

Alimentación, la necesidad vital en busca de equilibrio

LA BATIDORA
by ATREVIA

Ni es solo biológica, ni solo social. Tampoco es solo por placer o como resguardo; ni únicamente es una cuestión cultural. La alimentación es mucho más. Es indivisible en su concepción, y engloba todo sin discriminar.

Alimentarnos es, quizás, uno de los comportamientos humanos con mayor relevancia cultural y fisiológica.

El ser humano, las personas, no sólo comemos por supervivencia, sino que, además, comer nos gusta y nos hace sentir bien.

Además, comer en sociedad, en familia o celebrando nos proporciona un sentimiento de pertenencia y forma parte de nuestra identidad. ¿O acaso no nos sentimos identificados cuando vemos la tortilla española, o la paella al visitar otro lugar?

Como dietista-nutricionista, me hago continuamente estas preguntas, pues, si bien es cierto que entiendo - y he estudiado - que el cuerpo necesita nutrirse para funcionar adecuadamente, también soy muy consciente (puesto

que a mí también me pasa) de que nuestros "gustos" alimentarios nunca han sido gobernados únicamente por el valor nutricional de los alimentos. (Finlayson G. et al. 2007; Mela DJ 2006; Rozin P. 2005).

Antropología y alimentación. ¿Qué nos caracteriza como humanos?

Desde un punto de vista antropológico, se debe tener en cuenta que, mientras que el resto de los animales simplemente comen (entienda el lector que con esto no quiero decir que los animales no disfruten de la comida), los humanos somos el único animal que cocina, lo cual lleva implícita la búsqueda de hacer más "comible" y sabroso, lo "comestible" (Ansón, R. 2016).

A lo largo de nuestra historia, el vínculo entre la cocina y la alimentación se ha convertido en algo más que un medio para lograr cubrir nuestras necesidades nutricionales y, sin duda, a través de él también se ha conseguido disfrutar de lo que comemos.

Y es que, efectivamente, el arte culinario y, en consecuencia, también lo que se cocina, se han convertido en un medio para el deleite, y



han dado lugar a la creación de platos que, indudablemente, no sólo pueden justificar su consumo en términos nutricionales.

Una reflexión para abordar algunos problemas

Hoy en día, cuando existe evidencia de que las tradicionales recomendaciones dietético-nutricionales no surten los efectos esperados, se hace necesaria una intervención de carácter nutricional que vaya más allá de ellas, pues por sí sola, la aplicación pura y dura de la nutrición no parece que vaya a generar un cambio de tendencia. Solo con “nutrición científica” no vamos a lograr transitar hacia ese nuevo paradigma que estamos deseando ver entre las personas (Ivens, BJ. et. al. 2016; Rowe S. et. al. 2010; Henson S. et al. 2010; Condrasky y Hegler 2010).

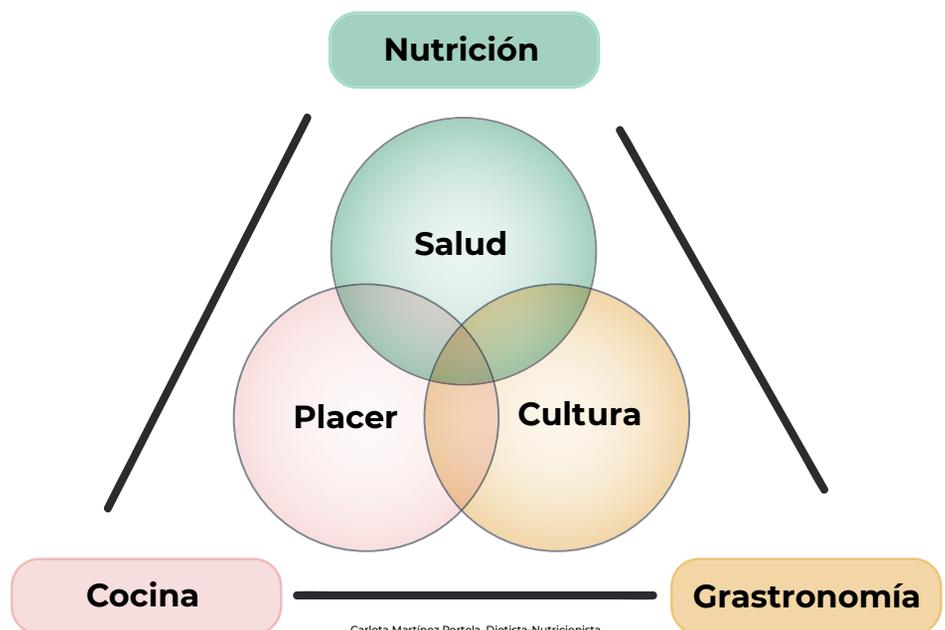
¿Y si vamos de la mano del placer, el recreo o la satisfacción a la hora de comer?

En un contexto social en el que la gastronomía está de moda (Condrasky et. al. 2015), en el que cocinar es una nueva forma de ocio y en donde, además, lo saludable suscita un gran interés entre la población (EIT, 2020) parecería lógico que

lo nutritivo estuviese en consonancia con lo “sabroso” (vamos, lo que en inglés denominan “palatable”).

El modelo actual con el que se aborda - en la mayoría de los casos - la dietética ha priorizado los nutrientes, los objetivos y recomendaciones dietético-nutricionales, e incluso, los alimentos de forma individual, sin reconocer, en muchos casos, el valor de la alimentación de forma global y en todos sus sentidos.

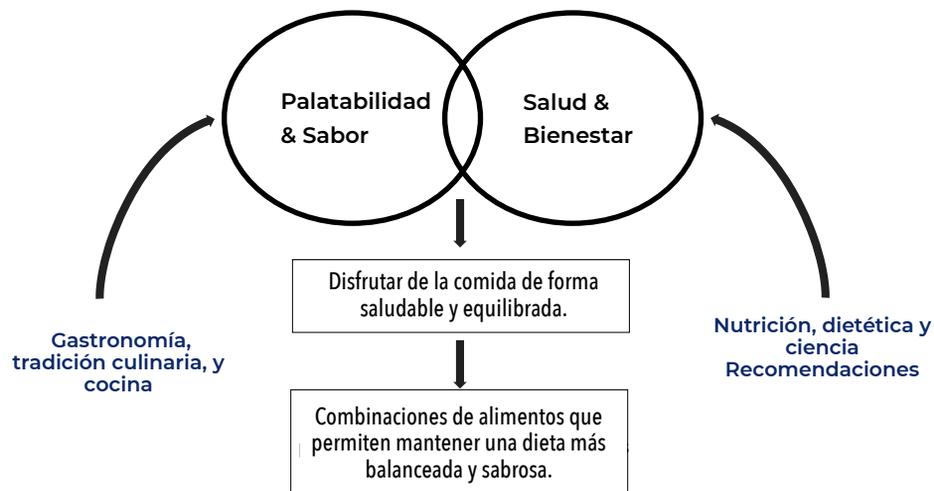
Teniendo en cuenta que el aspecto placentero de la comida es lo que dirige nuestro comportamiento alimentario en la mayoría de las ocasiones (Contento IR. 2008; Drewnowski A. 1997), vincular el sector de la gastronomía y la cocina con la ciencia de la nutrición podría convertirse en una útil herramienta para alterar eficazmente los hábitos alimentarios.





No debemos olvidar que comer es uno de los grandes placeres de la vida (como se cita en Drewnowski A. 1997). Por tanto, quizás, para favorecer la adopción de mejores hábitos alimentarios, sea necesario dar un giro a las estrategias nutricionales y encaminarlas hacia la promoción del equilibrio y de lo saludable, pero con alto valor culinario.

Nuevo paradigma: “Healthy = tasty” → “Saludable = sabroso”



Carlota Martínez Portela. Dietista-Nutricionista
Elaboración propia a partir Mai R, Hoffmann S 2015



Carlota Martínez Portela

Dietista-Nutricionista. Grupo de investigación y divulgación “Con Mucho Gusto”, adscrito al departamento de Nutrición y Bromatología I de la Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.



Bibliografía:

- Ansón R. "De lo comestible a lo comible: la cocina." La cocina de la libertad. La esfera de los libros. 2016. 1ª Ed. pp.23.
- Condrasky M, Sharp J, Hegler M, Carter C, Komar G. Opinions, Knowledge, and Current Practices of Culinary Arts Instructors and Professionals in Regards to Healthy Food Techniques. J. Culin Sci Tech. 2105;13: 287-302.
- Condrasky, M. and M. Hegler. How culinary nutrition can save the health of a nation. The Journal of Extension. 2010;48.
- Contento IR. Nutrition education: linking research, theory, and practice. Asia Pac J Clin Nutr. 2008;17 Suppl 1:176-9.
- Drewnowski A. Taste preferences and food intake. Annu Rev Nutr. 1997; 17:237-53. doi: 10.1146/annurev.nutr.17.1.237.
- European Institute of Innovation and Technology (EIT). COVID-19 STUDY: European food behaviours. Impact of the COVID-19 pandemic on consumer food behaviours. 2020.
- Finlayson G, King N, Blundell JE. Liking vs. wanting food: importance for human appetite control and weight regulation. Neurosci Biobehav Rev. 2007;31(7):987-1002.
- Henson S, Blandon J, Cranfield J. Difficulty of healthy eating: a Rasch model approach. Soc Sci Med. 2010 May;70(10):1574-80.
- Ivens BJ, Smith Edge M; Food and Nutrition Science Solutions Joint Task Force. Translating the Dietary Guidelines to Promote Behavior Change: Perspectives from the Food and Nutrition Science Solutions Joint Task Force. J Acad Nutr Diet. 2016 Oct;116(10):1697-702.
- Mai R, Hoffmann S. How to Combat the Unhealthy = Tasty Intuition: The Influencing Role of Health Consciousness. Journal of Public Policy & Marketing. 2015;34(1):63-83.
- Mela DJ. Eating for pleasure or just wanting to eat? Reconsidering sensory hedonic responses as a driver of obesity. Appetite. 2006 Jul;47(1):10-17
- P. Rozin,1 - Food choice: an introduction; Ed.Lynn Frewer, Hans van Trijp,in Woodhead Publishing Series in Food Science, Technology and Nutrition,
- Rowe S, Alexander N, Almeida NG, Black R, Burns R, Bush L, Crawford P, Keim N, Kris-Etherton P, Weaver C. Translating the Dietary Guidelines for Americans 2010 to bring about real behavior change. J Am Diet Assoc. 2011 Jan;111(1):28-39.
- Understanding Consumers of Food Products, Woodhead Publishing, 2007:3-29, ISBN 9781845690009.