papeles de cocina

Euro-Toques · Mayo 2014

Euro-Toques

COMUNIDAD EUROPEA DE COCINEROS

Edita: Euro-Toques. Comunidad Europea de Cocineros.
Redactor jefe: Raúl Nagore
Editor: Andoni Luis Aduriz
Diseño y maquetación: Atelier Laia
Ilustración: Guillermo Ganuza
Agradecimientos: Mayre Modrego

Euro-Toques. Villla Yeyette. Pº Zubiaurre 84. 20015 Donostia San Sebastián. Gipuzkoa.
Tel.: 943 272 166 · Fax.: 943 276 617
www.euro-toques.es
comunicacion@euro-toques.es

D.L.: SS-240-2007
Tirada: 10.000 ejemplares

VICHY CATALAN
FONT DOR
robusta SCIENTIFIC FOOTWEAR
"la Caixa"
ARCOS

Un placer saludable. Pedro Subijana

Chef del Restaurante Akelarre.

Comer es un acto que, según los especialistas en nutrición, deberíamos hacer entre tres y cinco veces al día. Desayuno, comida y cena. O, más idealmente: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Algo que hacemos tantísimas veces en nuestra vida, desde que nacemos hasta el último día de nuestra existencia, tiene una influencia importantísima en nuestra salud y, por lo tanto, en nuestro estado de ánimo, por no hablar de las repercusiones económicas que conllevan los tratamientos médicos a partir del momento en que la mala alimentación empieza a hacer mella en nuestro organismo.

Grande Covián, a quien tuve el gusto de conocer, decía que no hay alimentos buenos y alimentos malos, sino que se trata de comer de todo, de forma variada y en plato pequeño, salvo en aquellos casos concretos en los que el médico prescriba otra cosa. Y si bien es cierto que las claves para una alimentación sana parecen obvias, también lo es que las practicamos poco. Sabemos lo que hay que hacer, pero no lo hacemos.

En este sentido la educación resulta fundamental. En estos tiempos las generaciones de nuestros hijos y nietos están más expuestas que nunca a toda una nueva gama de alimentos que están modificando los hábitos alimenticios tradicionales y disparando los niveles de obesidad entre los más jóvenes. Por ello se hace imprescindible la comunicación con ellos, de tal modo que aprendan a llevar a cabo ese acto tan aparentemente simple que es el de comer con raciocinio y consciencia de lo que se están llevando a la boca.

Desde hace ya más de veinte años los cocineros de Euro-Toques venimos asistiendo a los centros de enseñanza para impartir unos cursos a niños de entre 10 y 12 años sobre los matices del gusto y el modo de alimentarse correctamente para mantenerse sanos. Y no hemos dejado de insistir en la necesidad de que la alimentación, la gastronomía y el conocimiento de los alimentos se conviertan en materia de educación para los niños, con el fin de formarles desde párvulos en esta disciplina tan importante pero tan ignorada.

Sin embargo, a medida que pasan los años, uno va perdiendo la esperanza de que las administraciones tomen consciencia de asuntos sobre los que colectivos como el de los cocineros venimos haciendo hincapié y que consideramos buenos y necesarios para nuestra sociedad de hoy, pero sobre todo para la del futuro. Menos mal que, de vez en cuando, nos llevamos la sorpresa de que algunas causas por las que llevábamos luchando más de treinta años y que habían venido siendo ignoradas son finalmente consideradas y tomadas en serio, como la de la creación de un centro de formación de nivel universitario en el campo de la cocina y la gastronomía, que dio como resultado el Basque Culinary Center.

Tradicionalmente la investigación en el campo de la alimentación ha ido siempre por detrás de los hábitos establecidos en la sociedad. Y en nuestro caso hemos descubierto a posteriori que nuestra dieta, la mediterránea, era la ideal, tal como lo reconocieron los científicos americanos. Precisamente una de las ramas que son objeto de máxima atención en el Basque Culinary Center es la investigación alimentaria. Una entidad como AZTI, con casi 300 personas con formación científica en nómina, es patrona del BCC y pone a disposición del centro todo su potencial y sus conocimientos, lo que, entre otras cosas, nos da esperanzas de que en el futuro salgan de allí alumnos lo suficientemente razonables y formados como para poner en cuestión los múltiples equívocos que sobre la alimentación se han venido transmitiendo de padres a hijos sin el más mínimo rigor ni comprobación.

Los cocineros no somos especialistas en nutrición, y mucho menos en medicina. Lo que sí sabemos hacer es aplicar la técnica, la tecnología y nuestra creatividad a los alimentos para, a través del frío o el calor, transformarlos de tal modo que proporcionen placer a quienes los consumen. Para responder también a los requerimientos nutricionales de nuestros comensales se hace necesario, por tanto, que estemos en constante contacto con los expertos en este campo y podamos colaborar con ellos haciendo uso de nuestra capacidad de convicción y nuestros conocimientos culinarios para convertir nuestras necesidades a nivel nutricional en placer. De este modo, los tiempos en los que comer sano significaba comer aburrido quedarán atrás de una vez por todas.

Hoy en día recibimos en nuestros restaurantes a un número cada vez más alto de comensales con incompatibilidades alimentarias, alergias y otros problemas que complican nuestro trabajo, pero que no podemos ignorar. Nuestro reto es el de proporcionarles las mismas emociones que al resto de clientes, garantizándoles la tranquilidad de que no utilizaremos en su plato aquellos ingredientes que no deben ingerir por prescripción médica, razones religiosas u otros motivos. Un reto que sólo seremos capaces de superar con un equipo multidisciplinar en el que cada uno aporte sus conocimientos en beneficio de todos, trabajando en equipo y con rigor.

Considerado como uno de los mejores y más influyentes escritores sobre alimentación del mundo, Michael Pollan ha dedicado la mayor parte de su trayectoria profesional a profundizar en nuestra relación con la comida. A través de obras como *El dilema del omnívoro* (elegido por el *New York Times* como uno de los cien mejores libros de ensayo de todos los tiempos), *La botánica del deseo*, *El detective en el supermercado* o los más recientes *Saber comer* y *Cocinar*, Pollan ha explorado las razones de nuestro progresivo alejamiento de la naturaleza y sus fuentes de alimentos y de la instauración de un modelo agrícola y alimentario industrial que ha modificado tanto nuestros hábitos de alimentación como nuestra economía y nuestra salud.

"En los últimos 75 años hemos conseguido crear una dieta de lo más fiable para hacer que la gente enferme". Michael Pollan

Después de todos estos años escribiendo sobre comida, ocupándote del dilema del omnívoro, pensando en lo que debemos o no debemos comer, has llegado a la siguiente conclusión: "Come comida. No mucha. Sobre todo plantas". Parece algo sencillo, pero probablemente no lo sea. La primera parte puede resultar particularmente complicada…

Sí, parece más fácil de lo que es, porque creo que la mayor parte de la gente da por supuesto que todo es comida, que todo lo que nos venden en el supermercado es comida, pero en realidad hay muchas cosas en el supermercado que no merecen aparecer bajo esa hermosa etiqueta. Yo las llamo "sustancias comestibles que parecen comida". Así que la primera parte, "Come comida", es difícil de resolver y uno debe ser capaz de distinguir entre comida de verdad y "sustancias comestibles que parecen comida". Y eso lleva algo de trabajo. Por eso en *Saber comer* escribí algunas reglas que nos ayudasen en esta cuestión. Cosas como "no compres productos que aseguren ser buenos para la salud" o "no comas nada que tu bisabuela no reconocería como comida", porque muchas de las innovaciones introducidas en los últimos cien años no han hecho que la comida se parezca más a comida, sino todo lo contrario. Por tanto, la parte más difícil es entender qué es comida de verdad. Pero las otras dos partes también son complicadas. En lo que respecta a "No mucha", en el panorama alimentario moderno tenemos muchos problemas para gobernar nuestro apetito, en parte porque las compañías alimentarias trabajan duro para hacer que comamos más de lo que deberíamos. Su modelo de negocio depende de conseguir que excedamos nuestro apetito. Y tienen muchos trucos para hacerlo: la manera en que diseñan la comida, el modo en que apilan grasa, sal y azúcar en los sabores, el tamaño de las porciones, la etiqueta de "saludable"… Cuando un alimento afirma ser saludable, la reacción subconsciente automática es "ah, debe de ser medicina", así que cuanto más comas, mejor, por lo que la gente tiende a darse atracones de comida saludable. Es otra trampa. He invertido mucho tiempo en mis libros hablando de cómo gobernamos nuestros apetitos y he averiguado que las diferentes culturas tienen muchos consejos que darnos. Hay muchas culturas que tienen reglas como "deja de comer cuando te hayas llenado en tres cuartas partes". Al menos en Estados Unidos pensamos que hay que dejar de comer cuando estás totalmente lleno. Y preguntamos a nuestros hijos "¿estás lleno?". Mientras que en Francia, por ejemplo, dicen "¿todavía tienes hambre?". Es una pregunta muy distinta, porque el momento en el que ya no tienes hambre llega varios bocados antes de que estés lleno. Esto es algo que debemos cambiar. Tenemos que aprender a decir "¿estás satisfecho?", lo que implica una idea muy distinta. Y en cuanto a "Sobre todo plantas", esas dos palabritas, "sobre todo", resultan de lo más controvertido, porque fastidian a los vegetarianos (puesto que no dices "come sólo plantas") y también a quienes comen carne (porque estás dando preferencia a las plantas). Y los vegetarianos y los carnívoros están en guerra. Pero la carne no es el diablo y las verduras no son sagradas, aunque tendemos a pensar que es así.

Tu último libro, *Cocinar*, se centra en el acto de transformar la comida. Por estupendos que sean los productos de los que partas, puedes echarlos a perder o modificar sus características, para bien o para mal, en función de cómo los cocines, algo que nuestras madres y abuelas sabían de un modo inconsciente. Pero ahora parece que necesitamos que nos digan cosas como "come todo lo que quieras, siempre y cuando lo cocines tú mismo", porque aparentemente nos hemos vuelto alérgicos a las cocinas. ¿Qué nos pasa?

Es un reto. Es algo que aprendes de niño, al igual que saber cuándo estás lleno. Si nuestros padres no cocinan, si no valoran la cocina, no es probable que nosotros lo hagamos. Así que creo que es muy importante que enseñemos a los niños a cocinar en las escuelas, que se convierta en parte del sistema educativo, porque se trata de una habilidad capital para la vida, tan importante como el resto de cosas que se aprenden en el colegio. Nada contribuye más a mejorar tu dieta que el hecho de que esté cocinada por humanos. Si está cocinada por un humano, lo más probable es que sea comida saludable. No va a tener muchos conservantes, porque no los necesita, no va a estar diseñada para hacer que comas demasiado, al contrario que la comida procesada, y probablemente estará preparada a partir de ingredientes frescos reales y será comida de verdad. No encontrarás jarabe de maíz alto en fructosa en la despensa de un ser humano normal. Sólo las compañías alimentarias tienen cosas así. Y esto puede extenderse a la gran mayoría de ingredientes que aparecen en las etiquetas de la comida procesada. Tendemos a pensar en la nutrición en términos de nutrientes, buenos y malos, pero también es una cuestión de práctica, de actividad, y a través de esa actividad construimos muros de contención que nos impiden comer mal. Si cocinas tú mismo, lo más probable es que trates de comprar los mejores ingredientes que puedas encontrar (o los mejores que te puedas permitir) y que los cocines de un modo sencillo, porque no tienes mucho tiempo y porque no eres el chef de un restaurante. Considero que esto es también parte del problema. Creo que confundimos el acto de cocinar con el tipo de trabajo que se realiza en cocinas de alto nivel, el que vemos en los programas televisivos de cocina. Me parece que esto está intimidando en gran medida a la gente, porque la mayoría de nosotros no podemos cocinar así, y en realidad ese no es nuestro objetivo. El objetivo es dar con maneras de cocinar comida que nos lleven media o a lo sumo una hora, no más. Algo sencillo y placentero. El tipo de destreza que se da en la cocina de un restaurante es algo maravilloso, pero no es algo para todos los días, y si hablas con cualquier chef capaz de cocinar así, te dirá que eso no es lo que hace con su familia en el día a día. La razón por la que dije "come todo lo que quieras siempre que lo cocines tú mismo" es que incide en el hecho de que hay algo inherente en el proceso de cocinar que evitará que comas demasiadas patatas fritas, o demasiados pasteles rellenos de crema o demasiados suflés. Requieren muchísimo trabajo y por tanto no es algo que vayas a hacer cada noche. Pero una empresa puede hacerlo cada noche y de forma nada costosa, así que si dejas que sean las empresas las que cocinen por ti, será más probable que comas cosas así a menudo.

Nuestra manera de comer da forma a nuestros cuerpos. Pero nuestra manera de cocinar también lo hace, hasta el punto de que, tal como mencionas en tu libro, nuestro cerebro creció (y nuestro estómago menguó) cuando comenzamos a cocinar con fuego. ¿Crees que nuestra forma actual de comer y cocinar (o de no cocinar) puede terminar por modificar de nuevo esa proporción estómago/cerebro?

Sí, nuestros cerebros se están empequeñeciendo y nuestros estómagos vuelven a crecer… Supongo que habrá alguna evidencia de esto, aunque todavía es pronto… *(risas).* En serio, el descubrimiento de la cocina tuvo un gran impacto evolutivo en nosotros. Esto ocurrió hace dos millones de años y llevó a cambios muy importantes y a la expansión del cerebro humano, porque disponíamos de esa energía adicional que la comida cocinada nos aportaba. La comida cocinada se digiere en parte fuera de nuestro cuerpo: la cazuela o el fuego funcionan como un estómago externo que empieza a realizar ese trabajo tan duro que es el de descomponer esas largas y complejas cadenas de carbohidratos y proteínas y las hace más fáciles de digerir, de tal modo que no tenemos que usar nuestra propia energía en tanta medida para descomponerlas nosotros mismos. El fuego es el que lo hace. Y esto es toda una bendición, puesto que nos proporciona muchas más calorías sin tener que realizar el trabajo de masticar y digerir, lo que también es significativo. Los primates de nuestro tamaño invierten la mitad del tiempo en el simple acto de masticar su comida, porque es tan fibrosa que resulta difícil de descomponer, así que deben masticarla pacientemente. Si cocinas esa misma comida, es mucho más fácil tenerla lista para su digestión. Esto abrió nuevos horizontes para nosotros, puesto que de pronto teníamos más tiempo para hacer otras cosas, como inventar Skype o los ordenadores o escribir libros o dedicarnos al periodismo. Así que cocinar es muy importante. Y el hecho de que no cocinemos no significa que hoy en día no estemos comiendo comida cocinada. Lo que estamos comiendo es, en cierto sentido, comida aún más cocinada que antes. La comida procesada es comida hipercocinada. Si cualquier forma de cocinado hace que los alimentos resulten más fáciles de absorber por el cuerpo humano, cuando se procesan se tiende a retirar de ellos toda la fibra y a incrementar el ritmo al que la comida puede ser absorbida, lo que técnicamente se conoce como "índice glucémico". En ese procesado se centran en los azúcares y otros compuestos que son muy fáciles de absorber. Así que, en cierto sentido, nos hemos pasado de listos, hemos averiguado cómo convertir eso tan complejo que se llama comida en un chute de glucosa para el cerebro, el hígado y todo el cuerpo. Y eso es un problema. En un cierto momento dejamos de procesar comida para hacerla más saludable, más nutritiva y deliciosa (desde el descubrimiento de la cocina con fuego, pasando por la cocina en cazuela, el descubrimiento de la fermentación, la congelación, el enlatado y todas esas cosas…). En un cierto momento llegamos a hacerlo tan bien que convertimos alimentos complejos y saludables como el trigo en, básicamente, azúcar, harina blanca. Y creo que ahí está el punto de inflexión. Desde alrededor de 1880 empezamos a procesar alimentos de manera que nos proporcionaban demasiada azúcar fácilmente digerible. Así que necesitamos girar el dial un poco hacia atrás, porque nuestros cuerpos no pueden soportarlo. ¿Evolucionaremos para lidiar con estas riadas de azúcar? Sí, puede que ocurra. Ya estamos viendo diferencias en el modo de adaptarse a la dieta occidental de los distintos pueblos. Los que han inmigrado recientemente a los Estados Unidos, especialmente desde México o las islas del Pacífico, se enfrentan inmediatamente con la obesidad y la diabetes de tipo 2 cuando se topan con esta dieta tan increíblemente densa en nutrientes y energía. Y sin embargo, aquellos que han venido lidiando con el azúcar durante cien o doscientos años no parecen verse afectados tan negativamente. Pero, en todo caso, este proceso evolutivo resultaría muy doloroso, requeriría una enorme cantidad de sufrimiento, porque en el camino mucha gente tendría que enfrentarse con la obesidad y la diabetes de tipo 2. Por lo tanto, sí, es posible, pero no queremos esperar a que ocurra. Es demasiado doloroso.

Al parecer, en el mundo occidental del siglo XXI estamos obsesionados con la limpieza y queremos que nuestra comida sea tan aséptica como sea posible. Queremos que nuestras verduras no tengan tierra, que nuestras manzanas sean perfectamente rojas y redondas, que nuestras patatas no tengan ningún defecto… Para muchas personas un producto alimenticio totalmente artificial que viene en un envase brillante y colorido resulta inofensivo y mucho más saludable que una tajada de queso azul. ¿Deberían reconsiderar su visión de las bacterias y los hongos?

Sí, creo que tenemos fobia a las bacterias y olvidamos que siempre han sido una parte importante de la dieta humana. Importante y necesaria. Aunque, por otro lado, hay bacterias tóxicas, patógenos bacterianos a los que somos vulnerables y por tanto existen razones para hacer que ciertos alimentos sean más higiénicos. Pero hay que establecer distinciones. Hay alimentos que tradicionalmente contienen muchas bacterias. El queso es un gran ejemplo, o alimentos como la col fermentada, el kimchi o los encurtidos de todo tipo. Y no debemos temerlas. Quizá estemos limpiando demasiado nuestro entorno, protegiendo demasiado a nuestros hijos de las bacterias. Ya no les dejamos jugar en el suelo, en la tierra, tal como solíamos hacer. Hay bacterias en la tierra y quizá sea bueno comer tierra y estar expuestos a ella cuando somos niños pequeños. Y quizá sea también importante que los niños pequeños estén expuestos a las bacterias de los animales. Sabemos que los niños que crecen en granjas, rodeados de animales, son más sanos que el resto de nosotros, y esto probablemente ocurra porque han estado expuestos a más bacterias siendo bebés, y esas bacterias, estuviesen presentes en su comida, o las atrapasen del aire o del suelo con las manos o con sus bocas, ejercieron una función protectora y contribuyeron a que desarrollasen un sistema inmune muy robusto. Así que pienso que nuestra obsesión con la higiene puede estar perjudicándonos y puede ayudar a explicar los altísimos índices de alergias y enfermedades autoinmunes que vemos en las poblaciones occidentales. Es algo que no vemos en las poblaciones más "sucias". Y hay un montón de ejemplos. Hay un área entre Finlandia y Rusia en la que los finlandeses llevan una vida moderna, occidentalizada y altamente higienizada y justo al otro lado de la frontera, los rusos, racialmente muy similares, con la misma constitución genética, siguen llevando una vida más cruda, agrícola y "sucia". Y estos últimos son considerablemente más sanos y tienen muchas menos alergias, asma… que los finlandeses. Así que, sí, creo que nos hemos pasado con las bacterias y que tenemos que volver a hacernos amigos de ellas.

En la introducción a *Saber comer* escribes: "ya no vemos alimentos, sino que miramos a través de ellos para ver los nutrientes que contienen". ¿Los alimentos se están convirtiendo en simples medios para evitar la obesidad, el colesterol…?

Llevamos mucho tiempo obsesionados con los nutrientes. Y los nutrientes constituyen interesantes categorías. Son muy importantes para los científicos que estudian la comida, porque ellos necesitan descomponer cosas complejas para reducirlas a variables simples que puedan estudiar. Entiendo la necesidad de hacer esto y el poder de ese tipo de ciencia reduccionista. Pero para aquellos de nosotros preocupados por el acto de comer, los nutrientes no tienen ningún sentido. No podemos ver, tocar, oler ni degustar un nutriente. Nosotros comemos alimentos. Y los alimentos son muy diferentes a los nutrientes. Los alimentos son más que la suma de los nutrientes que los componen, son cosas muy complejas en las que los nutrientes colaboran o funcionan los unos contra los otros de maneras muy complicadas. Pero tendemos a simplificar nuestro conocimiento de la comida reduciéndolo a estos nutrientes mágicos. La mayor parte de la gente divide el mundo entre nutrientes buenos y malos y se pasa la mayor parte del tiempo pensando en maneras de evitar los nutrientes malignos y de comer la mayor cantidad posible de nutrientes buenos. Y hemos visto que en realidad esto no es de gran ayuda. En cuanto catalogas un nutriente como "bueno", lo más probable es que lo consumas demasiado. Y demasiado de algo bueno también es malo. Así que una vez que se le dijo a la gente que retirase la grasa de su dieta –porque durante mucho tiempo creímos que la grasa era un nutriente maligno– pensaron que podían comer tantos carbohidratos como quisieran, puesto que los carbohidratos eran el nutriente que gozaba de todas las bendiciones. Es una trampa mental en la que nos metemos. Y una y otra vez nos enteramos de que el nutriente que solía preocuparnos ya no es el problema, porque ahora hay otro del que sí que deberíamos preocuparnos. Hoy hay muchas investigaciones que sugieren que la grasa saturada, que ha sido un nutriente maligno durante la mayor parte de nuestra vida, no es tan mala, y que probablemente sea buena, y que es el azúcar lo que debería preocuparnos, la fructosa y, en menor medida, la glucosa. Es una manera descabellada de comer. Despoja a la comida del placer, no tiene sentido en términos científicos ni tampoco es útil en términos prácticos para el consumidor medio. Así que creo que simplemente deberíamos dejar de hablar de nutrientes y empezar a hablar de comida. Y esto no afecta a los científicos. Dejemos que sigan con sus nutrientes, que miren la comida a través del microscopio, que traten de descifrarla. A lo mejor algún día lo consiguen. Pero no están ni mucho menos cerca de hacerlo. Nosotros debemos centrarnos en comer comida, comida de verdad. Y la distinción más importante es la que se da entre alimentos integrales o sencillamente procesados y los alimentos hiperprocesados. Este es el espectro que nos debe preocupar. La diferencia entre alimentos sencillos, que han sido molidos, o ahumados o fermentados, procesados o preservados de un modo simple, y aquellos que han sido hiperprocesados, comida cocinada de un modo industrial, con muchos ingredientes, lista para comer. Ahí es donde nos metemos en problemas, más allá de los nutrientes que contengan o no. Creo que debemos reconfigurar nuestro arco de bondad y maldad en lo que respecta a la comida y alejarnos de los nutrientes. Ha resultado ser una trampa muy improductiva. Y es liberador dejar de preocuparse por ellos. Mostrarte neurótico frente a lo que comes no es una buena receta para tener buena salud.

En una ocasión dijiste "la tradición te mantiene sano", pero, por supuesto, cada país tiene sus propias tradiciones y no todas son "saludables" desde el punto de vista nutricional. Sin embargo, parece que los países que siguen sus tradiciones relacionadas con la alimentación son habitualmente más sanos. Parece una bonita paradoja…

Es una bonita paradoja, en efecto. No existe la dieta humana ideal. Creo que esta es la gran lección que nos da la historia. Todos arrancamos en África y encontramos la manera de vivir con éxito en diferentes continentes comiendo aquello que la naturaleza nos proporcionaba en todos esos lugares. Y lo que la naturaleza nos proporciona es muy distinto en Groenlandia y en Sudamérica. Pero, puesto que somos omnívoros y tenemos esa increíble habilidad para prosperar a base de muchísimos alimentos distintos, al contrario que muchas otras criaturas, de alguna manera hemos averiguado el modo de coger lo que la naturaleza nos ofrece y convertirlo en cocina, en una manera de comer que nos ha mantenido sanos siguiendo diferentes tradiciones. Aquí es importante entender que estas tradiciones no dicen simplemente "come esto y no comas aquello", sino también

"come esto *con* aquello" o "come un poco de esto a esta hora del día". Por tanto, las tradiciones no tienen que ver sólo con la comida, sino también con el modo de comer, el modo de preparar la comida, la época del año en la que comes ese alimento. Es decir, hay que asumir las tradiciones en su totalidad. Con el tiempo, estrictamente a través del método de ensayo y error, estas tradiciones han conseguido mantener a sus pueblos sanos en muchos lugares. Y es algo extraordinario y no es posible generalizar. Hay tradiciones cuya dieta es muy alta en grasa. Si pensamos en los inuit, en Groenlandia, consumen una dieta que contiene un 70-80% de grasa, en su mayor parte de foca y ballena. Y comen muy pocas verduras. Y los nativos de América Central llevan una dieta muy rica en almidón, con montones de maíz y algunas legumbres para las proteínas. Y si vamos a ciertas tribus de África, vemos que comen grandes cantidades de carne. Los masai comen carne, sangre y leche y muy pocas verduras. Así que podemos estar sanos comiendo muchos tipos de alimentos. La ironía es que la única dieta que hemos inventado en los últimos 75 años parece ser de lo más fiable para hacer que la gente enferme. De hecho, hemos conseguido dar con una tradición que no funciona. Es un logro increíble de la civilización. Y mira que nos ha costado tiempo averiguar cómo joderlo todo…

En esta parte del mundo creemos que el placer es una de las razones más importantes para comer bien. Y placer significa en este caso no sólo buena comida bien cocinada, sino también todo lo que la rodea: el lugar, la compañía, la conversación… Supongo que si consideramos el placer de este modo, también debería ser una fuente de salud. Pero quizá el concepto de placer esté cambiando, al menos en el "mundo occidental", y de un modo no precisamente saludable…

Creo que es una muy buena pregunta. No existe contradicción entre obtener placer de la comida y mantenerse sano. Y este es un error que los americanos cometemos. Creemos que para disfrutar de la comida tienes que preocuparte por ella, tienes que temerla. Y es un error muy triste. Pero todo depende de cómo definamos el placer, tal como sugieres. El marketing moderno nos anima a definir el placer como consumo, a llenar el cuerpo con los placeres superficiales del azúcar, por ejemplo. Pero el placer es algo más complejo, y no es algo individual, sino social. Y por eso hago tanto hincapié en la importancia de comer en compañía para nuestro placer y nuestra salud. La comida es un medio social, y no simplemente un medio bioquímico. Lo que nos distingue como humanos es que comemos con otras personas. Desde que inventamos la cocina con fuego, se hizo necesario compartir y cooperar alrededor de la comida. Alguien tenía que vigilar el fuego y mantenerlo encendido, mientras otro tenía que conseguir la comida, así que de pronto estaban implicados ese intenso intercambio social, y después todos tendían a comer juntos. Este es el signo característico del acto humano de comer y es lo que estamos corriendo el riesgo de abandonar, al concebir la comida como una transacción entre nosotros y sus nutrientes, con la mediación de una empresa, llevada a cabo en solitario… Se trata de una corrupción de lo que significa el acto humano de comer. Y es muy importante cultivar una actitud relajada y placentera hacia la comida con el fin de estar sanos. Preocuparse todo el tiempo por lo que comes no puede ser bueno. Y estoy seguro de que puede demostrarse fisiológicamente. La gente que está estresada no come bien. Es algo que sabemos. Quien está estresado come demasiado y puede utilizar la comida como una droga. Así que hay que cultivar esa actitud relajada y comer en compañía, compartir… La otra cosa que ocurre cuando comes con otras personas es que no te limitas a masticar y a tragar. También hablas, lo que hace que vayas más despacio, y comer despacio también es más sano. Y, francamente, es menos probable que nos comportemos como cerdos en compañía de otras personas. Hay convenciones sociales, costumbres que se interponen y evitan que comas demasiado. La glotonería es uno de los siete pecados capitales, ¿no? Así que tratamos de no ser glotones o avariciosos cuando comemos con otros. Lo que ocurre alrededor de una mesa es muy potente. He escrito que "la mesa es la guardería de la democracia", es donde enseñamos a nuestros hijos a compartir, a esperar el turno, a escuchar, a discutir sin pelearse. En la mesa se aprenden habilidades cívicas increíblemente importantes. Y eso es lo que estamos abandonando al ir progresivamente hacia una cultura del *snack*, de comer en solitario, de comer en el coche… En Estados Unidos el cuarenta por ciento de las comidas se consume en el coche. O estamos enfrente del televisor, de nuestro ordenador… Es algo que le va muy bien a la industria alimentaria. Cuanto más comemos así, más dinero ganan. No quieren vernos comer comida de verdad en compañía. Prefieren venderte su producto a ti de un modo diferente a como me lo venden a mí o a tu mujer o a tus hijos. Así que la dimensión social de la comida es esencial en lo que respecta al placer.

Casi todos tus libros están atravesados por un mismo leitmotiv: nos hemos alejado de la naturaleza, de las fuentes de nuestros alimentos, y hemos colocado en ese espacio a un montón de intermediarios, de tal modo que el producto que finalmente obtenemos es habitualmente irreconocible y no precisamente saludable. ¿Qué podemos hacer, como urbanitas, para recuperar una relación más cercana con la naturaleza?

Creo que es algo que la cocina consigue. Cuando dejamos que sean las empresas las que cocinen por nosotros, es muy fácil olvidar de dónde viene la comida y pensar que viene de un envase o de una fábrica. Toda la comida viene de la naturaleza. Necesitamos recordar que comemos animales, plantas y hongos y un mineral llamado sal. Eso es lo que comemos y todo es natural. Es una roca y tres reinos. Y esto es muy fácil de olvidar en el supermercado. Se nos oculta a través de los envases y del ingenio de los científicos alimentarios. En cuanto te pones a cocinar, empiezas a manejar plantas, animales, hongos y minerales. Y entonces recuerdas: "ah, sí, este pollo es un ave", especialmente si no compras las pechugas envasadas y partes del animal al completo. Esto te conecta. Y acudir a los mercados agrícolas también te conecta. Y creo firmemente que cultivar parte de tu comida es una manera fantástica de volver a conectar con la comida. Yo vivo en una ciudad, pero sigo teniendo un huerto. Tengo tres jardineras elevadas y un diminuto jardín delantero del que cada noche puedo coger unas hierbas o unas verduras o, en verano, unos tomates o unos pepinos, meterlos en casa y después en mi cuerpo, desde la tierra. Cultivar un huerto constituye un recordatorio ritual de cuál es el lugar del que proviene la comida, por no hablar de que es una manera muy práctica y barata de comer productos orgánicos de alta calidad. No hay que ser rico para cultivar estupendos alimentos orgánicos. Así que existen maneras de volver a conectar. Y lo que resulta muy alentador hoy en día es que hay muchos miles de personas que quieren restablecer esa conexión. Es un movimiento que se da en todo el mundo y que está compuesto por personas que antes se enorgullecían de haberse distanciado de la agricultura. Mucha gente, generaciones enteras, se ha pasado la vida huyendo de la agricultura, porque nos habían contado que era algo propio de las clases bajas, algo primitivo…

Nada sofisticado…

Exacto, nada glamuroso. Estamos poniendo en cuestión esa idea y hay mucha gente que, para asombro y soponcio de sus padres, está diciendo: "quiero volver a la tierra, quiero volver a conectar con mi comida". Y esto es algo muy alentador. Y lo que esto me sugiere es que la gente está insatisfecha con la cultura de la comida y el tipo de agricultura que hemos construido en los últimos 75 años. Y quizá un día miremos hacia atrás y veamos este periodo de agricultura y comida industrializadas como algo temporal.

Efectivamente, especialmente en Norteamérica, donde las grandes ciudades están lejos de los lugares donde las verduras y la carne se producen, hay un incipiente movimiento de "agricultores urbanos", habitualmente gente joven, que está empezando a transformar los jardines traseros de las casas en huertos para conseguir "productos locales" e incluso proveer a pequeños restaurantes con productos frescos cultivados en su propio barrio. Supongo que la contaminación puede ser un problema en este caso…

Hay muchos suelos urbanos contaminados. Pero hay maneras de lidiar con esto. Puedes remediarlo plantando ciertos cultivos primero, y también puedes construir jardineras elevadas. Construyes una caja y la llenas de tierra nueva. Y ahora cada vez más ciudades tienen explotaciones dedicadas al compost, así que puedes conseguir compost de buena calidad en tu propia ciudad. Pero en todo caso considero que es una iniciativa muy útil. Creo que la agricultura urbana tiene muchísimos beneficios. El primero es que consigues comida sana y muy fresca. El segundo es la dimensión psicológica, en cuanto a volver a conectar con tu comida. Y el tercero es la accesibilidad, especialmente en barrios deprimidos y pobres, donde a menudo la gente no tiene acceso a productos frescos de calidad. Y además crea puestos de trabajo en muchos lugares. No sé hasta dónde puede llegar la agricultura urbana, pero me da la sensación de que puede llegar mucho más lejos, especialmente en lo que respecta a suministrar a la gente productos frescos. Ya lo vimos en Cuba. Cuando la Unión Soviética se derrumbó, gran parte de la agricultura cubana se mudó a las ciudades y la mayoría de los productos frescos se suministraba localmente. Y lo estamos viendo hoy en ciudades como Milwaukee, donde el panorama agrícola urbano es muy excitante. Y también lo estamos viendo en las ciudades de África: la gente que se muda a las ciudades todavía sabe cultivar, son la primera generación que llega allí, así que se convierten en los mejores agricultores urbanos que puedas encontrar. Por tanto, pienso que tan sólo estamos empezando a explorar las posibilidades de la cultura urbana.

Me gustaría terminar esta entrevista con una cita de George Bernard Shaw: "Las estadísticas muestran que de entre aquellos que contraen el hábito de comer, muy pocos sobreviven".

Yo añadiría: "y de entre aquellos que *no* han contraído el acto de comer, tampoco sobreviven muchos" *(risas).* En fin, tarde o temprano… Sí, por mucho que comas la mejor comida del mundo, tu vida seguirá teniendo un final. La salvación eterna no se alcanza comiendo. No deberíamos buscar la inmortalidad en el plato. Deberíamos buscar placer, salud… Pero por muy bien que comas, no vas a mantenerte sano durante tanto tiempo…

64 buenas maneras de comer, según Michael Pollan

Estas son las 64 reglas que Michael Pollan recoge en su libro *Saber comer* (*Food Rules*). La mayor parte surge de su propia reflexión acerca del acto de comer, otras le fueron remitidas por los lectores de su columna en el *New York Times* y algunas provienen de la "sabiduría popular" de diversas culturas.

1. Come comida.

2. No comas nada que tu bisabuela no reconocería como comida.

3. Evita los productos con ingredientes que ningún humano tendría en su despensa.

4. Evita los productos que contengan jarabe de maíz alto en fructosa.

5. Evita los productos que incluyan alguna clase de azúcar (o edulcorante) entre los cinco primeros ingredientes.

6. Evita los productos que tengan más de cinco ingredientes.

7. Evita los productos que contengan ingredientes que un niño de primaria no pueda pronunciar.

8. Evita aquellos productos que afirmen tener propiedades saludables.

9. Evita los productos con la palabra "light", "bajo en grasa" o "sin grasa" en su nombre.

10. Evita aquellos productos que fingen ser algo que no son.

11. Evita los alimentos que se anuncian en televisión.

12. Compra en las zonas laterales del supermercado y evita la zona central.

13. Come sólo alimentos que se vayan a pudrir.

14. Come alimentos elaborados con ingredientes que puedas imaginar en su estado crudo o cuando crecen en la naturaleza.

15. Sal del supermercado en cuanto puedas.

16. Compra tus *snacks* en los mercados agrícolas.

17. Come sólo alimentos que hayan sido cocinados por humanos.

18. No ingieras alimentos elaborados en lugares donde todo el mundo está obligado a llevar un gorro de cirujano.

19. Si proviene de una planta, cómetelo. Si fue elaborado en una planta, no lo hagas.

20. No es comida si llegó a través de la ventanilla del coche.

21. No es comida si tiene el mismo nombre en todos los idiomas (como Big Mac, Cheetos o Pringles).

22. Come sobre todo plantas, especialmente hojas.

23. Considera la carne como algo que aporta sabor o como un alimento para ocasiones especiales.

24. Comer lo que se sostiene sobre una pata (setas y plantas) es mejor que comer lo que se sostiene sobre 2 (aves), que es mejor que comer lo que se sostiene sobre 4 (vacas, cerdos y otros mamíferos).

25. Come de colores.

26. Bébete el caldo de las verduras.

27. Come animales que a su vez hayan comido bien.

28. Si tienes sitio, cómprate un congelador.

29. Come como un omnívoro.

30. Come alimentos bien cultivados en un suelo saludable.

31. Come alimentos silvestres cuando puedas.

32. No pases por alto los pececitos aceitosos.

33. Come algunos alimentos que hayan sido predigeridos por bacterias y hongos.

34. Endulza y sala tu comida tú mismo.

35. Toma los alimentos dulces tal como los encuentres en la naturaleza.

36. No comas cereales para el desayuno que cambien el color de la leche.

37. Cuanto más blanco sea el pan, antes morirás.

38. Da preferencia a los granos (y sus aceites) tradicionalmente molidos en molinos de piedra.

39. Come toda la comida basura que quieras, siempre que la cocines tú mismo.

40. Sé como las personas que toman suplementos y después sáltatelos.

41. Come más como los franceses. O como los japoneses. O como los italianos. O como los griegos.

42. Muéstrate escéptico ante los alimentos no tradicionales.

43. Toma un vaso de vino con la cena.

44. Paga más, come menos.

45. Come menos.

46. Deja de comer antes de estar lleno.

47. Come cuando estés hambriento, no cuando estés aburrido.

48. Consulta a tus tripas.

49. Come despacio.

50. El primer bocado es el mejor.

51. Invierte tanto tiempo en disfrutar de la comida como en prepararla.

52. Compra platos y vasos pequeños.

53. Sirve una ración adecuada y no repitas.

54. Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un pobre.

55. Come cuando hay que comer.

56. Limita el picoteo a alimentos vegetales no procesados.

57. No obtengas tu gasolina en el mismo sitio donde lo hace tu coche.

58. Come siempre en una mesa.

59. Trata de no comer solo.

60. Los caprichos son caprichos son caprichos.

61. Deja algo en el plato.

62. Planta un huerto si tienes sitio, o una maceta en la ventana si no lo tienes.

63. Cocina.

64. Sáltate las reglas de vez en cuando.

Diplomada en Dietética y Nutrición Humana, posgraduada en Nutrición Clínica y licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Elena Roura es la responsable del Departamento de Salud y Hábitos Alimentarios de la Fundació Alícia (ALImentación y cienciCIA) y también colabora con el Observatorio de la Alimentación (ODELA). En su labor profesional está implicada en diversos proyectos dirigidos a mejorar la alimentación en las diversas etapas y circunstancias de nuestras vidas. En la entrevista mantenida con *Papeles de Cocina*, Elena nos ofrece una fotografía de la situación actual en España en términos de alimentación y salud y nos explica cómo funciona el trabajo entre nutricionistas y cocineros en Alícia.

“Los cocineros deben utilizar su tirón público para convertirse en prescriptores de una buena alimentación”. Elena Roura.

¿Por qué razón hemos llegado a un punto en el que necesitamos a expertos en nutrición que nos digan qué debemos comer?
Evidentemente, nos hemos alejado un poco de la tradición y este alejamiento nos ha hecho perdernos en cierta medida en la inmensidad de la sobreinformación que hay actualmente. Los humanos en el fondo llevamos millones de años de evolución y en este tiempo nuestro cuerpo nos ha venido diciendo “come todo lo que puedas porque a lo mejor mañana no vas a poder comer”, y la transición nutricional que ha sufrido España se ha dado en los últimos años. Creo que más que expertos en nutrición (que es una ciencia muy nueva, con no más de cien años), lo que la gente necesita es que alguien le diga que hay que tener conciencia sobre lo que se come. En el fondo, si yo te pregunto qué es lo que se debe comer, tú me lo sabrías responder, conoces la dieta mediterránea, las pirámides de alimentos… pero luego vas al supermercado y allí hay una serie de estrategias que hacen que para llegar a los alimentos básicos tengas que pasar por toda una serie de pasillos con productos que no pretendías comprar, pero que al final llenan tu carro. Habría que hacer hincapié en la importancia que tiene la alimentación en la salud a corto y largo plazo y ser conscientes de lo que comemos, porque a veces uno piensa que lo está haciendo más o menos bien, pero cuando se para a pensar en ello se da cuenta de que no es así.

¿Cómo funciona el proceso de trabajo entre cocineros y nutricionistas en Alícia?
Se desarrolla de manera muy natural hoy en día. Al principio sí que fue un poquito arduo conseguir entendernos, porque la mente de un nutricionista, que tiene unas pautas de trabajo y una determinada manera de funcionar, es muy diferente de la de un cocinero, más creativa y dada a la improvisación, algo que quizá nosotros no tenemos. La verdad es que la simbiosis es hoy perfecta y es un privilegio, como nutricionista, trabajar con cocineros, lo que nos permite ofrecer a la gente opciones de alimentación mucho más divertidas y atractivas. Siempre explico el ejemplo de la dieta en situaciones de diarrea aguda. La dieta dice que hay que tomar sólo patata, arroz, manzana cocida, zanahoria, pollo a la plancha…, lo que en el plato se suele traducir precisamente en eso, en una pechuga a la plancha con unas tristes patatas o arroz blanco. Pero cuando se lo trasladas a un cocinero, te saca ocho platos distintos con esos ingredientes. Esto da mucha más variedad y atractivo a la alimentación y se consigue una mayor adherencia a las dietas prescritas.

Nuestro equipo base está formado por dos chefs, dos cocineros más, dos nutricionistas, dos tecnólogos de alimentos, un químico, un experto agrónomo responsable de nuestros huertos, además del director y del equipo de administración y gestión Lo interesante de este equipo es que la mayoría cubrimos varios de los perfiles: cocineros que también son tecnólogos de alimentos o tecnólogos de alimentos que a la vez son nutricionistas. Este es el equipo base, pero dependiendo del proyecto a veces hacen falta más cocineros, o más nutricionistas, e incluso pueden incorporarse otro tipo de especialistas, como historiadores, antropólogos, etc. Pero la figura principal es el cocinero. Hay proyectos que arrancan en la cocina y después pasan por una supervisión nutricional, pero la mayoría se gestan en conjunto. Nuestra visión es multidisciplinar desde el inicio de cada proyecto, y ahí entran conceptos como la salud, la sostenibilidad, la creatividad, etc. En algunas ocasiones el proyecto tiene una parte más fuerte de nutrición y menos de cocina y en otros casos ocurre al revés. Pero no hay proyectos que desarrollen únicamente un área.

¿En qué campos se centra hoy fundamentalmente su investigación?
Tenemos una línea de trabajo muy importante centrada en la promoción de hábitos saludables de alimentación. Uno de los programas más potentes es el TAS (Tú y Alícia por la Salud), que tiene como objetivo promover la cocina en el ambiente escolar para ver si enseñando a los niños a cocinar, los hábitos alimentarios cambian (www.programatas.com). Estamos dedicando bastante esfuerzo a este proyecto, al igual que a los talleres que tenemos en la sede de la fundación, en Món Sant Benet, donde la cocina es utilizada como herramienta para comer mejor. Aparte de la promoción, la idea es ayudar a la gente a comer durante las diferentes etapas y circunstancias de la vida, intentando proporcionar herramientas y soluciones a diferentes momentos. Desarrollamos toda una línea de alimentación en situaciones especiales, como son las enfermedades. Por ejemplo, trabajamos de forma intensa en la alimentación para personas que están en tratamiento contra el cáncer, que presentan una serie de problemas digestivos, como sequedad de boca, náuseas... y tratamos de ver cómo a través de la cocina podemos ayudarles a comer un poco mejor. También tenemos un proyecto con un grupo de expertos en diabetes (www.diabetesalacarta.org) para ayudar a la gente que sufre esta enfermedad a comer divertido y variado, pero controlando la cantidad de hidratos de carbono… Asimismo, estamos involucrados en un proyecto europeo sobre alimentación y tercera edad, analizando cuáles deberían ser las características de la comida para las personas mayores (por ejemplo, modificar las texturas para luchar contra las dificultades de masticación, de modo que no se les dé únicamente purés…). Investigamos y elaboramos ingredientes y recetas para las personas que tienen alergias e intolerancias… Y, por otro lado, hay toda una línea dedicada al apoyo a los campesinos y los productores artesanos, a la valoración de los productos y a su estudio en nuestros huertos de investigación de variedades tradicionales, a la dinamización de los territorios y el turismo, y también colaborando con la industria alimentaria, aportando a su innovación los valores de salud y sostenibilidad relacionados con la cocina. Esta es la diferencia de Alícia con respecto a otros centros. Hay nutricionistas y centros de investigación por todo el mundo, pero nosotros no investigamos lo que se debe comer (hay centros de investigación que ya hacen esto), sino cómo hacer que lo coman. Hay especialistas en elaborar las guías de alimentación, pero en Alícia intentamos que la gente siga esas recomendaciones y coma lo que tiene que comer. El problema es que, en el fondo, todos sabemos cómo debemos comer, pero luego nadie lo hace bien porque hay un problema en la transmisión. Y Alícia trata de llevar a cabo esa transmisión desde una visión multidisciplinar, porque comer no es sólo nutrirse, tiene que ver también con dónde escoges lo que comes, por qué lo compras allí, cómo lo vas a elaborar y cómo te lo vas a comer, porque la forma de comerlo también va a afectar a tu salud.

¿Qué herramientas se han venido desarrollando para mejorar nuestros hábitos de alimentación?
En España hace bastantes años que nació la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), que ha permitido la creación de bastantes proyectos que intentan mejorar estos hábitos. Pero alimentarse depende de muchísimos factores y es muy difícil que estos proyectos realmente tengan un efecto muy positivo. Uno de los objetivos de la Estrategia NAOS era tratar de reducir las cifras de obesidad y sobrepeso, que cada vez son más elevadas, y no se está consiguiendo con la eficacia que se esperaba. Pero sí que creo que cada vez se está dando más importancia a la educación en la alimentación. Nosotros tenemos claro que nuestra herramienta es la cocina y a través de ella tratamos de educar a la gente en cómo hay que comer. Creemos que esa es la línea adecuada, pero es difícil, porque comemos cinco veces al día, cada uno en diferentes ambientes, y resulta complicado llegar a todos los sectores. Cuando la causa es multidimensional, no hay sólo una estrategia válida. Pero cada vez se está dando más importancia a la educación y a intentar prevenir al máximo los errores que hemos venido cometiendo en el campo de la alimentación.

¿De qué modo trabaja Alícia con los restaurantes en términos de directrices nutricionales?
Hay que distinguir entre los restaurantes convencionales y los de alta cocina, a los que se va de manera excepcional y que en principio no requieren un abordaje nutricional especial, porque además ya dedican parte de su personal a tener en cuenta estos factores. Lo que sí es importante es tener contacto con el restaurante de menú, el que da de comer cada día a muchísimas personas. Nosotros les formamos en cuestiones como la manera de adaptar las cartas a una dieta más saludable, diciéndoles qué platos se pueden utilizar, etc. Trabajamos mucho en el tema de las intolerancias y las alergias alimentarias. Por ejemplo, si un restaurante quiere ofrecer menús para celíacos, les damos las pautas para hacerlo de una manera segura. Colaboramos con las asociaciones de celíacos y elaboramos una guía para que los restauradores puedan llevar esto a cabo. También trabajamos con *caterings* de hospitales, escuelas, etc., formando a sus cocineros. Actualmente todos estos *caterings* tienen muy bien pautadas cuáles son las recomendaciones nutricionales, pero que un menú sea nutricionalmente correcto no quiere decir que luego el comensal se lo coma. Tiene que ser bueno, agradable, variado… Nuestra relación es bastante abierta y directa con los restaurantes. También colaboramos en la guía de seguridad alimentaria

sobre la cocción al vacío, en este caso más dirigida a ese primer tipo de restaurantes del que hablábamos.

Colaboras también en el Observatorio de la Alimentación, en el que trabajan profesionales provenientes de distintos ámbitos, como la antropología, la sociología, la economía, la nutrición… ¿De qué modo se articula el trabajo de todas estas personas y qué fines se persiguen?
El acto de comer tiene una dimensión muy amplia. Con el ODELA trabajamos en diferentes proyectos de investigación y desarrollo con el fin de conocer por qué se come de determinadas maneras. Por ejemplo, uno de los proyectos que hemos desarrollado en los últimos tiempos, y que se concretó en un congreso internacional hace un par de años, estaba centrado en "comer en la escuela". En España dos millones de niños comen en el colegio la comida principal, por lo que es importante saber qué se está dando de comer en las escuelas, por qué se está comiendo o no se está comiendo, cómo debemos enfocar estos espacios… Porque se trata de espacios de sociabilidad, de aprendizaje, de alimentación, donde son necesarias pautas higiénico-sanitarias, etc. Trabajar con antropólogos y sociólogos, que tienen otra manera de estudiar los factores que afectan a la alimentación, es muy enriquecedor. En el comedor escolar hay unas pautas de nutrición marcadas y que se reflejan en los menús que elaboran unos cocineros. Desde Alícia podemos intentar averiguar la manera de que esos menús resulten más apetecibles para que los niños se los coman mejor. Pero un niño puede decidir comérselo o no independientemente de que le guste o no, simplemente porque el mayor de esa mesa o el "role model" de la escuela dice que no le gusta, y entonces a él tampoco. Por tanto, hay una serie de factores socioculturales que es importante trabajar con los especialistas, y los del ODELA son unos *cracks* en este sentido, con el gran Jesús Contreras a la cabeza. Ahora estamos empezando a preparar un congreso para el año que viene centrado en cómo las convicciones, las restricciones, los cambios… hacen que comamos de distintas maneras y en cómo todo esto afecta a nuestra salud, a nuestra convivialidad, etc.

En España hablamos de "dieta mediterránea" como modelo de alimentación correcta, pero es algo que probablemente le parecería una aberración a un camboyano. ¿Hasta qué punto son extrapolables los modelos alimentarios de cada país a otros lugares del planeta?
Como dice José María Ordovás, la dieta mediterránea es, en el fondo, un traje que nos sienta bien aquí, porque nuestra evolución y nuestros genes han hecho que tenga un papel beneficioso para nosotros. Lo mismo pasa cuando hablamos, por ejemplo, de los esquimales: nadie se imagina que alguien pueda vivir de forma saludable comiendo principalmente pescado azul y cuatro cosas más. Nosotros nos hemos adaptado a nuestro entorno a la vez que adaptábamos el entorno a nuestras necesidades (cultivos de trigo, aceituna, vid…), igual que los esquimales se han adaptado a sacar el máximo provecho a los cuatro alimentos que tienen. Y para ellos es una alimentación adecuada, saludable y que les permite prevenir enfermedades y tener una esperanza de vida adecuada. La dieta mediterránea es una forma de alimentación con probados beneficios sobre la salud. Se basa principalmente en unos alimentos que hay que comer con una determinada frecuencia y en una determinada cantidad, pero también nos explica que estos alimentos tienen que estar dentro de nuestro territorio, que debemos intentar seguir su temporalidad, etc. Si ahora nos vamos a Japón, a Camboya o a cualquier otro sitio, ellos también tienen sus maneras de comer y sus dietas. Por ejemplo, en el caso de Corea –donde hace poco estuvimos conociendo sus restaurantes, comedores escolares, hospitales, supermercados…–, su dieta no sería muy distinta a la mediterránea, porque en el fondo la base de su alimentación son los vegetales, consumen legumbres, los productos que les da su tierra, pescado, carne… Se basan mucho en su tradición. La dieta mediterránea es buena para nosotros y el modelo, considerado como concepto que llama a utilizar una alimentación equilibrada y variada, en grupos de alimentos, teniendo en cuenta la tradición, la temporalidad, etc., es extrapolable a cualquier otra parte del mundo, pero adaptando los productos en cuestión: si nosotros tenemos el trigo como base de nuestra alimentación, en Japón tienen el arroz. Pero no hay que pensar que nuestra forma de alimentación es la única buena.

¿Cómo comemos hoy en día en España? ¿Cuál es hoy por hoy nuestro mayor enemigo en términos de salud?
Según la última encuesta nacional de ingesta dietética, la población española está un poco alejada de lo que sería lo recomendable, del patrón de dieta mediterránea tal como lo conocemos. Sólo el 43% de la población consume verdura todos los días, cuando habría que hacerlo a diario y más de una vez. Y el porcentaje de personas que come fruta diariamente está por debajo del 40%. También tenemos un consumo inferior de legumbres o de cereales integrales y un exceso en alimentos ricos en grasas, azúcares y sal, como la bollería, dulces, embutidos, *snacks*…, que también forman parte de nuestra alimentación, pero no debemos pasarnos con ellos. Por tanto, no estamos tan mal, pero tendríamos que mejorar algunos de esos puntos. Todo esto se refleja en las cifras de obesidad y sobrepeso que tenemos actualmente y que constituyen uno de los mayores problemas de salud. El sobrepeso en sí no tiene un efecto muy grave, pero si se mantiene durante el tiempo provoca un mayor riesgo de sufrir enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes, etc. En España alrededor del 50% de los adultos tienen sobrepeso y algunos de ellos obesidad. Y de cada diez niños, dos tienen sobrepeso y uno obesidad, lo que también es mucho. Pero esto no se debe sólo a la alimentación, sino también a lo poco que nos movemos. En el fondo no estamos comiendo muchas más calorías que hace cincuenta años, cuando no había estos problemas de obesidad. Lo que sí estamos haciendo es movernos mucho menos. La actividad física es muy reducida.

Parece una paradoja el hecho de que cada vez pasemos más tiempo viendo a gente cocinar en televisión en todo tipo de formatos y cada vez invirtamos menos tiempo en cocinar nosotros mismos
El hecho de que la gente cocine, y de que los niños participen en la preparación de las comidas, está directamente relacionado con comer mejor. Incluso hay un estudio que dice que los médicos que saben cocinar dan mejores prescripciones dietéticas. Y otros estudios dicen que la gente que tiene habilidades culinarias come mejor o elige mejor, sus elecciones son más saludables. Es algo muy sencillo: si tú sabes cocinar, sabes qué hacer con unas acelgas. Si no, ni siquiera te las compras. Es básico que la cocina esté presente. Los problemas de tiempo son relativos, porque cocinar y comer bien no tiene por qué llevarte demasiado tiempo. En cinco minutos puedes hacerte una ensalada de legumbres, que es un plato perfecto y saludable, con un bote de legumbres cocidas, un tomate, una cebolla y un chorrito de aceite de oliva. Lo del tiempo probablemente no es más que una excusa. Creo que se trata más bien de que la gente piensa que no puede, con poco tiempo, cocinar y comer bien, porque no tiene las habilidades necesarias. Y quizá sea una paradoja que cada vez haya más programas de televisión de este tipo y cocinemos menos, pero en el fondo también es el reflejo de una necesidad, porque uno de los programas con más éxito de estos últimos años ha sido *Master Chef Junior*, lo que quiere decir que a la gente le gusta la cocina, ver cocinar, y seguramente algunos los pondrán en práctica. Aquí el cocinero tiene un papel capital como prescriptor, porque no deja de ser un personaje público que ha llegado a convertirse en alguien importante. Creo que tenemos que aprovechar ese tirón para que sean prescriptores de una buena alimentación y hacer hincapié en que la cocina no es difícil, que es divertida y puede convertirse en un buen momento para compartir con la familia.

Hoy se da la circunstancia de que cuanto peor comemos, más obsesionados estamos con la nutrición, el colesterol, la cantidad de hidratos de carbono que consumimos, los antioxidantes… y aparecen gurús de las dietas que consiguen miles de seguidores con cosas como la "paleodieta", la "dieta Dunkan", etc.
En el fondo es normal, porque cada día nos bombardean por todas partes con mensajes sobre alimentación. "Hay que comer omega 3", así que te hago una leche con omega 3. "Hay que comer más antioxidantes porque retrasan el envejecimiento". "Evita los azúcares"… Es un caos para la gente. Entonces aparece este tipo de dietas, que son muy concretas. "Tienes que hacer esto y esto, y si lo haces, tendrás unos efectos". Es el problema de medicalizar la alimentación. "No he comido fruta en todo el día, pero no pasa nada porque ahora me tomo un zumo con antioxidantes naturales". Es el problema de este tipo de "pensamiento mágico", que lleva a pensar que un alimento puede curar, cuando un alimento por sí solo no tiene esta capacidad. Estas dietas han sabido dar un mensaje muy sencillo y concreto que se basa en productos determinados y que no te hace pensar. Porque comer bien requiere una planificación, pensar en qué voy a comprar, qué voy a comer… Y todas estas dietas te lo ponen fácil, sean o no buenas.

Hoy es posible encontrar alimentos, productos y restaurantes de todos los continentes en nuestras ciudades. ¿De qué modo ha afectado, para bien y para mal, la globalización de los alimentos (y la cocina) y los movimientos migratorios en nuestra alimentación?
Nosotros tenemos que basarnos en nuestra tradición culinaria, que es lo que mejor nos va, pero si nos paramos a pensarlo, resulta que esta tradición culinaria existe porque hace 500 años nos trajeron el tomate desde unas colonias, y por eso tenemos el gazpacho, que ahora forma parte de nuestra tradición. Por lo tanto, hay que estar abiertos a los nuevos movimientos, a los nuevos productos que vienen de otros países, porque aumentan las posibilidades. Tener acceso a productos japoneses, por ejemplo, nos abre el abanico de posibilidades para la gente que es intolerante al gluten, porque su cereal básico es el arroz y tienen infinidad de productos hechos a base de arroz que permiten ampliar la alimentación de los celíacos de una manera agradable, divertida y variada. Una de las cosas que creo que también pueden beneficiar a la alimentación son todos estos pequeños comercios que abren hasta altas horas de la noche y que están llenos de fruta y verdura y que permiten que la gente que llega tarde a casa pueda comprarse dos frutas. Esto seguramente ha hecho aumentar el consumo de fruta en nuestra población, aunque esto es una opinión personal y no tengo datos que lo confirmen. También nos llegan cosas que no son tan buenas, pero poder escoger lo bueno es interesante. Y así vemos que gente que no ha cocinado en su vida se pone a hacer sushi porque le parece una manera divertida de cocinar un día para los amigos. Esto es muy bueno, porque en el fondo se trata de arroz, pescado, algas… y especialmente en la gente joven el consumo de pescado es algo deficitario.

Estos son algunos titulares encontrados al azar en internet: "La cerveza no engorda y es antioxidante". "Los alimentos integrales no engordan". "Las carnes rojas no son tan malas como parecían"
Si exceptuamos los venenosos, no hay alimentos intrínsecamente buenos o malos. Las carnes rojas tienen una serie de nutrientes imprescindibles para nuestro cuerpo, como hierro, proteínas de alta calidad, grasas saturadas (que la gente considera como "malas", pero que nuestro cuerpo también necesita para sobrevivir, aunque sea en pequeñas cantidades)… pero, como ocurre con todo, si se consumen en más cantidad de la debida, empiezan a ser malas. Es como el vino. Moderadamente es bueno, pero si nos pasamos es perjudicial para la salud. La carne roja tiene más grasa saturada que otros tipos de carnes y si se consume en exceso es perjudicial. Pero, de por sí, no es mala. Y tampoco hay alimentos que engorden o adelgacen, ninguno tiene esa capacidad *per se*. Todos ellos, a excepción del agua, nos aportan calorías. Una persona adulta necesita aproximadamente 2.000 calorías al día. Si consumes más de las que necesitas, acumularás grasa e irás engordando. Y esto lo puedes hacer con alimentos de los que popularmente se dice que engordan o con aquellos de los que se dice que no engordan. Si te comes más de 2.000 calorías en manzanas, también engordarás. Todo depende del cómputo total de tu alimentación. Y la diferencia entre un alimento integral y su homólogo no integral no son las calorías. Cien gramos de arroz blanco tienen las mismas calorías que cien gramos de arroz integral. La diferencia es que al refinar el grano le estás quitando la cáscara, que es donde se encuentran la mayoría de nutrientes, la fibra, los minerales, las vitaminas, etc. Por lo tanto, cuando nos recomiendan alimentos integrales es porque tienen unos beneficios para nuestra salud por encima de los refinados, no porque no engorden. Y lo que decimos de los granos lo podemos trasladar a todo lo demás: tenemos que tratar de que los productos que nos metamos en la boca sean tan "originales" como sea posible. Cuanto menos procesados, mejor. Consumimos más alimentos precocinados de lo que deberíamos, y en esta manipulación aparecen una serie de componentes que si se consumen en más cantidades de las debidas son perjudiciales para la salud. Por tanto, debemos partir de alimentos originales y transformarlos nosotros mismos en casa utilizando la cocina para combinarlos de manera adecuada. Esta es la base de todo.

José María Ordovás es profesor de Nutrición y Genética y director del laboratorio de Nutrición y Genómica en el USDA-Human Nutrition Research Center on Aging de la Universidad de Tufts (Boston). Es uno de los científicos pioneros en los campos de la "nutrigenómica" y "nutrigenética", disciplinas llamadas a revolucionar en el futuro el modo en el que la ciencia se enfrenta a nuestros problemas de salud relacionados con la alimentación, abordándolos de una manera mucho más personalizada y apoyada en nuestra predisposición genética a ciertas enfermedades. En la siguiente entrevista nos habla del presente y el futuro de la nutrigenómica y de las interacciones que se dan entre los alimentos y nuestros genes.

"La nutrigenómica puede dar a la nutrición una solidez mucho mayor de la alcanzada hasta ahora". José María Ordovás

Da la sensación de que a la (joven) ciencia de la nutrición le quedan muchas cosas por descubrir. ¿Qué camino se ha recorrido hasta ahora? ¿En qué punto de su evolución nos encontramos?

Efectivamente, nos falta mucho por descubrir, pero ni siquiera sabemos la magnitud de lo que desconocemos. A veces comparo ese avance de la nutrición con la ascensión al Everest. Los alpinistas arrancan desde el campamento base y después van ascendiendo de un campamento a otro. En la nutrición ya hemos sobrepasado algunos de ellos, y con éxito, como ocurrió con el descubrimiento de las vitaminas y la subsecuente cura de sus deficiencias. En estos momentos nos encontramos en un momento muy difícil del progreso que podríamos denominar como la nutrigenómica, nutrigenética o nutrición personalizada. Pero un conocimiento más profundo de estas tan sólo nos pondrá en el siguiente campamento, que seguramente se centrará alrededor de la epigenómica, algo quizá incluso más complicado que la genómica. ¿Después? Quién sabe. Al menos en el Everest se sabe dónde está la cumbre. En la investigación, no. Cada vez que se alcanza un objetivo, se encuentran soluciones, pero también en mayor medida nuevas incógnitas. Lo positivo de todo esto es que cada vez contamos con recursos técnicos más poderosos. Pero aunque podamos definir el camino recorrido hasta ahora, no sabemos en qué punto nos encontramos con respecto al final (si es que tal punto existe). En estos momentos, lo más urgente es consolidar, asegurar el territorio actual. Conseguir que caminemos cómodamente sobre él y hagamos progreso. Es decir, que podamos ejercer una prevención de enfermedades con confianza y conseguir una vida más saludable, al tiempo que profundizamos en el conocimiento de nuestros genes y de cómo responden a los alimentos en cada uno de nosotros.

¿Conocemos ya todos los nutrientes presentes en los alimentos? ¿Qué nos queda por saber?

Obviamente no. Existen bases de datos que nos dan la composición de los alimentos en términos de los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas, etc.), pero eso representa solamente la punta del iceberg de los compuestos químicos presentes en los alimentos que consumimos. Pero eso no es todo. Tomemos la modesta patata (para utilizar un ejemplo similar al de mi maestro Grande Covián): tiene miles de compuestos, de los cuales sólo conocemos y tabulamos unos pocos. Pero no se queda todo ahí. Una patata de una región es diferente a la de otra región; la de la cosecha de un año es diferente a la de la siguiente. Eso lo podemos ampliar al aceite de oliva, al vino (en el que la añada es tan importante para las calidades organolépticas, que al fin y al cabo van a depender de esos productos que luego van a interaccionar con nuestros genes y hacer que funcionen de una manera u otra)… Si esto lo vamos multiplicando por todos los alimentos que nos metemos en la boca, vemos que nos queda mucho por conocer. Pero además hay otro problema mayor en lo que respecta a definir con más precisión la relación entre alimentación y salud. Me refiero al hecho de que la mayor parte de los grandes estudios llegan a las conclusiones a las que llegan basándose en relacionar lo que la gente dice que come y la presencia o no de enfermedad o de sus factores de riesgo (por ejemplo, el colesterol o la glucosa en la sangre). Esto es algo tremendamente subjetivo. De manera que, en primer lugar, no sabemos con precisión qué contiene lo que nos metemos en la boca, pero además, en los estudios mencionados, nos preguntan qué es lo que hemos comido en el último año. ¿Quién se acuerda de cuántas veces ha comido patatas, zanahorias o carne de pollo durante los últimos 12 meses? Por lo tanto esto es un gran reto científico: el llegar a conocer de manera objetiva lo que realmente come la gente y no sólo lo que cree recordar que ha comido.

¿De qué modo han influido los alimentos en la evolución del ser humano en términos genéticos, de qué manera nos han "modificado"? ¿Cómo hemos llegado a ser como somos y a comer del modo en que comemos?

Probablemente han influido muy significativamente. A este respecto se han hecho muchas especulaciones y se barajan múltiples hipótesis. Pero si aplicamos el sentido común y además observamos lo que ocurre con otras especies, parece evidente que los alimentos nos han "modificado", es decir, nos han hecho evolucionar, de la misma manera que nosotros los hemos ido modificando a ellos. Hay ejemplos muy espectaculares, como es el caso de la tolerancia a la lactosa de la leche que existe entre los humanos adultos y cuya frecuencia difiere muchísimo dependiendo del lugar del mundo en el que nos encontremos. Este es un caso en el que la presencia abundante de leche en una sociedad hace que determinadas mutaciones genéticas se expandan en esa población de una manera rapidísima como resultado de sus beneficios nutricionales

En el libro *El dilema del omnívoro* Michael Pollan escribe: "Al parecer, el apetito humano es sorprendentemente elástico, algo que tiene mucho sentido desde el punto de vista evolutivo: nuestros antepasados cazadores-recolectores consideraban apropiado darse un festín cada vez que se presentaba la ocasión, lo que les permitía almacenar reservas de grasa en previsión de futuras hambrunas. Los investigadores de la obesidad llaman a este rasgo el 'gen ahorrador'. Y si bien este gen resulta muy útil como medio de adaptación a un entorno impredecible marcado por la escasez de comida, es un desastre en un entorno donde abunda la comida rápida y en el que las ocasiones para darse un festín se presentan veinticuatro horas al día, siete días a la semana. Nuestros cuerpos están almacenando reservas de grasa en previsión de una hambruna que nunca llega" ¿Es este "desarreglo" la principal causa de la obesidad?

La hipótesis propuesta del gen ahorrador está realmente engarzada en la creencia científica e incluso popular. Es una hipótesis atractiva y además, aparentemente, de gran sentido común. Es precisamente esto lo que la hace tremendamente peligrosa, porque todo parece "encajar" perfectamente. Recuerda un poco a las novelas de ficción en las que todo apuntaba siempre al mayordomo como el culpable del crimen. Por ejemplo, uno de los genes que hemos estudiado con más intensidad en relación con la hipótesis propuesta es el de la Perilipina 1, que pertenece a la familia de genes de las perilipinas y que, como su propio nombre indica (en griego "peri" es "alrededor" y "lipina" es "grasa"), codifica unas proteínas que rodean la grasa del adipocito para "protegerla" y así mantenerla en reserva para esos tiempos de hambruna. Naturalmente, hoy en día esa "protección" no favorece en absoluto a los individuos de las sociedades industrializadas que se dan el "banquete" a diario. Sin embargo, hace miles de años, esta función era esencial para sobrevivir entre comida y comida. Sin embargo, durante décadas se ha buscado de una manera u otra ese "gen ahorrador", utilizando gran cantidad de medios y diseños experimentales y el susodicho no ha sido encontrado, lo cual viene a demostrar una vez más que para estas enfermedades o síndromes tan frecuentes no existe una única causa (o un único gen) sino que son el fruto de un alineamiento de circunstancias tanto genéticas como ambientales. Por lo tanto, ese "desarreglo" puede contribuir a la epidemia de obesidad, pero no es el único, ni siquiera es probable que sea el principal.

¿Qué son exactamente la nutrigenética y la nutrigenómica? ¿Cuál es su objeto y qué potencial ofrecen de cara al futuro?

Si nos atenemos a la definición más técnica, la nutrigenómica se refiere a la ciencia que estudia cómo los alimentos que consumimos participan de manera directa o indirecta en cuándo, cuánto y cómo nuestros genes se activan o desactivan. Sin embargo, bajo el cartel de "nutrigenómica" se coloca a veces otra ciencia relacionada que conocemos como "nutrigenética" y que estudia las bases genéticas de por qué un mismo alimento o forma de alimentarse no afecta a todos por igual. Es decir, la nutrigenética investiga cómo las mutaciones en los genes hacen que cada uno de nosotros responda de manera diferente a

la dieta. Ejemplos de ello están en el hecho de que unos engorden más que otros comiendo lo mismo, o de que a unas personas les suba el colesterol al consumir huevos o mantequilla y a otras no, o también de que la sal suba la tensión a unas personas pero no a otras. En resumen, la nutrigenómica nos informaría de cómo los alimentos que consumimos contribuyen al funcionamiento de la "maquinaria" celular y, por lo tanto, de los órganos y del organismo, mientras que la nutrigenética nos informaría de cómo las diferencias de una "maquinaria" a otra (es decir, de nuestro genoma único) resultan en un efecto diferente de los mismos alimentos en diferentes individuos. El potencial es claro. En su conjunto podremos usar estas disciplinas científicas para personalizar las recomendaciones nutricionales de una manera científicamente solida y además con grandes posibilidades de alcanzar los objetivos de prevención de enfermedades y mantenimiento de la salud.

¿De qué modo interactúa nuestra alimentación con nuestros genes? ¿En qué proporción son responsables la una y los otros de nuestra buena o mala salud?
Esto ha quedado en parte respondido anteriormente. Desde luego la interacción es continua y vital. Lo que es más difícil de responder es la pregunta sobre la proporción, ya que dependerá en gran medida de qué gen o de qué componentes de la dieta estamos hablando. Pero esto no es lo único que importa, ya que en cada etapa de nuestras vidas (bien sea crecimiento o mantenimiento), el papel de genes y alimentos va a variar en su relevancia relativa. Los componentes de los alimentos son capaces, de una manera directa o indirecta, de activar o desactivar los genes, es decir, de regular la expresión de los mismos. Si el equilibrio se rompe, bien sea por exceso o por defecto de los alimentos, o bien sea por bases genéticas, lo que ocurre es que el organismo entra en un estado de alta susceptibilidad o riesgo de enfermedades y con el tiempo nuestra salud se ve afectada de muchas maneras, pero entre las más conocidas ya sabemos que están la obesidad, la diabetes, las cardiovasculares, y un largo etcétera.

Hay personas más resistentes (o menos propensas a ciertos problemas de salud relacionados con la dieta) que otras gracias a sus genes. Así que puede darse el caso de que personas que cuidan muchísimo su alimentación en realidad no lo necesiten tanto y viceversa, que personas que realmente necesitan cuidarse mucho no lo hagan en absoluto. De ahí que parece lógico, más allá de directrices nutricionales de carácter general, un estudio individualizado de cada individuo en términos genéticos. ¿En qué punto se encuentra la investigación en este aspecto? ¿Cómo cree que serán los análisis dentro de cincuenta años?
Todas las posibilidades están abiertas. Naturalmente, ante la duda hay que cuidarse y seguir las pautas marcadas por las instituciones y organismos relacionados con la salud que sean bien reconocidos. Pero a pesar de ello ya sabemos que en el pasado algunas de esas recomendaciones no han sido precisamente las más adecuadas por falta de conocimiento apropiado. Es cierto que algunos pueden poner un cuidado excesivo, sin necesidad de llegar a esos extremos. Sería como alguien que se compra un todoterreno pero sólo lo lleva por autopistas recién pavimentadas para evitarle cualquier daño. Bien, en este caso, son coches diseñados para un amplio rango de terrenos y conducciones y sería erróneo caer en ese cuidado "excesivo". En resumen, no se va a averiar la amortiguación por coger unos cuantos baches, al igual que el metabolismo de aquellos que tienen genes robustos y flexibles no van a poner en peligro su salud por desviarse de vez en cuando del "camino nutricional optimo"
La investigación a este respecto va por buen camino (valga la redundancia) y cada vez disponemos de mejores "mapas de carreteras" que nos marcan la dirección adecuada, eso sin ignorar que la tecnología está avanzado de una manera espectacular. Tanto es así que no me atrevo a predecir qué es lo que ocurrirá en 50 años, ni cómo ocurrirá. Puede ser un panorama totalmente diferente del que aventuramos hoy en día. A más corto plazo, digamos 10 años, espero que la secuenciación se haya integrado en los esquemas habituales de la medicina y que todos dispongan desde el nacimiento de esa "identidad" genética que se utilizará, siempre dentro de la ética, para definir las predisposiciones, los riesgos, y la manera de "apuntalar" las zonas más débiles, es decir, de hacer una prevención mas eficaz.

¿Las pirámides alimentarias y conceptos como la "dieta mediterránea" siguen teniendo vigencia? ¿O son demasiado genéricos y no sirven para todo el mundo?
Por supuesto que la dieta mediterránea tiene vigencia. Sus beneficios fueron propuestos hace décadas y los hemos ido demostrando con un mayor grado de evidencia hasta llegar al PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea). Lo que también es cierto es que estas pirámides deben interpretarse como pautas generales que luego, en ese futuro del que hablábamos antes, se podrían y deberían personalizar con este conocimiento del genoma que vamos adquiriendo. Además de eso, habrá casos en los que estas recomendaciones tradicionales puedan no ser las más apropiadas o incluso tener connotaciones negativas, y es precisamente en esas situaciones en las que la nutrigenética será especialmente importante, ya que un individuo podría poner la mejor voluntad del mundo en adherirse a recomendaciones nutricionales aparentemente saludables, cuando en realidad podrían estar comprometiendo su salud. No sabemos hasta qué punto está extendido este fenómeno, pero lo que sí sabemos es que ni lo bueno es bueno para todos, ni lo menos bueno lo es por igual para todos.

¿Cuáles son las virtudes y los defectos de las orientaciones y recomendaciones dietéticas que hemos recibido hasta ahora?
A lo largo de la historia de las recomendaciones, que ya se han venido dando durante más de un siglo, las características de las mismas venían en parte guiadas por el conocimiento científico y en parte por otros intereses, incluyendo los económicos o los políticos. Por ejemplo, durante los tiempos de las guerras mundiales, las recomendaciones en Estados Unidos estaban encaminadas a que los ciudadanos comieran ciertos tipos de alimentos para que así los combatientes tuvieran más acceso a los mejores (que en aquellos tiempos eran las carnes, la mantequilla, etc.). En otros momentos hemos sido testigos de errores más de tipo científico, como el caso de las margarinas que se recomendaban para sustituir a las mantequillas, cuando el remedio, en aquella época, era peor que la enfermedad. Durante décadas hemos vivido también la persecución y prosecución de las grasas, independientemente de su procedencia y composición química. Afortunadamente, el progreso de la ciencia y la manera en que está estructurada la investigación hacen que los errores se vayan corrigiendo y los mitos vayan cayendo. Pienso que la nutrigenómica puede contribuir a dar a la nutrición, y por lo tanto a las orientaciones y recomendaciones dietéticas, una solidez mucho mayor que la que hemos alcanzado hasta ahora, ya que nos permitirá llegar a los mecanismos moleculares.

¿Las nuevas enfermedades relacionadas con la dieta responden a que no estamos genéticamente preparados para los cambios que se han producido en nuestra alimentación?
Lo que estamos viviendo posiblemente no sea algo nuevo, ya que en una forma u otra la especie humana lo ha experimentado en el pasado. El ambiente cambia y hay que adaptarse al mismo. Unos sobrevivirán y otros no, esto es parte de la evolución. Lo que pasa es que en estos momentos puede que los cambios sean demasiado rápidos como para que la evolución pueda proceder a su ritmo habitual, que al final daría lugar a una población "adaptada" a los cambios. Cambios que por otra parte no se dan solamente en la alimentación, sino que abarcan múltiples factores ambientales, como la actividad física, la exposición a contaminantes y un largo etcétera.

¿Cuál es su opinión sobre los alimentos genéticamente modificados? ¿Podrían afectar de algún modo a nuestra salud?
Este es un tema sobre el que no he trabajado y lo que pueda opinar es simplemente eso: una opinión. Como en el caso anterior, los alimentos genéticamente modificados no son nuevos, ya que a lo largo de la historia el ser humano ha ido modificando las bases genéticas de las plantas y animales que le servían de sustento. La diferencia es que en el pasado el "laboratorio" era el campo, donde se "ensayaban" nuevos injertos, combinaciones, etc., o los establos, donde se cruzaban animales con el objeto de seleccionar propiedades buscadas. Hoy en día, la observación o la intuición de antaño se han visto reemplazadas por experimentos en laboratorios reales y por una implementación mucho más controlada y molecular de las técnicas genéticas. Por otra parte, estamos confrontados a un problema serio de alimentar a una población cada vez más numerosa. Debemos plantearnos si es posible hacerlo sin la introducción de alimentos genéticamente modificados. Pensemos también que nosotros estamos en una situación de relativo lujo. Podemos elegir entre orgánico o no, procesado o no, fortalecido o no, etc. Pero en otras partes del mundo, las posibilidades se reducen a poder comer o estar desnutrido o incluso morir de hambre. Como en todo, la regulación debe procurar que haya seguridad, pero no a costa de paralizar todas las posibilidades de progreso.

En nuestro sistema digestivo hay cien millones de neuronas, lo que daría pie a metáforas bastante obvias. Pero ¿se puede saber qué hacen ahí?
Se ha hablado en los últimos años de que el intestino es el segundo cerebro. Es evidente que tiene que haber una excelente comunicación entre el cerebro y el aparato digestivo, y el sistema nervioso podría ser uno de los medios de comunicación a través de esas neuronas. Aparte de eso, está el hecho de que esas neuronas permiten al aparato digestivo actuar de una manera independiente del cerebro. De ahí viene una frase popular en inglés, que es tener un "gut feeling" que vendría a ser como "sentir con la tripa." No hemos de olvidar tampoco que en ese intestino está la flora bacteriana, que cuenta con un número de células 10 veces mayor que el de todas las presentes en nuestro organismo. Por lo tanto, es importante tener una buena comunicación con ellas, y las neuronas del sistema digestivo contribuyen a ello.

La doctora en biología Ángeles Menéndez Patterson es una reconocida investigadora y experta en nutrición y ha sido catedrática de Fisiología en la Universidad de Oviedo y directora del Departamento de Biología Funcional de ese mismo centro. Recientemente ha publicado el libro *Los alimentos funcionales*, en el que se ocupa de toda esa nueva gama de alimentos que hoy han entrado en nuestra dieta con la promesa de mejorar nuestra salud.

“Los alimentos funcionales no pueden sustituir a una dieta equilibrada”.

Ángeles Menéndez Patterson

Nutracéuticos, farmalimentos, alicamentos, *novel foods*, alimentos funcionales… ¿son los mismos perros con distintos collares o hay alguna diferencia en esta terminología? ¿Cómo se definirían los alimentos funcionales?

Hasta cierto punto son lo mismo, pero en realidad muchos de estos términos buscan un impacto publicitario, ya que intentan asociar el efecto funcional del alimento con el efecto terapéutico de un fármaco. Y algo que me preocupa es que la gente que lo necesita, sustituya el medicamento por algunos de estos productos. El concepto de nutracéutico se refiere al producto químico aislado que, debido a sus posibles beneficios en la salud, puede ser utilizado para la elaboración de un alimento funcional. De acuerdo con el documento de consenso elaborado en noviembre de 1995 por la Unión Europea, los alimentos funcionales serían aquellos nuevos alimentos obtenidos por cualquier procedimiento, con la característica particular de que alguno de sus componentes, sea o no nutriente, afecte a funciones diana del organismo de manera específica y positiva y promueva un efecto fisiológico o psicológico más allá de su valor nutritivo tradicional. El efecto positivo de un alimento funcional puede ser tanto su contribución al mantenimiento del estado de salud y bienestar como a la reducción del riesgo de padecer una determinada enfermedad.

Los alimentos funcionales parecen algo totalmente novedoso, pero quizá no lo sean tanto. ¿Cuál es su historia? ¿Cuándo arrancan y en qué punto nos encontramos en este momento?

El término “alimento funcional” fue utilizado por primera vez en Japón en la década de los años ochenta del siglo pasado. Con él se designó a aquellos alimentos procesados que contienen ingredientes que ayudan a funciones biológicas del organismo más allá de su contenido nutricional. Estos productos recibieron en 1991 el acrónimo de FOSHU (Food for Specified Health Use). Su finalidad originaria era la de mejorar la calidad de vida de las personas mayores. En la Unión Europea no se definió este tipo de alimentos hasta la creación en el año 1995 del proyecto FUFOSE (Functional Food Science in Europe), que bajo la coordinación de ILSI Europe (International Life Sciences Insitute) elaboró un documento de consenso para la definición de estos alimentos y marcó las líneas de trabajo. Un paso muy importante en el control institucional de los alimentos funcionales en la Unión Europea se produjo con la publicación del Reglamento (CE) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006, en el que se hace referencia a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que se pueden destacar en el etiquetado de estos alimentos. Este tipo de regulación es algo que personalmente me agradó mucho, porque durante mucho tiempo la industria alimentaria incluía alegaciones de salud en alimentos que no estaban suficientemente demostradas.

¿Cuáles son las funciones principales de los alimentos funcionales? ¿A qué enfermedades o carencias están principalmente dirigidos?

En vez de referirnos a funciones o carencias es mejor que hablemos de las dianas biológicas que presentan un mayor interés en el desarrollo de los alimentos funcionales. Pertenecerían a las siguientes áreas de la fisiología humana: crecimiento y desarrollo en la primera infancia; regulación de los procesos metabólicos básicos; defensa contra el estrés oxidativo; fisiología cardiovascular; fisiología gastrointestinal; rendimiento cognitivo y mental, incluyendo la influencia sobre los estados de ánimo y la rapidez de reacción; rendimiento y mejora del estado físico.

¿Qué transformaciones convierten a un alimento convencional en un alimento funcional?

Se pueden hacer las siguientes transformaciones: eliminar un componente del alimento (como, por ejemplo, eliminar la proteína del gluten del trigo); incrementar la concentración de un nutriente (como, por ejemplo, añadir calcio a la leche o vitaminas y minerales a los cereales del desayuno); añadir un compuesto a un alimento que carece de él (como, por ejemplo, añadir fibra al yogur); sustituir un componente por otro (por ejemplo, reemplazar las grasas de un alimento por hidratos de carbono no digeribles); modificar la biodisponibilidad (como, por ejemplo, disminuir la absorción del colesterol en el intestino por los fitoesteroles).

¿Cuáles son los componentes habituales de un alimento funcional?

Pueden ser muchos, pero sobre todo destacaremos los siguientes: probióticos, prebióticos, fibra dietética, ácidos grasos (sobre todo omega-3), vitaminas, minerales, compuestos fitoquímicos (isoflavonas de la soja, catequinas del té, licopeno…), antioxidantes (carotenoides, flavonoides, selenio…).

Existen algunos términos que hoy se han popularizado, pero poca gente sabe exactamente qué significan. Por ejemplo ¿qué son los probióticos y los prebióticos? ¿Cómo interactúan con nuestro organismo?

Los probióticos son microorganismos vivos (bacterias, levaduras o mohos) que mejoran la salud gastrointestinal reduciendo la incidencia o la gravedad de las infecciones gastrointestinales, o mejorando las defensas del organismo, e incluso mejorando las funciones intestinales. Los prebióticos son productos no digeribles (fructoologosacáridos, inulina) que favorecen selectivamente el crecimiento o la modificación metabólica de las bacterias intestinales beneficiosas del colon.

¿Podrían etiquetarse algunos alimentos naturales como “alimentos funcionales”?

La legislación actual europea no los excluye y hay algunos autores que aconsejan su consumo. Entre los ejemplos cabe destacar: el tomate, por su contenido en licopeno, el brócoli, por su contenido en sulfofano, la zanahoria, por su alto contenido en carotenos, el ajo, rico en organosulfurados, el té, que contiene polifenoles y catequinas, e incluso algunos autores incluyen el pescado azul (bonito, sardina, caballa) o el graso de mares fríos (el salmón), por su contenido en ácidos grasos omega-3. No obstante, el considerar la existencia de alimentos funcionales “naturales” es bastante dudoso, pues prácticamente cualquier fruta, verdura u hortaliza contiene algún principio químico beneficioso para la salud que la incluiría en esta categoría. Pero tiene que quedar muy claro que para que en el etiquetado de un alimento aparezca una alegación de salud relacionada con la ingesta de ese alimento, se precisa la demostración científica de ese beneficio, que tiene que ser aprobada por una comisión creada a tal fin. Lo que ha limitado e incluso eliminado alegaciones de salud de algunos alimentos que no han sido capaces de demostrar científicamente esos beneficios.

Desde que se estableció ese reglamento, pocos productos han conseguido demostrar científicamente que las alegaciones saludables que aparecen en sus etiquetas son ciertas. Los expertos de la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) los echan para atrás continuamente.

Hasta donde yo sé, ninguno lo ha conseguido. Conozco a alguien que trabaja en estas comisiones y me ha dicho: “Ángeles, de todo lo que se ha enviado, nuestra comisión no ha dado el visto bueno a nada, no han sido capaces de demostrar nada”.

Es célebre el caso de los productos lácteos con Lactobacillus Casei DN-114.001, más conocido como *L Casei Inmunitas.*, que aseguraban "activar las defensas" del organismo gracias a la acción de este bacilo. La EFSA no vio evidencias de que esto fuese cierto por ninguna parte…

Ahí metieron la pata hasta el fondo, porque el problema que tuvieron con esos… no sé cómo llamarlos… yogures o leches modificadas o a las que se añadía algo, es que la publicidad era demasiado exagerada y se les atribuían una serie de beneficios que no fueron capaces de demostrar. Cumplían con el porcentaje de bacteria viva que debían tener, pero no fueron capaces de demostrar los beneficios del bacilo sobre el catarro, el aumento de las defensas y demás. De hecho, en el Reino Unido estuvieron a punto de ponerles una multa, así que tuvieron que cambiar la publicidad.

Lo curioso es que en los envases de estos productos siguen poniendo L Casei, porque el nombre ha llegado a tener gancho comercial, aunque el bacilo no tenga ningún "poder", pero en un lugar escondido del envase dicen que el responsable de que el producto sea bueno para tus defensas es la vitamina B6…

Puede ser la B6 o muchas otras vitaminas. También hay que ponerse en el lugar de la industria alimentaria, que estaba, sobre todo en los productos lácteos, bastante atascada. No aumentaba las ventas. Y yo entiendo su postura de probar, investigar y buscar nuevos alimentos para poner en el mercado y así conseguir unos beneficios. Pero claro, no puedes poner cualquier cosa. Tienes que demostrar realmente que eso es beneficioso. No puedes decir que tomándote tres de estos al día no vas a tener catarro. Tienes que demostrarlo científicamente, cosa que antes no se hacía y ahora es obligatorio hacerlo. Tienen que tener mucho cuidado. Por ejemplo, en España, como consecuencia de la estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), se creó el código PAOS para controlar la publicidad de alimentos y bebidas, sobre todo destinadas a los niños y adolescentes, y se han tenido que retirar algunos anuncios que inducían a comer tal o cual cosa alegando razones que no estaban justificadas al cien por cien. Hay cosas que sí se pueden poner en estos alimentos, sin que suponga una alegación de salud. Puedes poner, por ejemplo, que es "rico en fibra", porque incluye una cierta cantidad de fibra, en este caso como mínimo 3 gramos de fibra por cada cien gramos. Pero lo que no puedes poner es que ese yogur rico en fibra disminuye, si te tomas dos al día, los niveles de colesterol o de glucosa. O puedes decir que un producto es alto en proteínas si tiene unas cantidades determinadas, pero lo que no puedes decir es que si un deportista se toma dos batidos de esos su masa muscular va a aumentar. Y en el caso de los alimentos funcionales para niños, hay una especie de "chantaje emocional" con los padres, que pueden llegar a pensar cosas como "mira que si no le doy esto al niño… a ver qué puede pasar".

Tampoco los productos enriquecidos con isoflavonas de la soja han podido demostrar aquello que alegaban: sus efectos beneficiosos para las mujeres con menopausia

En ese caso lo único que, al parecer, consiguen las isoflavonas de la soja con respecto a la menopausia es paliar un poco el tema de los sofocos. Más allá de eso no se ha podido demostrar nada. Pero eso de las isoflavonas y de la soja suena muy novedoso, porque es un alimento que no pertenece a nuestra cultura, nosotros tenemos las lentejas, los garbanzos… En fin, en el mercado tiene que haber de todo, pero la persona que va a comprar tiene que saber qué va a comprar, por qué lo va a comprar y cuánto dinero está dispuesta a pagar por ello.

Hasta ahora parecía que una "nutrición adecuada" era suficiente para satisfacer nuestras necesidades en lo que respecta a la salud, pero de pronto ha aparecido el concepto de "nutrición óptima". ¿Es realmente necesaria?

Los conocimientos en el campo de la nutrición progresan de un modo espectacular y eso determina cambios en el enfoque de los conceptos y definiciones. El término "nutrición adecuada" nace a mediados del siglo XX, cuando ya se conocen todos los nutrientes esenciales, y estaba enfocada a prevenir las carencias y como consecuencia evitar las enfermedades carenciales. Actualmente, en el siglo XXI, las sociedades prósperas no suelen padecer enfermedades carenciales, pero se enfrentan a otro tipo de patologías relacionadas con su alimentación, problemas cardiovasculares, diabetes de tipo 2, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, obesidad, etc. Por ello, a través de este nuevo concepto de "nutrición óptima", se insiste en el consumo de una dieta equilibrada basada en alimentos que no sólo promuevan la salud (evitando las enfermedades carenciales), sino que disminuyan el riesgo de las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Pero… ¿realmente necesitamos los alimentos funcionales? ¿No basta ya con llevar una dieta equilibrada y comer de todo en las cantidades adecuadas?

A una alimentación equilibrada no la sustituye nada y los alimentos funcionales no pueden reemplazarla. Si el individuo lleva una dieta equilibrada y no tiene ningún problema de salud, no es necesario consumirlos. Pero, por ejemplo, si se tiene alergia al pescado o no se consume en cantidades suficientes, sería aconsejable consumir un alimento enriquecido en ácidos grasos omega-3. En todo caso, como decía Paracelso: "la dosis hace el veneno" y no hay que pasarse. Los omega-3 van bien para algunas patologías, pero la recomendación es no pasarse de 3 gramos al día. Porque lo que hacen los omega-3 es licuar la sangre, y uno podría tener problemas de hemorragias, los diabéticos también podrían encontrarse con problemas… Por tanto, hay que tener cuidado y no lanzarse a eso de que "cuanto más, mejor". Hasta el agua en grandes cantidades puede matar a alguien. Otro ejemplo, si el colesterol total está ligeramente incrementado, sería conveniente consumir algún producto (mantequilla o lácteo) enriquecido con esteroles y estanoles. Los productos con esteroles y estanoles son los únicos que, a día de hoy, han conseguido demostrar que disminuyen el colesterol al consumirse. Y lo hicieron antes de que se crease la comisión, así que no necesitaron pasar por ella. Durante casi 5 años se hicieron los experimentos oportunos y sí se demostró. Se ha probado que la gran mayoría de la gente que toma al día dos gramos de estanoles y etanoles en estas botellitas que los llevan, disminuye hasta un 10% el colesterol total y el colesterol malo o LDL. O, por ejemplo, en el caso de que alguien tenga algún problema de osteoporosis y el médico le diga que tiene que aumentar la ingesta de calcio, puede tomarse un yogur enriquecido con calcio. Para conseguir los entre 800 y 1.200 miligramos de calcio, que sería la cantidad ideal diaria, habría que tomar un tazón de 400 cc. de leche y luego un yogur y un trozo de queso… Así que si se toma este tipo de yogures, se puede encontrar la solución sin necesidad de tomar tanta leche.

¿Cómo prevé que será el futuro en relación con los alimentos funcionales?

En la actualidad, el alimento no es visto solamente como un vehículo portador de los nutrientes esenciales necesarios para asegurar el crecimiento y desarrollo, sino que es considerado como un medio para sentirse mejor. Creo que sí, que hay perspectivas importantes. En principio, como comentaba antes, aparecieron en Japón, ligados al envejecimiento de la población y a un afán de que estos alimentos hasta cierto punto ayudasen a prevenir ciertas patologías o a disminuirlas si uno ya las tenía. Por suerte o por desgracia –y yo creo que es una suerte–, la población en España está envejeciendo muchísimo y estos alimentos pueden ser importantes para ayudar a este sector de la población. También en el caso de algunas patologías pueden tener sus beneficios. Por ello creo que tienen un futuro asegurado.

Hipócrates dijo: "que tu medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina". Pero sabemos que ningún alimento tiene la capacidad de curar ¿Estamos poniendo demasiadas esperanzas en las propiedades de la comida?

Es evidente que el alimento no es el único factor que interviene en la salud, de hecho el propio Hipócrates ya lo puntualizó: "la salud positiva requiere el conocimiento de los constituyentes primarios del hombre (factores genéticos) y el poder de varios alimentos, bien sean naturales o resultantes de la habilidad humana (alimentos procesados). Pero el comer no es suficiente para alcanzar la salud. Debe hacerse ejercicio físico. La combinación de estos factores debe efectuarse de acuerdo con la estación del año, los cambios de los vientos, la edad del individuo y la situación de su casa. Si hay deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo se sentirá enfermo".

Lecturas saludables

¿Está reñido el placer de comer con el mantenimiento de un buen estado de salud? ¿Realmente sirven para algo los alimentos funcionales? ¿Por qué alejarnos de la cocina puede afectar a nuestra salud? ¿Qué diablos es la nutrigenómica? A continuación os presentamos una selección de libros que abordan estos y otros asuntos y relacionan desde muy diversos puntos de vista la alimentación con la salud

Saber comer
Michael Pollan

"No comas nada que tu bisabuela no reconocería como comida". "Evita los alimentos que se anuncian en televisión". "Paga más, come menos", "No es comida si llegó a través de la ventanilla del coche"… A partir de tres consignas básicas ("Come comida. No mucha. Sobre todo plantas"), Michael Pollan estructura esta sencilla guía para comer de manera inteligente. Comer no tiene que ser tan complicado. En esta época de dietas milagrosas demasiado elaboradas, y consejos contradictorios sobre salud y nutrición, *Saber comer* ofrece 64 reglas básicas para nuestra alimentación diaria. Escrito con claridad, precisión, y una agudeza que lo ha llevado a convertirse en un *bestseller*, este manual bebe de una gran variedad de tradiciones y nos muestra cómo las distintas culturas han alcanzado a través de los siglos una sabiduría común sobre la comida. Un manual perfecto para gente con sentido común y para todo aquel que alguna vez se haya preguntado qué, cuándo y cómo debería comer.

Cocinar
Michael Pollan

¿Qué entendemos hoy por cocinar, cuando según los sondeos no dedicamos a esta actividad más de 27 minutos al día (y gran parte de ellos transcurren frente al microondas)? Pollan hace un recorrido histórico a partir de cuatro elementos que relaciona con cuatro formas generales de cocción, con ciertos platos y con distintas formas de concebir la vida: 1) Fuego: la cocción directa con el fuego, las brasas, una forma de comunidad, una actitud épica, masculina, exterior y sacerdotal; 2) Agua: la elaboración de los alimentos interponiendo un líquido entre ellos y el fuego, una forma de cocina interior, larga, mágica y femenina; 3) Tierra: es decir, la cocción por fermentación, por la acción de las bacterias, como el queso o la cerveza, la espera en sótanos húmedos; 4) Aire: identificado con la elaboración del pan, con la espera, la mezcla de la masa y la acción de las levaduras. Toda una invitación a volver a la cocina, a trabajar con alimentos naturales para procurarnos placer y salud, sin dejar que sean intermediarios industriales quienes lo hagan por nosotros.

Nutrición y Salud
Francisco Grande Covián

A pesar de los peligros que puede acarrear a nuestra salud una mala alimentación, diariamente surgen infinidad de nuevas dietas que prometen resultados asombrosos y propagan multitud de ideas erróneas. Nutrición y salud propone un acercamiento crítico y objetivo a una forma de alimentación saludable, desmonta mitos y aclara conceptos con el rigor científico y el estilo divulgativo de Francisco Grande Covián, uno de los expertos en nutrición más importantes de la medicina española,. Grande Covián (1909-1995) fue doctor en Medicina y especialista en Nutrición, profesor extraordinario de Bioquímica en la Facultad de Ciencias de Zaragoza, miembro de numerosos consejos, comités y sociedades internacionales y su carrera profesional se desarrolló con brillantez tanto en España como en el extranjero. Se trata de una nueva edición del libro, actualizada en colaboración con la Fundación Grande Covián.

La cocina de la salud. Ferran Adrià, Valentín Fuster, Josep Corbella

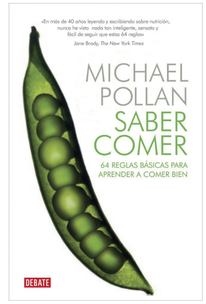
La cocina de la salud muestra cómo se puede tener una alimentación sana y al mismo tiempo disfrutar comiendo. El libro reconstruye la vida de una familia a lo largo de un día cualquiera para ilustrar cómo mejorar el desayuno, la compra, la conservación de los alimentos en casa o la manera de cocinarlos, entre otros aspectos relacionados con nuestra alimentación. Pero la obra no se limita a hablar de nutrición sino que se enmarca en el contexto más amplio de la salud, de modo que aborda también cuestiones como la actividad física, el control de peso, de la presión arterial o del colesterol o cómo enseñar a los niños a cuidar su cuerpo y evitar adicciones. El volumen incluye abundantes tablas ilustradas con consejos prácticos para que personas de todas las edades, con gustos y necesidades diferentes, pueden compartir mesa y comer de manera placentera y equilibrada, y llevar una vida sana.

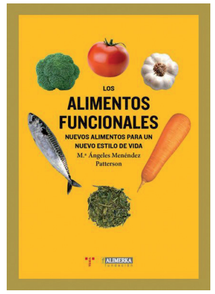
Nutrigenómica. La nueva ciencia del bienestar. José María Ordovás

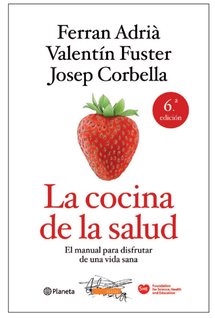
Si nunca habéis oído antes la palabra "nutrigenómica", quizá penséis que es algo que hoy por hoy no os afecta y que tiene más que ver con laboratorios que con nuestra vida cotidiana. Nada más lejos de la realidad: si nuestra esperanza de vida ha crecido mucho en las últimas décadas, la nutrigenómica nos ayudará a vivir mejor. En esta obra José María Ordovás, autoridad mundial en nutrición y máximo experto en nutrigenómica, nos explica de manera clara y accesible de qué trata esta nueva disciplina, que es ya la nueva ciencia de la alimentación. Y no se limita a narrar cómo va a poder mejorar nuestras vidas en un futuro sino que, con los que ya sabemos hoy en día, nos ofrece algunos consejos para poder mejorar nuestra calidad de vida desde hoy ayudándonos a huir de dietas de moda, propaganda y otros cantos de sirenas que son muchas veces peligrosos para nuestra salud.

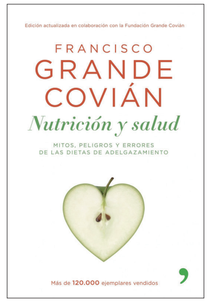
Los alimentos funcionales
Ángeles Menéndez Patterson

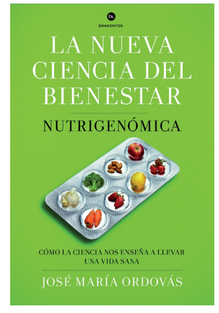
Los alimentos funcionales promueven un efecto fisiológico o psicológico más allá de su valor nutritivo tradicional, conteniendo nutrientes u otros componentes que afectan a funciones diana del organismo (como el crecimiento y desarrollo en la primera infancia, la regulación de los procesos metabólicos, la defensa contra el estrés oxidativo, las fisiologías cardiovascular y gastrointestinal o los rendimientos cognitivo, mental y del estado físico). El libro sostiene que los alimentos funcionales, ya sean alimentos naturales, modificados o una combinación de ambas posibilidades, pueden contribuir al mantenimiento del estado de salud y bienestar o bien a la reducción del riesgo de padecer una determinada enfermedad. Además, un alimento puede ser funcional para la población en general o para grupos particulares de la población. El consumo creciente de estos alimentos hay que enmarcarlo en el contexto de una sociedad desarrollada y cada vez más longeva que mayoritariamente ha superado sus necesidades materiales básicas y en la que mantener salud o mejorarla a través de la dieta es un objetivo prioritario.











Así fue Diálogos de Cocina 2013.

La artesanía y las complejas relaciones entre mente y mano centraron las conferencias y mesas redondas de la última edición de Diálogos de Cocina, celebrada en marzo del pasado año. Representantes de disciplinas tan aparentemente diversas como el diseño, la magia, la psicobiología, la artesanía de la madera, la instalación, el flamenco, la pintura o la paleontología pusieron en común sus ideas a lo largo de dos intensas jornadas celebradas en el Basque Culinary Center.

Antonio Arsuaga

La creatividad consiste en asociar elementos que hasta ese momento nadie había considerado compatibles. Algo que nadie se había atrevido a pensar. La innovación está en el pensamiento. Se suele decir "no me atrevo a decir esto", pero generalmente lo que sucede es que "no me atrevo a pensar esto". Tenemos miedo de pensar. El atrevimiento en el pensamiento consiste en juntar cosas que nadie había pensado que se pudiesen juntar. De esa forma surgen cosas completamente diferentes y originales, que es lo que se viene haciendo desde el principio de la historia del arte y de la creación. En eso consiste también la investigación científica, en relacionar cosas que parecían incompatibles, y cuando se asocian, se encuentran explicaciones o se ve la realidad de otra manera. Los elementos de los que está hecha la realidad son ya bastante bien conocidos por la ciencia. Y lo mismo ocurre con el ser humano. Las piezas con las que estamos construidos son bien conocidas. En eso, en el número de elementos, hay una limitación. Lo que es ilimitado es el número de combinaciones, de relaciones y asociaciones posibles. De manera que no tenemos que preocuparnos. Con los elementos que hay, haciendo muchas combinaciones, todavía tenemos millones de años en los que podemos seguir creando cosas nuevas.

Geoff Mulgan

En el mundo preindustrial casi todo el trabajo era de mantenimiento: cultivar las plantas, cuidar a los niños, etc. Después pasamos por un período de unos 200 años donde una gran parte de la población se dedicaba a fabricar objetos. Hubo un crecimiento acumulativo y vimos el nacimiento del mundo de los ordenadores, los coches, etc. El número de personas con empleo en este mundo se está reduciendo y en el futuro vamos a volver al mantenimiento. Si miramos dónde ha habido una mayor creación de puestos durante los últimos años, veremos que ha se ha producido en campos como el medio ambiente, la salud, etc. Son campos de mantenimiento, no de producción. Y tenemos que pensar en la comida como parte de la economía del mantenimiento y no de la producción. No se trata de hacer las cosas más y más grandes, sino de hacerlas otra vez y mejor. Tiene mucho más que ver con el mundo de la amistad, del sexo, del buen comer, donde lo ideal no es hacer las cosas más y más grandes, sino hacerlas una y otra vez, cada vez mejor.

Daniel Canogar

Los artistas tenemos nuestra cocina y nuestras recetas, que nos ayudan a poner en marcha nuestros proyectos. Se trata de perder el miedo al primer paso. Es algo fundamental y radicalmente importante. Es muy difícil creer en esos primeros pasos, porque suelen ser ideas muy esquemáticas, que normalmente no suelen estar muy bien ejecutadas, y resulta muy complicado creer en ellas en esas primeras fases. Pero la experiencia te dice que si tú crees en estos pequeños esbozos de idea, si tú alimentas y riegas estas pequeñas semillas, pueden llegar a ser obras muy importantes y fundamentales para tu investigación.

Antonio Ariño

Lo importante de lo artesanal ahora no es el hecho de que generemos objetos que permitirán cambiar el mundo físico por medios físicos, sino la creación de objetos que tienen esencialmente un valor simbólico o expresivo, un valor añadido más allá de lo instrumental. No es que lo instrumental no esté, pero ya no define el objeto. Su función instrumental no es la relevante, ni económica ni socialmente. Cuando hablamos de expresividad podemos diferenciar cuatro tipos: el sentido de defensa de la tradición, el sentido de distinción que procuran determinados objetos artesanales a quienes los poseen, el sentido de participación y de formar parte de una comunidad que comparte determinadas prácticas en torno a lo manual, lo artesano, etc. y, finalmente, la innovación. La primera cuestión es el sentido de tradición. ¿Existe la tradición? La tradición no existe. Es un invento de las sociedades modernas, que están inmersas en el cambio y la transformación constantes. Por eso nosotros ahora hablamos de productos tradicionales, lo que quiere decir que proceden del pasado. Pero en ese pasado no eran tradicionales, eran los productos de esa época. Y cuando no existe la tradición y vivimos en un mundo de cambios acelerados, nos hemos inventado el patrimonio cultural. ¿Quién hablaba de patrimonio cultural en el siglo XVIII? Así pues, ¿qué nos proporciona la artesanía en el siglo XXI? Sentido de identidad y de pertenencia a un territorio y a unas raíces que son nuestro patrimonio cultural.

Arantzazu Martínez

En realidad todos creamos constantemente. Creamos nuestros hogares, nuestras familias, creamos un armario, creamos nuestro *look*, creamos nuestras empresas, creamos una fiesta de cumpleaños… Es una pulsión humana. Muchas veces, cuando nos encontramos ante una situación de una belleza abrumadora, que supera con creces nuestras expectativas mentales, entramos en un estado emocional que nos embarga. En ese momento, en el momento en el que nuestro cerebro se queda en silencio, sin ningún pensamiento que nos distraiga, podemos sentir con una claridad pasmosa cómo nuestras emociones se elevan, cómo dan un salto tan grande que, aunque sea por unos segundos, casi nos convertimos en otra cosa. De repente nos sentimos más ligeros, más capaces, más fuertes, más altos, más guapos, más vivos. Entramos en un estado de plenitud, ya no hay ansiedad, no hay esa necesidad de búsqueda, es un estado de tranquilidad, de serenidad, de plenitud, de satisfacción. Hay personas que se refieren a ello como la alegría de vivir. Son momentos en los que inevitablemente nos sentimos agradecidos de estar vivos en ese instante.

Ramón Fauría

Conocer y gestionar las emociones permite al artesano mejorar su respuesta, su actitud con la mano. También implica el hecho de superar nuestros límites, tanto en lo que pensamos como en lo que podemos ejecutar con la mano, nuestros límites físicos. Esto redunda en un aumento del rendimiento y de la calidad de vida. Es importante la gestión de las emociones en el resultado final de la obra. Preguntaos de qué forma interpretáis la realidad. Muchas veces nos dicen que debemos ser optimistas o positivos. Me parece muy bien, pero encuentro acertada una reflexión que dice que la cuestión no es ser optimista o pesimista, porque si os fijáis, el optimista inventó el avión, pero el pesimista inventó el paracaídas. Con lo cual, nuestra interpretación de la realidad es importante. Si es positiva, mucho mejor, porque te acerca a la productividad, y si es negativa nos acercamos a la parálisis, el bloqueo y la improductividad. También nos puede llevar a un resultado distinto la forma de gestionar nuestras creencias. ¿Somos capaces de diluir las debilitadoras y de potenciar las generadoras? ¿Hasta qué punto nos conocemos como artesanos? ¿Cómo podemos tener conciencia de qué pensamientos nos limitan? Si podemos corregir eso, si podemos reeducar nuestro cerebro, llegamos a la mejora del rendimiento y del resultado final.

Vicente Carrillo

Creo que la artesanía se tiene que apoyar en las nuevas tecnologías que tenemos hoy en día. No sé hasta qué punto es más artesano cortar una madera con una sierra que hacerlo con un serrucho, poner un motor a un torno o darle con el pie. Eso no cambia la artesanía. Lo que cambia es pensar e innovar en el trabajo que haces con las manos, que es lo puro y lo que perdura. Pero siempre hay que respetar lo que nos han enseñado, que es la pureza. En mi caso, si puedo adelantar algo de modo mecánico, sin perjudicar el resultado final, lo hago. No hay que mezclar unas cosas con otras.

Josemi Carmona

Yo uno la artesanía con la tradición. En mi caso el arte que tenemos pasa de padres a hijos, se aprende en las fiestas, en la noche, en las casas. Yo no sé música, no sé escribir música, no sé armonía, y llevo tocando la guitarra desde los dos o tres años. Es una de las pocas cosas que nunca dudé. Supe que iba a ser guitarrista desde que empecé a tener conciencia. Lo tuve claro desde siempre. Aprender en fiestas es importante. La noche, la comunicación con nuestros mayores, que es un valor muy importante del pueblo gitano. Tenemos un gran respeto por la gente mayor. Los jóvenes tienen muchas ganas de aprender de los mayores. En la sociedad en que vivimos la comunicación entre jóvenes y mayores no es tan fuerte como era antes.

Ignacio Morgado

La creatividad es pensamiento divergente, nuevo, asociaciones nuevas, cosas nunca vistas. La creatividad se produce cuando asociamos elementos que no habían sido asociados. ¿Qué es lo que más te ayuda a tener pensamiento divergente? Las emociones positivas. Cuando uno tiene una emoción negativa, un disgusto, cuando uno está preocupado, tiene la mente cerrada, no deja de pensar en eso que le preocupa. Los elementos para asociar en una persona disgustada son pocos. Pero cuando uno está feliz y contento, cuando le van las cosas bien y tiene emociones positivas, la mente se abre como una flor en primavera. Entonces uno presta atención a todo, todo te interesa cuando estás contento y feliz, ya no estás sumergido en tu pequeño mundo, en tu disgusto, estás abierto y cualquier cosa te interesa. En ese momento tu mente está mucho más abierta para acceder a elementos nuevos que luego tu crisol de la creatividad, tu corteza prefrontal, puede ser capaz de combinar para crear cosas nuevas y establecer un orden nuevo. Eso ocurre porque en el interior del cerebro hay otra estructura, que es la amígdala, una especie de centro del cerebro emocional que se activa especialmente cuando estamos emocionados. Y la amígdala activa la corteza prefrontal, el crisol de la creatividad.

Tachy Mora

El de la artesanía ha pasado de ser un sector en extinción a empezar a ser una actividad bastante demandada tanto por la propia industria, aunque parezca incoherente, como por parte de un público que es afín a los valores esenciales del producto artesano. El sector del diseño ha alimentado también ese *revival* de la artesanía. En primer lugar por cercanía, porque los diseñadores, como profesionales del mundo de los objetos, son conscientes del valor que tienen las producciones artesanales. También por sensibilidad, porque han sabido detectar el potencial de las producciones artesanas si se las introduce por el camino de la estética contemporánea y la innovación. Además, la propia globalización ha modificado el modelo de la oferta y la demanda en favor de lo local, de las producciones locales que protegen y revalorizan procesos tradicionales.

Una imponente casona del siglo XVIII ubicada en Villaverde de Pontones (Cantabria) es el centro de operaciones desde el cual Jesús Sánchez viene desarrollando desde 1993 su actividad profesional. En estos veinte años el Cenador de Amós, que rinde homenaje desde su nombre al abuelo de Jesús, ha visto evolucionar su cocina y ha servido de escenario para proyectos paralelos, como el Aula de Cocina, que desde 2007 atrae a todo tipo de personas con inquietudes culinarias. El propio Jesús Sánchez nos comenta este pequeño álbum fotográfico de su trayectoria profesional y vital.

Jesús Sánchez

1. En esta imagen estoy en los brazos de mi padre, junto a mi madre, en Azagra (Navarra). Soy hijo único, nacido en una familia de agricultores. Mis padres se dedicaban al campo y viví mi niñez en el pueblo. En la adolescencia empecé a sentir la vocación de la cocina y les planteé que quería ser cocinero. Como era buen estudiante, tenían otros proyectos para mí y me obligaron a terminar el bachiller, que estudié en Pamplona, pero seguí firme en mi propósito de dedicarme a la cocina. Y finalmente, en 1981, entré en la Escuela de Hostelería de la Casa de Campo de Madrid.

2. Esta fue tomada en el Hotel Ritz en 1984, donde trabajé tras salir de la Escuela Superior de Hostelería de la Casa de Campo. En la imagen aparezco con Patrick Buret y César Raez.

3. Aquí estoy ante la puerta de la Taberna del Alabardero, en Madrid. Después de terminar los estudios en la Escuela de Hostelería de Madrid empecé a encadenar trabajos. Trabajaba en la temporada de verano en la costa y, como decía anteriormente, trabajé en el Hotel Ritz de Madrid y posteriormente en la Taberna del Alabardero, en Madrid, Puerto Banús y Sevilla, además de pasar por algunos restaurantes en Francia. Seguí trabajando en el Alabardero hasta el año 89, cuando llegué a Cantabria.

4. Esto debió de ser en el año 90 o 91, durante la Semana Gastronómica de Intxaurrondo, donde durante varios años se realizaron eventos gastronómicos. En aquella época yo trabajaba en El Molino, en Puente Arce. Se trataba de una cita de cocineros con estrella Michelín y la invitación venía de Juan Mari Arzak. Creo que aquel año se cumplía el centenario de su restaurante.

5. En 1993 arrancamos con El Cenador de Amós, después de haber trabajado durante más de cuatro años como jefe de cocina en El Molino, en Puente Arce, manteniendo su estrella Michelín. Pero siempre tuve la inquietud de establecerme por mi cuenta. En 1993 surgió la posibilidad de empezar en Villaverde de Pontones y mi mujer (entonces mi novia) y yo nos animamos a lanzarnos a esta aventura. Empezamos tímidamente, ofreciendo una propuesta más cercana al público, más tradicional, pero poco a poco fuimos evolucionando y al año y medio de abrir nos dieron una estrella Michelín. A partir de entonces cambiamos nuestra oferta, que vamos personalizando cada vez más. Durante varios años la Guía Michelín también nos reconoció como restaurante "big gourmand". Desde entonces cada año hemos ido ofreciendo novedades, de tal modo que el cliente se da cuenta de que estamos en constante evolución. En el año 2005 adquirimos el restaurante, ya como propietarios. Y hemos abierto otras vías de negocio, como el Aula de Cocina, que tiene un espacio propio en el restaurante, o el salón de eventos, que también tiene cocina propia. Así nos hemos ido afianzando, creciendo, y hemos ido ofreciendo alguna novedad todos los años para que el cliente sienta algo distinto dentro de nuestra línea de cocina, a la que siempre hemos sido fieles.

6. Aquí estoy con Marián, mi mujer. Fue precisamente a ella a quien se dirigieron para ofrecerle el restaurante. Ella no se dedicaba a la hostelería, pero siempre ha sido un apoyo importantísimo para mí en todo este tiempo y hoy en día está al frente de la sala. Ella siempre me animó, me ayudó y me sigue animando. En aquella época éramos muy jóvenes. Yo tenía 30 años y ella 21 y nos lanzamos a esta aventura con mucha ilusión y muchísimo trabajo.

7. El Cenador de Amós está ubicado en una casona del siglo XVIII que representa el barroco en Cantabria. Es obra del arquitecto Andrés Julián de Mazarrasa y fue durante mucho tiempo la residencia de su familia. En un principio El Cenador tenía sólo dos salas, porque los propietarios ocupaban una parte de la casa en verano. Esta foto pertenece al primer verano en el que, sin haber adquirido todavía el restaurante, los dueños nos permitieron utilizar el patio, uno de los elementos más importantes de El Cenador. Se trata de un patio interior muy peculiar, que no tiene mucho sentido en un clima como el nuestro. Por tanto decidimos hacer un cerramiento en los arcos, colocamos unas cuantas mesas y transformamos el patio en la parte noble de El Cenador Posteriormente, al adquirir el restaurante, cerramos el patio y lo convertimos en el comedor principal, dotado de luz natural.

8. Aquí aparezco con mis hijas, Marina y Lucía, junto a unos amigos y sus hijas. Marina y Lucía empezaron a venir al restaurante ya de niñas. En la imagen podemos ver el patio sin reformar, antes del convertirse en el comedor principal que es ahora.

9. En el año 1995 nos concedieron la estrella Michelín. Como reconocimiento a ese galardón, la casa de champán Mumm organizaba una fiesta para agasajarnos. En la fotografía aparezco junto a, entre otros, Toño Pérez, del Atrio, Juan Marcos, de la Taberna del Alabardero, Santi Santamaría, Benjamín Urdiain y Jean-Luc Figueras.

10. Los reconocimientos gastronómicos suelen servir, entre otras cosas, para estrechar los lazos con otros colegas de profesión. En el mundo de los cocineros hay mucha cordialidad, en ocasiones favorecida por este tipo de eventos, que facilitan nuestra convivencia y nuestra amistad, además de impulsar el intercambio de ideas. En este caso un grupo de cocineros fuimos reconocidos como Hidalgos de la Mancha. Aparecen en la foto junto a mí, entre otros Toño Pérez, del Atrio, y Pepe Rodríguez, de El Bohío.

11. En el año 2002 se publicó el libro *Dieta del Cantábrico. Aprender a comer bien*. La fotografía fue tomada el día de su presentación. En el libro el doctor Jesús Bernardo García explicaba qué es la "dieta del Cantábrico" y un grupo de cocineros del norte de España aportábamos nuestras recetas. En la imagen aparezco junto a grandes cocineros y amigos de Euro-Toques. Desgraciadamente, algunos de ellos, como Ramón Berriozal o Carlos Cidón, ya no están entre nosotros.

12. Esta foto es de una de las asambleas de Euro-Toques, probablemente la de Badajoz. Y en ella podemos ver cómo los teléfonos móviles hacían furor… Guardo grandes recuerdos de estos encuentros, especialmente de los amigos que ya no están.

13a y 13b. Estas fotos pertenecen al Aula de Cocina, un proyecto que pusimos en marcha en 2007 y que nos ayuda a compartir nuestras inquietudes con los clientes, tanto individuales, que participan en cursos y talleres, como empresas, que contactan con nosotros y aplican a sus negocios los servicios que nosotros podemos ofrecerles en el aula: reuniones, cursos de liderazgo, motivación, etc… siempre alrededor de la cocina.

14. La educación de los más pequeños en la alimentación y la cocina es fundamental y por eso iniciativas como "El Día del Gusto" de Euro-Toques son tan importantes. La imagen es de la edición de 2010 y estoy rodeado de niños de 3º de ESO en una clase del colegio Marqués de Valdecilla de Solares.

15. David de Jorge me invitó a su programa de televisión, *Robin Food*, hace dos años y medio. Para nosotros fue muy importante, porque tuvo mucha repercusión y recibimos muchos comentarios. La labor mediática representa también una parte importante de tu tarea, que además te da la posibilidad de comunicar lo que estás llevando a cabo en tu profesión.

16. Cuando Logroño fue nombrada "capital de la gastronomía" Francis Paniego organizó unas jornadas para incentivar y generar actividades en torno a la gastronomía a las que nos invitó a participar. En la foto estoy haciendo una semblanza de nuestra trayectoria, un momento divertido. El otro día alguien me dijo que soy el "Pepe Reina" de los cocineros. La vida hay que tomársela con buen humor.

17. Todas las temporadas hacemos una foto de equipo. Esta está tomada en el comedor del restaurante. Normalmente la hacemos en verano, que es cuando tenemos más gente, cuando se incorporan los *stagiers*… Si miramos las fotos desde el principio hasta los últimos años se pueden apreciar los cambios, los que ya no están, los que siguen con nosotros… Los equipos son algo muy importante en esta profesión.

18. Esta imagen recoge la presentación del Aula de Gastronomía de la Universidad de Cantabria, que hemos puesto en marcha este mismo año. La universidad tiene varias aulas diferentes, de cine, de artes escénicas, de patrimonio… Nos pusimos en contacto con ellos para proponerles este proyecto y se interesaron mucho. Aparte de poner en marcha actividades vinculadas con la gastronomía, dirigidas a un público universitario o no, también favorecemos la investigación de materias gastronómicas y generamos inquietud por la gastronomía dentro y fuera de la universidad a través de charlas, proyecciones de películas de tema gastronómico, catas, conferencias, etc.

19. Por mi cincuenta cumpleaños me llevaron por sorpresa, casi con los ojos cerrados, a cenar a casa de Juan Mari Arzak. Fue una noche estupenda y lo pasamos de maravilla. En la foto aparezco junto a Juan Mari y Elena.

20. Esta imagen representa mi lado canalla. Esta profesión requiere rigor, seriedad y disciplina, pero mi personalidad me exige también soltarme en algún momento. En la cocina, y también mis clientes, me suelen tener por una persona seria, alguien de difícil acceso, pero también tengo ese lado desenfadado y me gusta ver que a mi alrededor la gente sonríe. Y si tengo que hacerles reír, no me cuesta nada.

Mª Isabel Alonso
Hotel Escuela Santa Cruz de Tenerife-Ashotel. El Sauzal. Tenerife.

José Antonio Acosta
Restaurante Bodegón Matías. Los Pinos-La Orotava. Tenerife.

Carlos Jesús Álvarez
Restaurante Mirador de Ifara. La Cuesta-La Laguna. Santa Cruz de Tenerife.

Cristian Dreisörner
Restaurante La Finca. Los Realejos. Tenerife.

Mª Isabel Esculta
Restaurante Taberna Girón. Las Caletillas. Tenerife.

Pierre Fiacre
San Eugenio Alto-Playa de las Américas. Tenerife.

Klaus Frind
Restaurante Casa Juan. La Matanza. Tenerife.

Carlos Gamonal Díaz
Restaurante Mesón El Drago. El Socorro-Tegueste. Tenerife.

Carlos Gamonal Jiménez
Restaurante Mesón El Drago. El Socorro-Tegueste. Tenerife.

Santiago Evangelista García Galván
IES San Marcos. Tacoronte. Tenerife.

Juan Carlos Gil Porras
Arona. Tenerife.

Pedro José Hernández Castillo
Los Llanos de Aridane. Tenerife.

Stéphane Jaumain
Restaurante Chez Stéphane Restauración. La Laguna. Tenerife.

Federico Morales
Restaurante Hotel Conquistador. Arona. Tenerife.

Rubén Alberto Oña
Restaurante Xalapa y Restaurante Alacena. Costa Adeje. Tenerife.

Pablo Pastor
Taller de Cocina Villa de Adeje. Adeje. Tenerife.

Margarita Rey
Granadilla. Tenerife.

José Rius
Restaurante Caldoso. Puerto de la Cruz. Tenerife.

Mariano Rodríguez Fortes
Restaurante Pancho. Santiago del Teide. Tenerife.

Leonardo Schimgaro
Restaurante Hotel Botánico. Santa Úrsula. Tenerife.

Daniel Serafín García
Restaurante Mesón Los Tres Teniques. Santa Cruz de Tenerife. Tenerife.

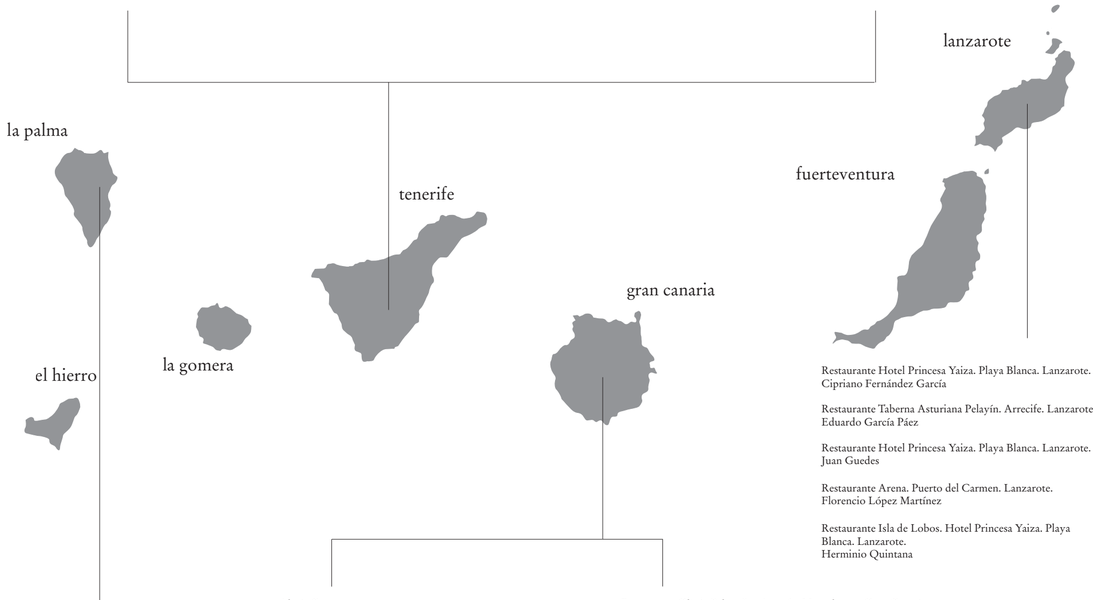
José Antonio Sierra
Restaurante Hotel Aguamarina Golf. San Miguel de Abona. Tenerife.

Juan Manuel Silguero
La Orotava. Tenerife.

Tomás Tamayo
CEO Leoncio Rodríguez. La Esperanza-El Rosario-Santa Cruz de Tenerife.

Joachim Van Wambeke
Restaurante El Golem. Candelaria-Santa Cruz de Tenerife. Tenerife.

Fernando Ximénez-Cruz
Restaurante La Milpa. Tacoronte. Tenerife.



David Antonio Pérez Sánchez
Restaurante Carmen. El Paso. La Palma.

Alexis Carreño
Restaurante Gloria Palace. Maspalomas. Gran Canaria.
Sergio Carreño

Restaurante Gloria Palace. Mogán. Gran Canaria.
Roberto Corna

Restaurante Gloria Palace. Maspalomas. Gran Canaria.
Henning Kruse

Restaurante Rústico. Maspalomas. Gran Canaria.
Thomas Leeb

Restaurante Thomas Algo? Las Palmas de Gran Canaria.
Luis León Romero

Restaurante Gloria Palace San Agustín. Maspalomas. Gran Canaria.
Juan María Marrero

Restaurante Ambassador. Las Palmas de Gran Canaria.
Carmelo Monzón

Restaurante Gloria Palace San Agustín. Maspalomas. Gran Canaria.
Armando Peña

Restaurante Gloria Palace San Agustín. Maspalomas. Gran Canaria.
Carlos Pérez Redondo

Restaurante Hotel Gloria Palace Amadores. Mogán. Gran Canaria.
Kevin Santana

Vecindario. Gran Canaria.
Armando Segura

Restaurante Gloria Palace Amadores. Mogán. Gran Canaria.

Restaurante Hotel Princesa Yaiza. Playa Blanca. Lanzarote.
Cipriano Fernández García

Restaurante Taberna Asturiana Pelayín. Arrecife. Lanzarote.
Eduardo García Páez

Restaurante Hotel Princesa Yaiza. Playa Blanca. Lanzarote.
Juan Guedes

Restaurante Arena. Puerto del Carmen. Lanzarote.
Florencio López Martínez

Restaurante Isla de Lobos. Hotel Princesa Yaiza. Playa Blanca. Lanzarote.
Herminio Quintana

Canarias

Isabel Alonso, delegada de Euro-Toques en Canarias, nos describe en esta nueva entrega de "La Comunidad" la situación actual de la cocina de las islas, sus preocupaciones, sus logros y sus proyectos de futuro.

Un buen momento

La cocina canaria goza más que nunca de buena salud. La pasión por el producto que se da en nuestras islas puede señalarse como la base sobre la que se está construyendo el proyecto culinario. Creo que desde Canarias los cocineros tienen mucho que decir al resto de España. El impresionante trabajo que se está llevando a cabo con los productos autóctonos es realmente maravilloso. La gran entrega y dedicación que caracterizan a toda una nueva generación de cocineros y cocineras, tanto en Tenerife como en el resto de las islas, hará que la evolución que se está produciendo lleve a la cocina canaria a la altura que se merece.

El producto bandera

Escogería el queso. Nuestro archipiélago siempre se ha caracterizado por la gran variedad y calidad de sus quesos en cada una de las islas. En los últimos treinta años se ha producido un gran resurgir de este producto en las islas, tanto en el ámbito de la cocina como en el de la alimentación. El conocimiento de las distintas variedades ha llevado a un gran cuidado en su elaboración. Asimismo, se han rescatado antiguos métodos artesanales a través de la Denominación de Origen, recuperando quesos que prácticamente habían dejado de producirse en los últimos años. El creciente interés por los quesos en la cocina ha ampliado considerablemente su participación en el recetario.

Lidiando con la crisis

La crisis ha tocado negativamente al sector en Canarias. En ello han influido factores como la subida de impuestos, de la electricidad, la ley antitabaco y los controles de alcoholemia. Todo ello, unido a la baja afluencia de clientes debida a la propia crisis, ha hecho que en estos últimos años se hayan cerrado muchos restaurantes. El sector de la construcción en las islas contribuía al auge de los pequeños y medianos restaurantes. Los que han podido sobrevivir luchan y se reinventan cada día para poder tener sus locales abiertos. La situación ha llevado a que los empresarios realicen un análisis serio antes de abrir un negocio de restauración. Las empresas que tienen personal formado y reciclado y cuya cocina se adapta a la realidad actual, rescatando la cocina del pasado e innovando, están dando buenos resultados. A pesar de la crisis el turismo no ha descendido, pero sí lo ha hecho la calidad en los hoteles. Las cadenas hoteleras han aprovechado la situación para reducir personal aplicando eso de "más trabajo con menos medios".

Un producto poco conocido

Escogería sin duda el ñame. Se trata de un tubérculo que puede ser negro, rosa, morado, amarillo o blanco y que ha venido apreciándose tradicionalmente por su sabor y por tratarse de un producto escaso. Se suele consumir hervido, asado o en puré. Es uno de los cultivos más antiguos de Canarias y hoy en día los cocineros están apostando por él en todo tipo de preparaciones.

Logros en la innovación

Canarias siempre ha apostado por el turismo, que a su vez impone sus costumbres. Uno de nuestros mayores logros en los últimos tiempos ha consistido en fomentar nuestros productos y nuestro saber hacer a través de la perfección técnica. Los cocineros son hoy más innovadores, arriesgan más, tienen menos miedos y muestran una mayor seguridad en su trabajo. Seguimos trabajando para que Canarias se convierta en un destino turístico gastronómico por medio de la formación y el reciclaje de los profesionales.

Proteger el gofio

Uno de los productos más típicos de las islas es el gofio, que forma parte de la gastronomía canaria desde hace cientos de años. Su método de elaboración se ha venido transmitiendo de generación en generación, lo que ha hecho posible que hoy en día sea el segundo producto alimenticio más reconocido en las islas después del plátano. Actualmente se están eliminando muchos de los molinos de piedra que se utilizaban para su elaboración, sustituyéndolos por molinos eléctricos, lo que, si bien no elimina sus propiedades y su consistencia, sí que hace que pierda en gran medida su aroma y su sabor. Se trata de un producto profundamente insertado en nuestra identidad y por esta razón necesita una especial protección.

Un plato tradicional

El puchero canario. Como ocurre con la mayoría de cocidos españoles, es un menú completo en sí mismo. De primero se prepara una sopa con su caldo y después se acompaña con un buen escaldón de gofio. Su alto contenido en hortalizas –y en algunos casos de frutas–, así como la gran variedad de carnes de res y porcino que lo pueden integrar, hacen de este plato un manjar.

Proyectos presentes y futuros

Queremos continuar en esta misma dinámica de formación y reciclaje, luchando por dar a conocer nuestra gastronomía y a los profesionales que la componen, animándolos a participar en concursos y congresos, así como en todas las actividades relacionadas con la gastronomía. Un buen ejemplo es el congreso "I International Meeting of Women Chef", celebrado en marzo, en el que las mujeres profesionales de la restauración se convirtieron en las auténticas protagonistas. Se trata de un sector muy sacrificado y muchas veces olvidado dentro de nuestra profesión. Este congreso ha servido para rendir un sentido homenaje a la cocinera que está en la raíz de nuestro saber culinario.

Lo que nadie debería perderse

Las islas son conocidas en todo el mundo por su excelente clima, sus magníficas playas y sus hermosos y diversos paisajes. Pero, además, albergan en el interior algunos tesoros que están aún por ser descubiertos por sus visitantes, tesoros relacionados con sus habitantes, su cultura, su forma de vida y su gastronomía tradicional. Ningún visitante debería perderse una romería en primavera, los bailes, el vino y la comida que identifica a cada pueblo. Cada una de las siete islas tiene su particular encanto. Gran Canaria destaca por sus playas y allí se puede degustar un buen sancocho de pescado. Lanzarote, isla volcánica, impresiona por su paisaje lunar y en ella se puede disfrutar de su caldo de millo, acompañado de los buenos vinos que allí se producen. Una mañana en las interminables playas de Fuerteventura puede rematarse probando los mejores quesos de Canarias, realizados a partir de la leche de su gran ganado caprino. La Gomera destaca por sus paisajes, la vegetación única del Monte del Cedro y por su repostería y pastelería (imprescindible degustar el famoso almogrote). El Hierro es la isla que se ha mantenido más virgen y ofrece una tranquilidad que no es posible encontrar en ninguna otra. Allí conviene probar la quesadilla y las exquisitas viejas con papas arrugadas. La Palma es la isla más verde de las siete y ofrece buenos quesos y repostería. Y en Tenerife encontramos un trocito de cada una de las otras islas.

aSaMbLea
eUro-toQUeS 2014
11, 12 Y 13 DE MAYO. SANTANDER

Domingo, 11 de mayo

Llegada escalonada de asistentes
20:30 Cena de Bienvenida en el Gran Casino Sardinero de Santander. Show cooking del equipo de cocineros Euro-Toques Cantabria

---

Lunes, 12 de mayo

Programa técnico – Palacio de la Magdalena
09:00 Salida del autobús del Hotel Real
09:30 Acreditaciones y recogida de documentación
10:00 Inauguración de la Asamblea Nacional 2014. Programa técnico y sesiones de trabajo
12:00 Coffe - Descanso
12:30 Continuación sesiones de trabajo
13:30 Fallo del VI Premio Euro-Toques Compromiso
14:30 Almuerzo en el Palacio de la Magdalena
17:00 Acto popular
21:00 Cena de Clausura de la Asamblea – Salones del Hotel Real: Copa de Bienvenida / Cena /Acto de entrega del VI Premio Euro-Toques Compromiso

---

Martes, 13 de mayo

Mañana: Visita al Parque de Cabárceno
10:00 Salida del Hotel Real
10:30 Llegada a Cabárceno.
11:00 Visita al parque.
13:00 Aperitivo y comida informal. Salida de los asistentes.