos perder de vista.

-Alejandro Martínez-

Yo no soy médico y de cocinero no paso de aficionado. Y os preguntaréis ¿qué hago aquí? Yo tengo aquí la voz del consumidor. Desde la Fundación Eroski lo que llevamos haciendo décadas es la información al consumidor sobre el consumo responsable, sobre todo en alimentación, basado en evidencia científica y en el consenso de la comunidad científica internacional. Escuchamos y recibimos muchas peticiones de los consumidores. Tenemos una página web que tiene varios millones de visitas mensuales, y de ella se saca una información muy rica sobre cuál es la situación de conocimiento, de preocupación que los consumidores tienen.

De ahí lo que he extraído son una serie de ideas muy sencillas: seis, algunas de ellas se han ido viendo ya lo largo de la jornada y, por lo tanto, no voy a entrar en ellas y así nos podemos centrar en las otras, que son muy interesantes, basadas en la escucha del consumidor que es el que va al restaurante, el que come en un comedor escolar, el que come en un comedor de empresa, el que se va un día a hacer una celebración especial en un restaurante diferente.

La primera es una apelación a la responsabilidad que tienen los chefs. Hoy en día, la gente come mucho fuera de casa y lo que nos dicen los datos de obesidad y de sobrepeso es que el resultado no es demasiado bueno, sigue empeorando; por lo tanto, algo tendremos que hacer desde los fogones en las cocinas de los restaurantes. Debemos incidir en la apelación a la responsabilidad, no podemos ponerle al consumidor todo el peso de la decisión, hay que ponerlo fácil. La carta del menú, la propuesta gastronómica tiene que estar equilibrada y será más fácil que, de ese menú que es equilibrado, el resultado también sea de equilibrio.

La segunda es que el consumidor tiende a asociar la idea de perder peso con la idea de estar sano, y son cosas que normalmente van unidas pero no son necesariamente lo mismo. Cuando uno entra en Google y escribe control de peso, porque quiero perder unos kilos, no está pensando normalmente en su salud, está pensando en aspectos estéticos, sociales... Y le aparecen una multitud de resultados relacionados con dietas milagro, productos maravillosos, intereses creados de muchas clases. Aquí también tenemos un ejercicio de responsabilidad por parte de los cocineros a la hora de hacer una propuesta gastronómica que ayude a mantener la salud y llevar un control de peso de manera adecuada.

¿Debemos por lo tanto desterrar de nuestro menú algún producto, algo que uno no deba tener porque es malo? Pues no, lo que nos dice la ciencia es que ningún producto que en sí mismo es malo, esto se dice mucho. Y ¡es cierto! pero sigo oyendo lo contrario: " me he quitado el pan y me ha ido fenomenal". Esto lo hemos oído todos. ¿Es una cuestión, por tanto, de erradicar productos? No, es una cuestión de frecuencia y de ración.

Al final, uno come un día en un sitio, otro come fuera en otro, y personas que comen todos los días en el mismo sitio. Yo llevo comiendo 17 años en el mismo comedor de empresa, y, evidentemente, Miguel Ángel, que es el jefe de cocina del sitio donde yo como, sabe que comemos allí muchas personas todos los días durante muchos años.

Evidentemente, él planifica un menú teniendo en cuenta esto. Y el número de raciones y proporciones de los diferentes alimentos que están en la dieta equilibrada, deben estar presentes en esa misma proporción en su propuesta. Si todos los días ofrece carne a cada uno, comer carne todos los días, quizá, no es lo mejor. Por lo tanto, la frecuencia es un tema que debemos tener en cuenta, sobre todo aquellos que tienen una parte importante del consumo de un colectivo. Si yo me voy un día a un restaurante de los que hemos visto hoy, evidentemente quizá no iré pensando en que la comida sea equilibrada, sino que iré buscando otras cosas y quizá no sea tan importante. Pero cuando uno come todos los días en el mismo sitio, es como cuando come en su casa, tiene que tener un control.

Otra idea que lanzo es la idea de la ración. ¿Cuánto hay que comer? ¿Cuánto nos aporta una porción de consumo de un producto de un plato? Existen herramientas para poder hacerlo. Yo pongo este ejemplo que está sacado de nuestra revista de este mes o del pasado. Lo que vemos es la propuesta de un menú para que el consumidor se lo haga en su casa, desde el desayuno hasta la cena. 2000 Kcal, que es lo que se recomienda para un menú estándar, las seiscientas a setecientas de la comida están repartidas en tres platos y cada plato tiene su semáforo nutricional.

Hemos hablado mucho hoy del aceite de oliva, que está penalizado en Inglaterra con el color rojo. Los semáforos nutricionales son muchos. Al final es poner color a los ingredientes o a los productos en función de unas convenciones y de cómo se cree que eso nos puede afectar a la dieta y depende de cuál sea la convención será el color. Nosotros al aceite de oliva le ponemos el semáforo verde, lo digo para que sepáis que no todos los semáforos son iguales. Al final ¿qué nos dice? Nos dice la cantidad en valor absoluto que una porción de este plato nos aporta. La grasa, por ejemplo, 20,6 gramos de grasa es el 29,5 % de lo que yo necesito en el día. ¿Es bueno o es malo? Dependerá de lo que coma el resto del día. Si lo conozco y lo planifico de manera que al final del día vaya a tenerlo controlado, no voy a tener ningún problema.

¿Tenemos que estar con la calculadora en la mano? No, y no creo que nadie haga eso. Tener la idea en la cabeza de qué es lo importante y relevante nos va ayudar. Ya querría yo ver en la carta de un restaurante que me pusieran al lado la aportación nutricional de una ración de ese producto, en función de lo que la media estándar necesita. No sería tan complicado de calcular. Nosotros lo tenemos para las cuatro mil y pico recetas que tenemos en la web y es, por cierto, la parte más visitada del proyecto informativo: el recetario.

¿Hay algún otro ingrediente que debemos tener en cuenta? Cuando uno va a comer no está pensando normalmente en su salud, salvo que tengo algún problema de intolerancia, alergia, o alguna preocupación concreta, uno va a disfrutar. Nutrirse es algo más que comer los ingredientes y los nutrientes que necesitamos para vivir. Cuando una está en un coma profundo, se le coloca una sonda por la nariz y no se muere por estar décadas enchufado a una máquina. Los astronautas, cuando van a la luna, comen cosas un poco raras. Uno se puede nutrir sin comer. También, el comer en familia es un acto social, un acto cultural, un acto sensorial y esto hay que tenerlo en cuenta. Y, lógicamente, también está el precio. Con la que está cayendo, no podemos obviar que si tiene que haber un equilibrio nutricional, tiene que haber

también un equilibrio en la cartera. Comer todo los días fuera implica la necesidad de que eso sea sostenible para la economía, no solamente para la salud.

-Sergi Arola-

Lo primero de todo decir que ni soy médico ni lo pretendo, y si lo fuera, me gustaría ser House, y desde luego me parece que intentar solucionar con alimentación únicamente los problemas de nuestra sociedad, generados fundamentalmente por hábitos extremadamente sedentarios, es cuanto menos bastante mal negocio. Además soy bastante contrario al a la invasión de técnicos, especialistas, y todo ese montón de gente que se ha ido incorporando al entorno de la gastronomía, y que ha acabado convirtiendo las cocinas en una especie de laboratorio de ideas, frente a aquella imagen romántica de la cocina de la que yo me enamoré. Viendo los libros de Berger, viendo los libros de la Nouvelle Cuisine, además me preocupa si participamos demasiado en estos eventos, que acabe viniendo alguna lumbrera de la administración a poner algún impuesto nuevo conforme al cual tengamos que pasar algún tipo de expediente, por lo cual intentaré ser lo más comedido posible.

Entiendo perfectamente que nuestros restaurantes (aunque cada vez menos, ya que la mayor revolución de la gastronomía contemporánea, una vez pasado este fenómeno sobre todo de la alta cocina de autor que ha quedado relegado por tema la crisis), ha sido fundamentalmente la incursión de los cocineros de alta cocina en fórmulas muchísimo más accesibles de cocina. Tenemos a Quique Dacosta, que ha sido uno de los precursores en demostrar que puede dar de comer por doscientos euros y eres igual de profesional dando de comer por veinte euros, lo que es muy importante.

En cualquier caso entendiendo nuestro rol como prescriptores, lógicamente sí que estoy al corriente de la mayoría de las cosas que aquí se dicen, y en líneas generales creo que me atrevería a decir que el 99,9% de cocineros de vanguardia de este país son extraordinariamente sensibles a montar unos menús extremadamente equilibrados. Entre otras cosas porque los cocineros de vanguardia de este país, hemos sido los primeros en desterrar una serie de hábitos o de mitos que existían cuando yo hace unos veinticinco años empecé a dedicarme a este oficio. Cuando yo llegué a la hostelería, la primera cosa que me enseñaron fue a clarificar mantequilla, porque lógicamente en un restaurante de un determinado nivel no se utilizaba otra cosa sino mantequilla clarificada para marcar las cosas. Eso afortunadamente la inmensa mayoría de nosotros lo ha desterrado de la cocina.

En mi propia casa, mi padre usaba aceite oliva porque el presupuesto no llegaba para otra cosa, le ponía siempre un poquito de ajo para que el aceite de oliva supiera a algo. Creo que hemos vivido una auténtica revolución en el uso de aceite oliva en nuestro país, afortunadamente. Jose Carlos Capel puede hablar muchísimo mejor que yo sobre lo que ha sido esa revolución del aceite oliva en España. En el ámbito del aceite de oliva, todos nos acordaremos de la oferta de aceites de oliva que había. Los que fuimos a la escuela de hostelería hemos aprendido las distintas variedades, por lo menos los de mi generación, y después de la escuela de hostelería por nuestra propia experiencia para saber las propiedades que tenían. Pero si yo simplemente utilizara el aceite de oliva como me enseñaron en la hostelería, creo que me limitaría a hacer vinagretas, poniéndole por supuesto mostaza, o algún otro emulsionante.

La mayor parte de los cocineros de nuestra generación, nos debemos fundamentalmente a la cocina tradicional. La inmensa mayoría de nosotros rompimos con las reglas de la cocina tradicional que había en la escuela de hostelería y nos decidimos a andar un camino mucho más cercano a esa cocina tradicional, en la mayoría de los casos eliminando las grasas y eliminando una serie de prácticas que existían como el exceso de cocciones que recuerdo que era muy corriente. Mi abuela misma, cualquier carne que había que estofar, primero la pasaba por harina, porque así sabía que las salsas le iban a quedar ligada desde el primer momento. Nosotros utilizamos otras técnicas para ligar las salsas que son muchísimo más saludables. Esos criterios de cocina tradicional que obligaban a los restaurantes fundamentalmente a centrarse en el producto desaparecen. Los cocineros hoy en día somos más conocidos por otro tipo de cosas y en la mayoría de los restaurantes, ya no existe aquella dictadura de la carne de cordero, el solomillo, la merluza o el lenguado. Yo, en mi caso, soy conocido por utilizar las sardinas.

Evidentemente la situación económica es la que es, y hemos pasado de una cultura en la que parecía que íbamos imparablemente hacia lo orgánico, hacia recuperar la estacionalidad de los productos a otra como consecuencia de que estamos sufriendo una regresión para volver a ser extremadamente conscientes de los costes.

Decir, para acabar, que nosotros somos una generación que fundamentalmente nos debemos a un señor que se llama Michel Gerard que fue el primero en entender la alta cocina como un tema salud con su famosa Cuisine Minceur.

-Fernando del Cerro-

Hay una cosa que yo quiero dejar clara antes de nada. Esto puede ser el principio de un asentamiento entre cocineros, un gremio de artistas que manipulan y es capaz de transformar unas materias primas. El ser humano está por encima de cualquier otro animal porque hemos sabido transformar la materia prima en un alimento y un placer, lo cual nos hace más inteligentes.

Hay otro factor importante dentro de este gremio, o por lo menos a mí me gustaría unir mi factor de poder transformar con el de los conocimientos. En lo que llevamos de camino de este Congreso, todos hemos oído y hemos hablado de lo altos y guapos que somos, de los menús equilibrados de nuestros restaurantes y de lo bien que lo hago yo todo en mi laboratorio. Pero ésta sería una buena oportunidad para unir dos cosas fundamentales que son la salud y el placer. Nosotros, como cocineros, somos portadores de placer, y ellos deben de ser portadores de conocimiento. Como dice Sergi, yo no estudié cocina, por suerte estudié pastelería y entonces, en la escuela de pastelería, teníamos un dietista y teníamos un nutricionista. Ahora no los encuentras en las escuelas de hostelería, por lo que no nos enseñan a saber lo que es un hidrato de carbono. Nosotros venimos de una generación que es el puente entre unas generaciones y otras, y que de alguna forma hemos podido, como bien decía Sergi, absorber de unos conocimientos y transformarlos en otros creando un nuevo movimiento. Pero yo creo que el problema es la gente que se está incorporando a nuestra cocina. El problema que tenemos con nuestras pequeñas barras, con nuestros pequeños restaurantes de menú. Creo que ahí es donde está realmente el problema. A mí me gustaría de alguna forma protestar y decirlo en voz alta. ¿Dónde están los investigadores? Y que los investigadores me digan ¿donde está la imaginación o el poder de transformar de el cocinero? Creo que debemos unir ambas vías, ya que hoy por hoy van cada uno por su lado. Para mí es importantísimo que este movimiento siga vivo, porque ahora mismo diré sinceramente que he escuchado dos idiomas, el del cocinero con todas sus verdades, y el idioma de los investigadores y de los estudiosos de la nutrición.

Creo que nos debemos unir, debemos ser más serios y más consecuentes. No tenemos registro de dónde vienen los productos que estamos tratando, no sabemos si un producto orgánico es conveniente, o si un transgénico es apropiado. Hay una nube de falta de conocimiento y yo creo que sería una buena oportunidad de que se avanzara para unir estas ciencias. La ciencia de la gastronomía y de la cocina con las ciencias de la alimentación.

-Ismael Díaz Yubero-

No voy a hablar de vino directamente. Quiero decirles que hay un concepto que para mí debe de estar muy claro, cuando comemos nos alimentamos y, al mismo tiempo, disfrutamos de aquello que estamos comiendo. Es el conjunto de alimentación, nutrición y gastronomía. Están muy ligados, pero no se pueden superponer. Si lo superponemos, podemos llegar a un absurdo.

En este momento lo único que está perfectamente nutrido en España son los pollos, las gallinas y los cerdos, y los pobres lo pasan muy mal, no disfrutan en absoluto y además no beben vino. Nosotros sí bebemos vino y, además, tenemos la oportunidad de poder comer aquello que nos gusta. Esta muy bien que sigamos todos los regímenes dietéticos. Yo también soy de la Fundación Española de Nutrición, pero no quiero prescindir en absoluto de algún día del año, en el que poder comerme un cocido o un cochinillo, aunque se me vayan un poco a los nutrientes y la línea dietética que me he marcado. Está muy bien y es necesario hacer una alimentación sana, pero creo que tampoco podemos prescindir de aquello que nos produzca placer.

En el vino, como casi todos los alimentos, hay muchísimos componentes, más de 2000. De esos dos mil, un ochenta o noventa por ciento, dependiendo del caso, es agua. Luego hay otros muchos componentes y cada uno tiene una función, algunas veces desconocida todavía. En algún momento las conoceremos, pero todavía en estos momentos son desconocidas.

El vino es un alimento, y desde el principio nos dimos cuenta de que es digestivo, que estimula la secreción de jugos, es diurético, también tiene un poder bactericida y, además, es antialérgico. Ya está colocado en las pirámides.

El concepto ha evolucionado. Sabemos desde siempre que el vino tiene efectos positivos, pero como cada vez vamos sabiendo más sobre él, también cambian nuestros conocimientos. Los primeros que hablaron científicamente del vino como un alimento positivo fueron Morie y Fassolo, un francés y un italiano, que explicaron las ventajas, pero se las atribuyeron fundamentalmente al alcohol. Después se pensó que podían ser muchas otras sustancias, y todavía está en evolución, porque hay muchos más componentes del vino, que seguro son favorables para nuestra salud. El Resveratrol, como saben ustedes es un compuesto que se forma en la uva desde el momento del envero hasta la maduración final, que lo produce para librarse de las plagas y estos efectos antiplagas, cuando nosotros los tomamos en nosotros tienen un efecto positivo. Es antifúngico, se desarrolla en la piel de las uvas. No solamente se encuentra en el vino, está también en otros frutos, y hay más proporción en los tintos que en los blancos.

Tiene muchas ventajas. Es un reductor, es un antioxidante, aumenta la vida de las levaduras, activa la sirtuina, inhibe la liberación de determinadas enzimas y amplifica la respuesta antiinflamatoria. Tiene efectos positivos sobre las enfermedades cardiovasculares, también sobre el cáncer, la demencia senil, el Alzheimer y la ceguera en ancianos, procesos inflamatorios y envejecimiento en general, y en cada uno de estos casos, hay un autor que lo certifica.

Hay que tener en cuenta en ningún alimento se pueden encontrar tantas virtudes como en el vino, que reduce la agregación plaquetaria, fomenta la capacidad antioxidante, disminuye la formación de lipoproteínas de baja densidad, disminuye la formación del colesterol malo y favorece la de colesterol bueno ligeramente, es un vasodilatador que reduce la formación de trombos en consecuencia. También tiene unos efectos positivos frente al cáncer, disminuye la incidencia de metástasis. En la hipertensión hay dos estudios. Uno que se ha realizado en hombres de edad entre 40 y 84 años y que, si lo consumen de manera moderada, tienen un cuarenta y cuatro por ciento menos de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Y en el caso de las mujeres de entre 15 y 42 años, reduce un 14% la probabilidad de tener hipertensión. También tiene efectos positivos en la diabetes. Efecto positivo sobre la depresión, y para el catarro, todo ello certificado científicamente. Todo esto hablando de vinos tintos.

En el caso de vinos blancos, tienen unos efectos similares: más o menos disminuyen la producción de sustancias inflamatorias en los monocitos. Los efectos son siempre positivos

Pero aquí hay un problema que es importante, lo he repetido varias veces, y es el consumo moderado de alcohol.

-Carlos Moro-

El vino es difícil resumirlo en tan poco espacio de tiempo. Sobre todo, teniendo en cuenta que la alimentación ha tenido diversas ponencias y sobre el vino, que es un alimento, como así lo define el Estatuto de la viña y el vino desde el año 70 en España, está teniendo menos oportunidades de hablar de él.

Hay que decir de entrada que es algo lúdico, no cabe duda de que dentro del concepto de la gastronomía está plenamente integrado. De hecho, en algunos casos, hay distintos tipos de alimentos, pero, en la mayoría de las comidas está presente el vino. Quiero hacer una pequeña referencia histórica en la cultura del vino. Esta no es de hoy día. El vino es un elemento que ha sido valorado en la cultura de la liturgia de muchas religiones por sus bondades y por ser algo propio de sacerdotes, de nobles y también del pueblo que podía utilizarlo. Y aquí uno el concepto de alimentación con el de salud, y qué mejor de alguien que ya ha sido citado a lo largo de este congreso como es Hipócrates. Todos los médicos hacen el juramento. Hipócrates decía precisamente que "el vino es cosa maravillosamente apropiada si, en salud como en enfermedad, se le admite con tino y justa medida".

Esto se repite a lo largo de la historia, los monjes cistercienses, los que tenemos muy cerca de allí donde estamos nosotros, tenían pautado el consumo de vino adecuado. El consumo de vino en aquellos momentos era consumo para alimentación, era un consumo para determinadas afecciones y era también moderada y limitada su cantidad, porque en aquellas épocas era un elemento energético importante, un elemento de hidratación considerable en épocas de calor. Por tanto, en la Edad Media los monjes tenían asignado el derecho y a veces el deber de tomar una emina diaria. Una emina diaria es aproximadamente un cuartillo, un cuarto de litro aproximadamente, que son dos copas aceptables de vino y es lo que recomienda la OMS como bebida saludable. Afortunadamente, en este producto la historia nos avala y nos viene remachando constantemente los valores de la misma.

Citar rápidamente al gran Pasteur, que fue quien sistematizó los sistemas de fermentación, las levaduras y los distintos microorganismos que intervienen y que él decía que "hay más filosofía y sabiduría en una botella de vino que en todos los libros". Por cierto, es un eslogan que nosotros hemos robado y hemos aplicado.

Como alimento repetir que es el 85 por ciento de agua le hace un fantástico producto hidratador y reconstituyente de esa eliminación de agua ya que, básicamente, lo que más tiene el vino es agua y una moderada cantidad de alcohol y unas 2000 sustancias de las cuales 600 y 800 son polifenoles. Hago referencia a este tipo de productos por que son los que dan lugar a todo el concepto de antiaging. No olvidemos que el vino forma parte de la pirámide alimenticia y de la dieta Mediterránea. Es un producto de gran calidad en el que culturas ajenas que, hasta hace poco, no se fijaban en este producto, hoy día están recomendándolo, como es el caso de China.

Voy a citar un estudio que es de lo más importante que se ha hecho en España en el último cuarto de siglo. Es el estudio DRECE. Es importantísimo porque se ha hecho

sobre una población de 5000 personas, siempre las mismas, durante 20 años, y en ese estudio queda perfectamente acreditado que la mortalidad de España respecto a la de otros países es menor. Tenemos una de las mejores opciones de vida, y dentro de España la que mejor opción tiene es Castilla-León y no es por casualidad, es porque es una zona donde se consume mucha verdura, mucha legumbres y siempre hemos sido proclives al aceite de oliva, aunque antes se producía menos y ahora se empieza a producir más.

Si tomamos entre dos tres vasos de vino al día, reduciremos un 20% el riesgo de cáncer, el infarto de miocardio, accidentes vasculares cerebrales.

Gracias a la tecnología nos ha permitido poder crear diferentes tipos de vino y adaptarlo a las necesidades de los consumidores. Hoy día hay vinos bajos en alcohol, o incluso sin alcohol para la gente mayor que ya no requieren tomarlo.

Termino diciendo una frase de Gregorio Marañón "vivir es defenderse de la vida que nos va matando, en esta lucha la eficacia del vino es incalculable".

-José Peñin-

EL DISFRUTE SENSORIAL FRENTE AL CONSUMO INDISCRIMINADO.

No es la primera vez que he comentado que la manera más eficaz para luchar contra el alcoholismo no es la represión, ni siquiera la moderación como una forzada disciplina, sino enseñar a beber. Yo fui catador antes que bebedor. Hace 40 años era un feliz abstemio que descubrió el vino por su riqueza sensorial y no por su peso y volumen vinculados en el hábito alimentario. El propio conocimiento de lo que se bebe, la aplicación de nuestras aptitudes sensoriales captando la complejidad de los matices de los vinos o de un buen destilado, lleva implícito un menor consumo por razones puramente fisiológicas, pues las papilas se “excitan” cuando detenemos en la boca el vino unos segundos, dando tiempo a éstas a percibir todos sus matices. De igual modo sucede con los destilados pues todo este “trabajo sensorial” implica una ingesta menor por pura saturación papilar. Razonablemente, si no tenemos esta práctica, la ingesta es mayor porque los líquidos se ingieren más rápidamente que los sólidos, debido a una instintiva necesidad hídrica que se acrecienta cuando lo acompañamos con las diferentes percepciones gustativas de los platos. Necesitamos líquido ante tanto sólido. Si somos capaces de beber un trago de agua antes de sorber la copa de vino, seguro que la ingesta de este último será menor. El deseo será más palatial que de gaznate. Es una cuestión de práctica. Hace unos días pasé un control de alcoholemia. Veníamos un amigo y yo de un almuerzo de trabajo y yo conducía. Yo di negativo y mi amigo por curiosidad solicitó hacer la prueba. El dio positivo. Me comentó su extrañeza al ver que mis ingestas eran tan repetidas como las de él. Le contesté que las cantidades eran menores. Sin duda el que más conoce menos bebe. Me gusta presumir de beber muchos vinos y beber poco vino. Si la cantidad es la madre del desenfreno, la variedad y calidad es el mejor regalo para los sentidos.

Me parece muy bien que algo que gusta sea además beneficioso para la salud en unas cantidades determinadas. Pero lo cierto es que el que sabe, bebe por el placer gustativo que nada tiene que ver ni con sus bondades ni con sus cantidades. El vino es tan trascendental como para disfrutar con una copa o tres, pero también hay que ser lo suficientemente exigente como para beber agua al día siguiente si no se tiene a mano un vino que merezca la pena. No hay por qué beber vino todos los días como si uno tuviera que cepillarse los dientes.

El vino es una cosa y el alcohol es otra. Es natural que las disonancias entre Sanidad y Agricultura hayan sido una constante desde los tiempos del Estatuto del Vino y los alcoholes de los años Treinta del pasado siglo. Y si nos vamos a los tiempos de las Ordenanzas Reales del siglo XVI, chocaban las medidas proteccionistas a la producción y comercialización comarcal del vino con los duros edictos restrictivos a las tabernas sometidas a una severa categorización de las mismas.

El vino nunca fue una bebida atractiva para la juventud, por ser impuesta desde el seno familiar por costumbre alimentaria. Mi padre, hace ya más de 80 años y con la perenne rebeldía generacional, le dijo a su padre una frase que oigo hoy: “No bebo lo que beben mis padres sino lo que beben mis amigos”.

Estoy harto de oír que en España antes se bebía más porque se amaba al vino por aquello de la secular tradición mediterránea, cuando en realidad era un hábito marcado por su carácter alimentario, como podían ser el pan, las patatas o los garbanzos y naturalmente no era tema de debate cultural. De ahí procede el dicho “con pan y vino se anda el camino”, eran los dos alimentos básicos. El vino de todos los días era siempre el mismo, de origen local y poco importaban sus características. El mayor consumo del pasado tenía que ver más con sus bajos costes de producción, abastecimiento y comercialización local y por lo tanto con modos de desarrollo consumista de escasas alternativas. Mientras que el comer además de saciar el apetito, estaba inscrito en la cultura de los sabores, el beber no era cultura, era saciar la sed y el vino no escapaba a este impulso. No podemos olvidar que se mezclaba con agua, sifón o gaseosa por una necesidad hídrica y calórica.

En cuanto a las bebidas puramente alcohólicas de entonces, la cazalla, el anís, el aguardiente y el coñac hicieron estragos en los estómagos pero no en la carretera, obviamente. En cada pueblo no faltaba el aguardiente “hecho en casa” con millones de potes, alambiques y metílico por doquier. En tal caso el vino inspiró la “borrachera del pobre”, los abrazafarolas, al tiempo que también había otra borrachera que inspiró a poetas y literatos. Hoy ni siquiera se pone al muchacho en el examen de su “hombría” como en mis tiempos juveniles bebiendo de un trago un copazo de coñac. Ni siquiera hoy atrae el alcohol a secas sino disfrazado. Ahora, lo que gusta es el azucarado del refresco, de la coca cola -como el vino con gaseosa, que fue la bebida nacional de nuestros padres- el toque carbónico y el frío del hielo que modera los calores de la noche y, sobre todo, la atracción innata hacia el sabor dulce, familiar y primitivo como el primer gusto que acepta el hombre desde que nace. A esta bebida fácil, basta añadirle un chorrito de ginebra, ron, vodka o güisqui que apenas cambia el sabor y, de paso, convierte al tímido y taciturno en un superman fugaz que acaba derrapando en una curva.

Todo esto nada tiene que ver con el vino. El vino es algo mucho más mágico, ¡pero ojo!, tampoco debe infiltrarse en el joven como una profilaxis educativa frente al alcohol duro. Beber vino a tragos e indiscriminadamente no impide la adicción al alcohol ni la borrachera. En nuestro país los jóvenes no acostumbran a excederse con el alcohol utilizando vino, sino cerveza o destilados. Pasado ese momento, ya con más edad, se inicia una tendencia diferente interesándose por los salones del vino y los cursos de catas, y que beben con la novia una copa en un restaurante *fashion* y enriquecen los foros de Internet. Esta juventud va al vino por su diversidad y por lo tanto despierta a la curiosidad por la cata que pone fin al trago indiscriminado y comienza el placer sensorial.

Creo que esta es la dirección correcta para adiestrar a las personas en el modo de consumir el vino, de forma que se considere un elemento que enriquece una comida o una reunión y no como una bebida indiscriminada.

-Susana García Dolla-

Yo quería contarles la historia de una iniciativa que hemos puesto en marcha en el sector vitivinícola español y que es "quien sabe beber saber vivir", y que habla sobre todo de moderación en el consumo.

La palabra moderación no ha sido fácil de introducir en el discurso de este sector. Y digo que no ha sido nada fácil porque hay que tener en cuenta que vivimos en el primer viñedo del mundo en extensión. Normalmente los terceros productores mundiales, aunque este año seguramente vamos a ser los primeros, pero que está viviendo un declive desde hace 40 años en el consumo de vino.

Entonces el consumo per cápita era de unos 70 litros y actualmente rondamos los 15 litros per cápita. Tenemos una de las tasas de consumo más baja de todos los países productores líderes, nuestros iguales en el mundo, y casi muchísimo más baja que la mayoría de países no productores del entorno europeo.

Está claro que existe una cultura del vino, lo hemos visto a lo largo de la historia. Pero también existe una cultura del consumo del vino. El vino, ya hemos visto, no se bebe, se degusta. Está ligado a la alimentación, ligado a la gastronomía y requiere una decisión inteligente por parte del consumidor, ya que es un poco complejo y requiere un conocimiento previo. Es un producto que tiene múltiples barreras de acceso simplemente por el hecho de que venga en una botella, que tiene un corcho por lo que necesitas un sacacorchos. No es como una lata de refresco que en cualquier sitio la coges, la abres y te la bebes.

Con estos ingredientes y hablando como he hablado de la situación del consumo del vino en España, lo que hemos podido ver desde el sector es que se ha producido en los últimos años un cambio de hábitos de consumo de vino. Ha pasado de ser un elemento más de las mesas cotidianas en las comidas y las cenas de todas las familias españolas, a un producto un poquito especial y que sobretodo se vincula a momentos especiales, a disfrute y gastronomía.

Voy a cambiar completamente de asunto para hablar de un ingrediente que tiene el vino y que no podemos negar, el alcohol. El alcohol consumido de forma abusiva causa unos daños a nivel individual en la salud de las personas y en la de los que nos rodean, en la sociedad. Hemos hablado ya del consumo del botellón, atracones de fin de semana entre jóvenes y menores de edad que no deberían estar consumiendo, con una edad de inicio cada vez más temprana y que además lo conciben como única forma de ocio. Ahora ha mejorado por ejemplo el tema de los accidentes de tráfico ligados al consumo de alcohol en los últimos años, pero durante la década pasada era una preocupación de la sociedad. Vemos problemas también en el ámbito de violencia doméstica, en desórdenes callejeros, en multitud de enfermedades y lógicamente esto provoca la preocupación y la reacción de las autoridades de salud pública a todos los niveles. No solamente a nivel español, estoy hablando la Organización Mundial de la Salud y, por supuesto, de las autoridades nacionales. Es causa de preocupación y es razón para tomar medidas.

Siendo un poco atrevidos, si representamos el declive del consumo del vino en los últimos años y pudiésemos representar con otra escala el aumento de los problemas sociales del alcohol, vemos que son dos curvas que se cruzan. Esto es una paradoja que nos puede llevar hacernos la pregunta de si el vino es el causante de los problemas asociados al consumo abusivo de alcohol, o si el vino puede ser parte de la solución a los problemas causados por el alcohol. Porque hemos estado viendo la cultura de consumo del vino, los hábitos de consumo ligados al vino son moderados, son de degustación, no son para darse atracones y no son para emborracharse por emborracharse. Al final estos hábitos de consumo ligados al vino son fruto de una educación, que en el caso del vino serial aprendizaje previo el aprender a catar, y por supuesto también de una conducta individual, y al final todo eso hace la cultura de consumo del vino.

Con todos estos elementos, el sector vitivinícola español representado por la Federación Española del Vino y la Conferencia Española de Consejo Reguladores Vitivinícolas, representa las denominaciones de origen del vino.

Ante todos estos elementos lo que tenemos es una preocupación por la pérdida de espacio del vino en la sociedad española. Es una pérdida de espacio ya no sólo en términos de consumo, sino una pérdida de la legitimidad del producto que vendemos, porque todas las políticas que intentan combatir los problemas del alcohol al final están diciendo que el vino, por su contenido alcohólico, es una droga. Está en las leyes de drogadicción y eso al final hace perder o creer que estás perdiendo legitimidad de un producto que vendes, que has hecho con todo el cariño, un producto que es magia y queríamos reaccionar un poco a esta tendencia, convencidos además de que el vino, tomado con moderación, puede ser parte de la solución a los problemas del alcohol.

Nos encontramos una oportunidad de poder acceder a una serie de fondos agrícolas de promoción informativa de la Unión Europea y pusimos en marcha esta campaña " quién sabe beber saber vivir". La primera vez que se hace una campaña a nivel nacional, una campaña totalmente genérica, que no estoy hablando de "mi vino o de tu vino", estoy hablando del vino como producto genérico, y que intenta informarte sobre el concepto de consumo moderado como única forma posible de disfrutar del vino. Todo ello mediante el aumento del conocimiento del mismo. Se requiere un aprendizaje para poder disfrutar del vino, y conociendo más el producto, el vino se beberá mejor. Ésta es un poco la dinámica o la filosofía que hemos aplicado, y tiene un mensaje diferente de lo que ha sido hasta ahora cualquier campaña del vino. Como decía, queremos informar al consumidor y sobre todo que identifique la moderación como la única forma de disfrutar el vino, pero no como si fuera una receta médica de tanta cantidad diaria y no puedes pasarte, sino ligado al concepto de disfrute, al concepto de cómo puede contribuir una copa de vino a un momento clave de tu vida, ligado a un momento feliz, a una experiencia gastronómica. Y le hemos querido dar un tono informativo pero muy cercano y muy entendible, ligándolo a momentos de consumo nuevo o tradicional, porque el vino en España ha perdido muchos momentos de consumo y ha perdido mucho consumo per cápita, y lo que queremos es promover el disfrute inteligente a través de la alimentación. Hemos elegido una serie de embajadores, personajes destacados de nuestra sociedad, que

son los que están llevando, a través de la campaña en medios, este mensaje de disfrute de moderación.

Son tres años de campaña, llevamos ya uno de campaña en medios, acciones en punto de venta, un microsite, hemos editado un libro que tienen todos ustedes entre la documentación que se ha distribuido, que contiene todos los mensajes de la campaña, el mensaje que viene en cada anuncio o en cada gráfica que hemos diseñado dice "si la receta de la felicidad consiste en saber disfrutar de los instantes, una copa de vino es uno de sus ingredientes. Vives en el mayor viñedo del mundo, el país de la exquisita y saludable dieta mediterránea, con más de 100 variedades distintas de uva y 69 denominaciones de origen que velan por su calidad reconocida en todo el mundo. Porque quien bebe vino con moderación sabe disfrutar, comer, reír, compartir. Porque quien sabe beber sabe vivir".

Ahora estamos a punto de sacar una nueva oleada y nuevos mensajes. Hemos querido que la gente se sintiese que comparte el mismo mensaje, pudiese entrar en la web y hacer su propia receta, su propio anuncio con su receta de la felicidad del vino. Os invito a ello.

Después de un año de puesta en marcha y con 2 aún por delante, hemos medido que hemos tenido más de 125 millones de impactos sobre consumidores (adultos), la campaña ha gustado bastante y hemos percibido qué entienden por moderación. La lección está bastante bien aprendida, aunque hemos comprobado que en los adultos más jóvenes todavía hay que trabajar bastante en identificar, sobre todo, las cantidades, y para eso nos quedan dos años por delante de campaña.

-Dra. M^a. Esther Pérez Blasco-

Me voy a dedicar al menú infantil, y voy a empezar diciendo que existen numerosas evidencias científicas sobre que la dieta y la salud son los factores que ejercen una mayor influencia. Por eso debemos prevenir, desde una primera infancia, con una dieta saludable. Además, la alimentación en el niño está sometida al aprendizaje, la observación, la imitación, la publicidad, el comer algún alimento en una situación especial, son algunos de los factores que van a contribuir al aprendizaje. Además, en la primera infancia es cuando se crean los hábitos alimentarios que van a ser muy difíciles de poder modificar posteriormente.

El aceite de oliva, como ya hemos dicho siguiendo el modelo de la dieta mediterránea. Recurrir a elaboraciones sencillas, como la plancha, hervido o asado. Dependiendo del alimento que se vaya a preparar. En el caso de las carnes y de las aves, van a tener la ventaja de que las podemos desgrasar. Las preparaciones tienen que ser variadas. No hay que enmascarar mucho el sabor para que el niño vaya haciendo un buen aprendizaje alimentario. Que no sea monótona, cuanto más variedad y cuanto más sepamos unir los conocimientos gastronómicos con los nutricionales enriqueceremos el apetito del niño. No abusaremos de las salsas y de los fritos por tener un mayor valor calórico. Y vamos a respetar las tradiciones gastronómicas. Es muy importante cuidar la presentación. Hay un dicho popular que dice que "se come con la vista". Escoger un buen mantel, una buena cubertería y la presentación y colorido de los alimentos van a incitar a tener mayor apetito. Es muy importante comer en familia, porque en el niño sobre todo su aprendizaje alimentario va a depender de la observación y la imitación. En un principio será con los padres y, a medida que crezca y socialice, lo aprenderá de otros, como los amigos y compañeros.

Las recomendaciones de consumo alimentario van a ser las que dice la pirámide de la alimentación saludable. En el caso de los cereales, en el que estarán incluidos el pan, la pasta y el arroz, debe tomar de 4 a 6 raciones diarias. Se ha visto que se ha bajado el consumo de hidratos de carbonos, sobre todo se ha reducido el consumo de pan. En un menú infantil no debe faltar el pan. Y debemos aumentar los alimentos integrales porque tienen mayor valor nutricional. Si ponemos la patata como guarnición, que no sea siempre frita porque su valor calórico es más elevado. También se puede poner una patata hervida o en puré.

Las raciones de fruta y verdura son cinco las recomendables. Son alimentos reguladores muy ricos en vitaminas y minerales, tienen la ventaja de que su valor calórico es muy bajo, tienen un gran efecto saciante y son muy fáciles de digerir. Se asocia con la prevención de todas las enfermedades que en la edad adulta son más prevalentes como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares el estreñimiento y el envejecimiento. En cuanto a las frutas, debe tomar tres diarias, una de ellas tiene que ser cítrica: naranja, pomelo o mandarina. Mejor es cogerla madura y estacional porque su valor nutritivo es mayor, su sabor más agradable, dado que el almidón se ha transformado en azúcar, y cualquier momento es bueno para su consumo. Puede ser el mejor postre, el mejor tentempié o las podemos utilizar en ensaladas o guarniciones.

De verduras y hortalizas debemos consumir dos diarias. Son los alimentos que los niños no quieren, los peor aceptados, y tenemos que educar desde la primera infancia a que sean alimentos para ellos buscados. Los podemos utilizar como primer plato, como tentempié o acompañando el segundo. Existe una falsa creencia por parte de los padres de que existen verduras y hortalizas que están contraindicadas. No hay verdura o fruta contraindicada, a no ser que el niño presente una alergia alimentaria. Desde la primera infancia es muy importante que adquiera ese hábito, porque ya he dicho que después va ser muy difícil modificarlo. Es muy importante la presentación, que sea agradable para que le incite a su consumo.

En el caso de los lácteos, en la edad infantil es un alimento fundamental, no solamente por su valor nutritivo y proteico, sino por su contenido en calcio que es necesario para hacer la masa ósea hasta los 25 años. Según la edad del niño necesitará de dos a cuatro raciones diarias. El modelo de ración que utilizamos es la leche ,que equivaldría dos yogures, a 30 gramos de un queso curado y a 125 g de uno fresco. Lo que sí debemos ofrecer de una manera ocasional son los derivados azucarados porque tiene mayor valor calórico.

En cuanto a los proteicos, decir que debemos fomentar el consumo de legumbres, alimentos económicos nutricionalmente muy saludables y que acompañados de hidratos de carbono hacen una proteína completa. Cada comunidad tiene un plato regional y que se han abandonado y, en época de crisis, hasta es bueno recuperarlo y utilizarlo. El pescado es muy importante porque su contenido en omega 3 va a ayudar en el desarrollo cerebral. Hasta los tres años no deben comer pescados grandes. Podemos recurrir a los frescos, a los congelados, o a los enlatados, que a veces a las madres les soluciona el problema porque es una elaboración del plato más sencilla.

Lo que estaría colocado en lo más alto de la pirámide de alimentación, serían aquellos alimentos que a los niños les encanta porque organolépticamente son más agradables, pero llevan ocultas grasas saturadas de las malas y azúcares de absorción rápida. Se los podemos ofrecer, pero de una manera muy ocasional. Entre ellos está la repostería, las patatas fritas, los gusanitos, la mantequilla, las chucherías...

Creo que entre todos los que estamos aquí reunidos, somos responsables de que podemos dar a los niños esa dieta saludable que necesitan y, sobre todo, de crear esos hábitos alimentarios que van a desarrollar en los primeros años de vida.

-Dr. Rafael Gómez y Blasco-

Yo tengo como objetivo hablar de los componentes, de lo que debemos aportarles a los niños. Y, actuando como abogado del diablo, he pensado mejor en lo que no debemos ofertarle a los niños en la infancia.

¿Que no debemos ofertarles? Nuestra experiencia como endocrinólogos, como médicos dedicados a la nutrición, nos hace ir viendo cada vez más, que la alimentación de nuestros niños y niñas y durante la adolescencia favorece una mayor precocidad para el desarrollo menstrual. Estamos adelantando la pubertad en el caso de las chicas por el exceso de alimentación.

Por eso he subtitulado estas palabras como "de los pecados de la carne a la edad del pavo". El concepto que queremos dar aquí es no referirnos de manera crítica hacia las proteínas o a las carnes rojas porque sabemos que las proteínas son la fuente fundamental de nuestra vida son esenciales, son básicas, pero es durante la infancia y la adolescencia cuando los críos requieren más este aporte proteico. Las proteínas son esenciales, pero las necesidades de la infancia se estiman entre un 12 y un 14 por ciento como gasto calórico total, y está muy superado en el mundo occidental.

Ya se ha comentado varias veces y es verdad que durante la Segunda Guerra Mundial, la posguerra nuestra, la guerra incivil, se bajó de todos esos parámetros deseados durante muchísimo tiempo, pero luego la industrialización trajo consigo una gran capacidad para consumir y para conseguir alimentos. A partir de aquí el problema estuvo en que las encargadas de la intendencia de nuestra alimentación, que eran nuestras madres y abuelas fueron las que se preocuparon enormemente porque tuviéramos grandes comilonas, y es verdad que tenemos que mantener las tradiciones gastronómicas, pero tampoco tenemos que tener a nuestros niños en los menús de la corte de Felipe II, con varias viandas ni a cualquier precio. Esto es tan así como cuando Javier Poncela decía en broma "prefiero una pierna de cordero antes que naciera de mujer". Estamos obsesionados por el tema de los productos cárnicos, sobre todo al final de la segunda mitad del siglo XX. El elevado consumo de carnes y este procesado de productos cárnicos incrementa el peso corporal, incrementa el perímetro abdominal. El limitar su consumo disminuirá este problema en nuestro sector.

Un tema que parece tontorrón, pero que es muy importante, es el tema de las raciones. Las raciones tenemos que controlarlas. Muchísimos estudios han evidenciado que el exceso de la cantidad de la comida que se come es capaz de generar en el sujeto un consumo energético mucho mayor. Los americanos en un estudio en el 2005 han indicado que, a mayor cantidad de carne que se ponga en un plato, más vas a consumir. Si la cantidad que se ponen el plato es pequeña es menor. De ahí el concepto de que tenemos que eliminar un poco de nuestras familias, ahora que estamos todos relativamente bien pese a la crisis, lo de "termínate el filetito". Con estas cantidades no se puede jugar. Hay muchos estudios que han visto cómo las cantidades de carne consumida generaban un problema grave de obesidad, aumento de riesgo y muchos problemas. Y las personas que de esos grupos de encuestas

nutricionales realmente interesantes consumían algo más de vegetal o tendían a ser veganos, no tenían esos problemas.

Nosotros tenemos un problema enorme con la obesidad infantil. El estudio de la Comunidad de Madrid extrapolable a cualquier otra comunidad, nos indica que estamos completamente sobrepasados en proteínas, en grasas saturadas, en colesterol. ¡Eso es realmente preocupante! El consumo medio de los niños es excesivo. Esto genera además en los niños un déficit importante en hidratos de carbono y fibra. Volvemos a lo de siempre: Estamos perdiendo la dieta Mediterránea.

En la actualidad, tenemos que decir que el porcentaje de niños que cumplen las recomendaciones relativas a la distribución proporcional de los macronutrientes, es muy baja, inferior al 20%. Insistimos de nuevo con el filetito. En concreto, más del 90% de los niños presenta un aporte de proteínas superior al recomendado, que es una salvajada, y la cantidad de grasas es superior al máximo recomendado en el 80 por ciento de los niños. Esto es debido a los ácidos grasos saturados. El 90,6 por ciento de los niños superan estas recomendaciones. Esto es lo que tenemos que evitar.

Se ha hablado antes de grasas saturadas y comentaré que en esta población infantil había un déficit importante en la ingesta de zinc y ácido fólico y vitaminas D y E, y también un déficit importante en hierro y vitamina B6, sobre todo en las niñas en este grupo de población.

El consumo de carne, incluidos los embutidos y los productos cárnicos es altísimo en España. Solamente nos superan Estados Unidos, Inglaterra y los países del Cono Sur. Se abusa de las grasas procedentes de carnes, embutido y bollería. Los datos ahora son aterradoros. Encuestas en las que se superan todos los valores recomendados.

En España la situación es preocupante. Se toma demasiada carne roja y los problemas son bien conocidos: obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, etcétera. El tema que nos preocupa que quisiéramos puntualizar aquí es que queremos evitar, en la manera de lo posible, adelantar la edad del pavo, la pubertad. En el caso de las chicas, es preocupante porque puede generar problemas de talla y más exceso de estrógeno, que le pueden hacer daño futuro y es un tema tener en cuenta.

En el siglo XX se empezó a reducir drásticamente la aparición de la primera menstruación. Ahora la cifra parece nivelarse pero se sabe perfectamente que ese adelanto se debió a la mejora en la alimentación y en los niveles de nutrición, ya que la obesidad se redujo.

Hay varios grupos de trabajo que investigan cuál es la cantidad promedio de peso en el que se puede producir la menstruación. Las grasas son las fuentes de los estrógenos para las niñas. Hay grupos que hablan de 45 kilos. Lo que se está viendo es que las niñas están menstruando a los 12 años y el inicio de la pubertad se está adelantando un año.

Hace una década era a los 10,8 años que aparecían los primeros anuncios de pubertad y ahora está a los 9,8 años. Además de por el sobrepeso, este adelanto se

debe a la sobrenutrición. Incluso hay otros estudios que indican que las niñas cuanto más grandes, antes tienen su primera menstruación.

Para muchas investigaciones la relación entre la pubertad más temprana con el consumo de carnes es evidente. Este vínculo no está relacionado con una talla corporal más grande sino que podría deberse a un efecto más directo de las proteínas sobre los niveles hormonales del organismo.

Queremos proponer a los médicos, a los cocineros y a los padres reducir un 15-25% la cantidad de proteínas y de carnes rojas que los niños y adolescentes toman en nuestras dietas para adecuarla a las necesidades que ellos tienen y así evitaremos adelantar la edad del pavo.

-Samantha Vallejo-Nágera-

Yo soy cocinera, chef, empresaria y madre de cuatro hijos. Soy bastante chapada a la antigua, y desde ese punto de vista voy a dar un poco mi idea sobre todo lo que estamos hablando.

Tengo que hablar sobre cómo atraer a los niños hacia las comidas sanas. Estamos hablando de cómo desde los restaurantes podemos atraer a los niños. Yo creo que no son los restaurantes los que tienen que atraer a los niños hacia la comida sana, son sus padres los que les tienen que educar en su casa desde muy pequeños a comer bien.

Está clarísimo que es mucho más complicado que un niño como bien a que un niño coma algo fácil. Ahí siempre vas a lo fácil, es cómo tener al niño viendo la tele todo el día que ocuparse de que el niño haga cosas que son más interesantes para su educación. Ésta es un poco la base del problema en todo lo que pasa con la educación infantil estamos bien ahora mismo. Malcriar a los niños con cosas más sencillas para quitárselos de encima es la vida fácil, que es lo que pasa con la alimentación. Cuando tú educas a un niño a ir comiendo verdura poco a poco, yo tengo niños que no comen verduras que no les gusta la verdura y me lo curro y al final acaban comiendo verdura, acaban comiendo lentejas, acaban comiendo pescado por poco que les guste. Al final lo van asimilando en su alimentación y luego comen de todo y de mayores serán personas que coman un poco de todo.

Está clarísimo que hay un problema económico muy importante, hay un problema del trabajo de las madres que no tienen tiempo para cocinar. Yo misma no puedo cocinar en mi casa aunque me encantaría hacerlo, pero no lo puedo hacer. Pero hay que organizarse para que eso no lleve a comer mal, ya que eso sería mucho más nocivo para la salud de nuestros niños.

Voy a contar una historia que me ha hecho mucha gracia y de la que me he acordado cuando hemos estado hablando de filete con patatas. Yo tengo un cliente al que veo en muchos catering, y cuando va a un catering que yo organizo me escribe un whatsapp y me dice "voy mañana a la cena que das" y eso quiere decir que le haga su filete con patatas. Tiene 44 años y me sigue diciendo que le haga un filete con patatas porque es lo único que come. Eso pasa mucho en España, gente que se maleduca desde pequeña a no comer fruta, verdura, legumbres, y sobre todo a comer esas cosas de comida rápida y bollería industrial de las que soy enemiga. Tampoco soy una loca, creo que también se puede comer bollería industrial y me gusta de repente pasarme por una pastelería y luego cuidarme el resto de días.

Esto es de lo que yo quería hablar. Orden, disciplina, educación y luego ser riguroso en el día a día, comer bien en el día a día. Cuando estás en el restaurante no es el día en el que tenemos que educarnos, tenemos que educarnos en el día a día, en casa.

-Quique Dacosta-

No está mal tener como icono de la dieta naranjas valencianas durante todo el Congreso. He pasado todo el rato oliendo.

Yo pensaba que me iba a encontrar una sala llena de niños, por lo que entendía que mensaje debía ser sensibilizarles a ellos, pero me doy cuenta de que no, que estáis vosotros y por lo tanto entiendo que la responsabilidad de lo que ellos comen no es suya, sino vuestra, nuestra, de los padres. Lo cual ya denota un poco de eximirles a ellos de esa responsabilidad. Somos nosotros los que tenemos que hacer de ellos lo que van a ser, lo que son y lo que serán en cuanto a los hábitos de alimentación.

Obvio que entonces está el tema de la educación. Yo soy padre de dos hijos, Noa de 5 años y Hugo de 3. Estoy en un momento casi embrionario en el sentido de la sensibilización no solamente en la mesa, sino esos hábitos y su forma de ser de aquí en adelante.

Como todo lo que hemos hablado ha estado muy relacionado con la nutrición, os voy a decir cuál ha sido más o menos mi experiencia a grandes rasgos, para que ellos se enfrenten a la comida fundamentalmente con normalidad sin distinguir colores y formas. Es decir, es cierto que parece que es icónico que el vegetal y lo verde es un arma arrojadiza en contra de los padres y posiblemente ante ello intentamos incluirlos hasta llegar a enmascararlos. Yo tal vez he adoptado otro rol. Me cogía la naranja para cada vez que le ponía un kiwi al mejor troceado para que fuera fácil de comer o un calabacín, y le ponía la verdura delante en la mesa para que lo tocara, para que se familiarizara con lo que estaba comiendo. En mi caso, como soy cocinero, entiendo que buena parte del legado que voy a dejar a mis hijos no será tanto mi conocimiento económico de la vida ni artístico pero sí el de la buena mesa. Al principio tuve que intentar aprender cuáles eran sus gustos personales, porque aunque fueran pequeños tienen sus gustos. Había veces que yo intentaba imponer de alguna manera un plato completo, teniendo en cuenta evidentemente los parámetros de lo que ellos tienen que comer, que no es exactamente igual a como los comemos nosotros, pero me doy cuenta en el caso de Noa que había cosas con las cuales iba a chocar y aunque yo tuviera más o menos interés podría intentarlo y muchas veces con problemas.

El concepto primero, segundo y postre era la manera en la que yo me enfrentaba para dar de comer a un niño, y me di cuenta que uno de mis retos era cocinarle todos los días a mis hijos, cosa que hago. A mediodía cuando ellos no comen en el colegio yo aun no tengo que empezar servicio, pero las cenas normalmente son a principio si estoy en Denia lo hago todo los días. Me di cuenta que si un primero fracasaba, sobre todo al principio cuando no sabía cómo comía la niña, me quedaba con un único plato para convencerla para darla de cenar y me inventé la metodología de dar de cenar con tapitas. Yo le doy de cenar a mis hijos tapas variadas con el único objetivo de que si fracaso con alguna tengo otra preparada, claro, esto requiere una mínima preparación previa que para ellos pueden ser simplemente unos espárragos blancos troceados con un chorrito de aceite oliva virgen extra, o unas aceitunas, o un poco de jamón. Es decir, tapear para un niño de 5 años un niño de 3 años qué es lo que hago.

Cuando me enfrento a los guisantes, paradójicamente resulta que les gusta pero al principio no tenía muy claro cómo iba ser esto, entonces dije: “vamos a jugar a comer

que la mesa para ellos sea un momento divertido y lúdico". Y creamos la crema de cocodrilo. Mis hijos en aquel momento estaban súper motivados con los cocodrilos, entonces yo pensé que era fantástico, cogí los guisantes, los puse a cocer 3 minutos en un caldo suave de jamón, equilibrado de sal, los guisantes tiene un aporte dulce fantástico, por lo que voy a entrar por la parte dulce y será más fácil, y creamos una crema de cocodrilo. Esto es cuanto menos paradójico, porque muchas veces decimos que el mundo vegetal está asociado a la resistencia, y sin embargo de los cocodrilos en los dibujos animados y no le daré para comérselos. Lo hice también por la crema de coliflor apelando a crema de nieve de Navidad y por tanto por ahí también conseguí incidir. Los gustos es cierto que los vamos acercando pero es verdad que muchas veces están más los prejuicios que nosotros nos hemos creado.

¿Entonces cómo alimentar a mis hijos teniendo en cuenta las diferencias que hay entre uno y otro? Primero con naturalidad, segundo con divertimento, nos creamos el concepto de la tapa para no fallar yo, apelando mucho a las emociones, a las formas, a la zanahoria para que parezca un bastoncillo, para que fueran más fáciles de comer, compitiendo con lo que de alguna manera son nuestros competidores, la industria alimenticia que tiene todo esto muy bien medido. Tiene sus payasos, tiene sus juguetes, tiene sus juegos, tienen todo lo que de alguna manera se puede necesitar para llenar de fantasía el mundo la mesa y a lo que nosotros apelamos.

Por lo tanto si tenemos en cuenta la educación, que buena parte de esto sucede en los colegios, también hay que sensibilizarles con la fruta, con el pescado y podemos hacerlo llevándolos al mercado igual que los podemos llevar a un centro comercial. De esta forma se socializan y se familiarizan con esto de la misma manera que en los balcones de casa plantar una pimentera, por decir una planta sencilla, una tomatera y que ellos de alguna forma vayan viendo con el tiempo según lo van regando como al final terminan recolectando un tomate y de alguna forma les hace sensibilizarse.

Yo entiendo que los hijos son un reto emocionante, pero en realidad si la alimentación y la comida son algo absolutamente efímero, el legado que dejemos en ellos será y es lo realmente duradero. Por lo tanto esas son y han sido mis estrategias para convencer a un niño de 3 años que se llama Hugo de que es un superhéroe, un Spiderman que quiere destrozar el mundo porque todo va a golpes, y al que le encanta el chocolate, Paco Torreblanca está muy contento con él. Y una princesa de 5 años que se llama Noa que quiere hacer todo lo contrario que su hermano, sensibilizarse, reforestar los parques naturales, cuidar a los pececitos... Dos niños totalmente distintos para los que, cuando tengo que componer el menú, con el concepto tapitas hasta el día de hoy me los voy llevando al huerto.