

Nutrición y cocina

Ponentes: Pilar Llopis, Pilar Luna

Taller: Nutrición y cocina

Pilar Llopis, Pilar Luna

De los diez factores de riesgo identificados por la OMS como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están relacionados con la alimentación y el ejercicio físico¹.

Los artículos científicos, guías nutricionales y recomendaciones destinadas a la población señalan los desequilibrios actuales de nuestra dieta: exceso de azúcares simples, grasas saturadas y proteínas animales y dietas deficitarias en azúcares complejos, fibra y calcio. Sin embargo, confeccionar los menús para que acojan el equilibrio nutricional y además resulten apetecibles resulta difícil.

El objetivo del taller es aproximar las recomendaciones científico-nutricionales y la gastronomía para elaborar platos atractivos y placenteros que simultáneamente, cumplan las recomendaciones de una dieta saludable.

Para fomentar el consumo de azúcares complejos, se proporcionan platos alternativos de legumbres, uno de los alimentos cuyo consumo más ha disminuido en los últimos años (8,9 a 4,4 Kg/capita/año)². Además, su uti-

lización junto con panes integrales de diferentes tipos permitirá incrementar, además la ingesta de fibra.

Asimismo, existe una tendencia a sustituir las frutas por los lácteos, por ello se han buscado nuevas recetas que conjuguen ambos para armonizar su utilización. El exceso de azúcares simples se puede reducir mediante refrescos y helados elaborados de forma diferente y que constituyan alternativas saludables para desayunos y meriendas.

Por otra parte, para disminuir las grasas no visibles, se han trabajado alternativas de platos tradicionales "vegetarianos" adaptándolos al gusto actual. Esperamos que las recetas sean de su gusto, que se difundan y sobretodo que la colaboración entre la nutrición y la cocina sea cada día más fructífera.

Bibliografía

1. Estrategia NAOS. *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005.
2. *Anuario de estadística agroalimentaria y pesquera 2007*. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Madrid, 2008.