

11. Alimentación, cocina y gastronomía

M.^a JOSÉ ROSSELLÓ BORREDÁ



Conceptos clave

- La relación histórica de los seres humanos y el fuego comenzó hace menos de un millón de años y ha sido uno de los grandes condicionantes de la evolución de la especie.
- Sólo los seres humanos cocinan, porque sólo los seres humanos dominan el fuego: el incendio destruye, la cocina transforma.
- La transformación culinaria es un proceso muy complejo que modifica el alimento y le aporta nuevas características y propiedades, amplía la gama de alimentos digeribles y tiene un importante papel higienizador.
- Cocinar supone elaborar alimentos aptos para el consumo a través de múltiples y complejas manipulaciones que se pueden catalogar como tecnología culinaria.
- Las diversas culturas tienen unas cocinas tradicionales que han sido acondicionadas de forma ecológica por el entorno y que se basan en el consumo de determinados alimentos, cocinados y conservados de diversas maneras.
- Una buena cocina requiere a la vez un “control de calidad organoléptica, nutricional y sanitaria”.
- El término “Gastronomía” hace referencia al estudio de la relación del ser humano con su alimentación y su entorno físico y social.
- La gastronomía de la sociedad actual se enriquece y amplía con una gran gama de productos elaborados por la industria, que debería estar enfocada a facilitar una alimentación buena y saludable.



(1)

Contreras J. *Antropología de la alimentación*. Ed. Eudema. 1999.

- En las sociedades modernas, en las que se vive a un ritmo acelerado y donde la expectativa de vida es cada día mayor, se ha de conseguir una correcta alimentación, que es uno de los pilares fundamentales de la calidad de vida, de la medicina preventiva y de la economía.
- Educar a la sociedad en materia de alimentación es un gran reto actual que sólo se conseguirá si se enfoca como una labor de equipo multidisciplinar.

1 • El fuego, la alimentación y la evolución

Todo se debe a una causa, nada cambia por sí mismo, y fue “el fuego” la causa del gran cambio en la alimentación de los seres humanos, hace varios centenares de miles de años. Actualmente el fuego, cada vez más controlado, permite una innovación constante en el mundo con las modernas cocinas y las modernas industrias alimentarias. El fuego ha modificado el medio de los seres humanos, tanto su medio interior como su entorno.

La gran historia de los seres humanos y el fuego comenzó hace menos de un millón de años y está profundamente ligada a la evolución de la especie⁽¹⁾. Una serie de acontecimientos provocaron importantes cambios. Nuestros antepasados, dejando los árboles forzados por el avance de las sabanas en territorio africano, se pusieron en pie y así, con sus manos liberadas, comenzaron a fabricar herramientas, y con ellas pudieron acceder a nuevos alimentos. Pero se encontraron con un gran impedimento: muchos de los alimentos que otros animales podían coger y comer, y a los que ellos con sus nuevas habilidades como cazadores y carroñeros también podían acceder, les resultaban difíciles o imposibles de masticar, ingerir e incluso digerir, por lo que su nuevo medio ambiente no les aseguraba la supervivencia.

Cada especie animal requiere de un medio específico que le proporcione la energía necesaria para mantener la vida, es decir, la alimentación, y este medio modificado por diversas causas, pero también por la acción de la propia especie, actúa de una forma muy lenta provocando cambios de generación en generación.

Un primer paso en el acceso a nuevas y más ricas fuentes de alimentos –el tuétano de los huesos– se logró preparando piedras para su uso como instrumento cortante hace unos dos millones de años. El dominio del fuego fue otro elemento importante en la evolución humana, con el que comenzó la transformación culinaria de muchos alimentos y así se amplió espectacularmente el abanico de alimentos aptos para la nutrición humana.

Cocinar fue algo absolutamente nuevo en el mundo, por eso hay que hablar de “el dominio del fuego”, porque se puede afirmar que **“el incendio destruye y la cocina transforma”**. **La transformación culinaria es un proceso muy complejo que modifica el alimento y le aporta nuevas características y propiedades.**

Faustino Córdón, fundador del Instituto de Biología Aplicada y de la Fundación para la investigación de la Biología Evolucionista, escribe en

su amplia obra la significativa afirmación en referencia al dominio del fuego: “Un animal, haciendo algo supranimal, se convirtió en humano”⁽²⁾.

La utilización del fuego supuso un mejor aprovechamiento de la proteína de muchos alimentos y la posibilidad de masticar una amplia gama de productos. Todo esto tuvo una importancia primordial en el desarrollo del cerebro de los seres humanos. Se puede afirmar que sin la acción del fuego en la alimentación, no se habría alcanzado el volumen cerebral actual de la especie humana, o lo que es lo mismo no se habría desarrollado la capacidad intelectual.

A partir del momento en que es posible cocinar los alimentos, se van incorporando a la dieta diaria alimentos como los cereales, las legumbres y los tubérculos, puesto que el almidón de estos productos se hace más digerible, es decir, aprovechable como fuente de energía gracias a que los procesos de cocción modifican los gránulos de almidón (proceso de gelatinización) y facilitan la actuación de los enzimas digestivos sobre los enlaces químicos de las moléculas de glucosa del almidón. Estos alimentos aportan importantes cantidades de proteínas y son una de las bases de la nutrición humana. La combinación de legumbres y cereales asegura una proteína de alta calidad y numerosos nutrientes. Sin el fuego, estos importantes alimentos no formarían parte de la dieta.

Si el fuego hizo posible la evolución, ha hecho y sigue haciendo posible la supervivencia porque es el gran medio de higienización del agua y de los alimentos. Sin la acción del fuego, las toxiinfecciones destruirían las poblaciones humanas.

Otra importante acción del fuego sobre los alimentos es la destrucción o inactivación de sustancias tóxicas que contienen diversos alimentos,

como sustancias inhibidoras de enzimas, antivitaminas, glucósidos o compuestos que favorecen la aparición del bocio, etc., que pueden conllevar muchos problemas de salud.

Una cocción beneficiosa de un alimento muy habitual es la de los huevos. La clara contiene una sustancia, la avidina, que se combina con una importante vitamina, la biotina. Este complejo no se rompe por acción de los jugos digestivos, lo que puede comportar una carencia de biotina por deficiencia de su absorción intestinal, pero la cocción de unos tres a cinco minutos a 100 °C le hace perder la capacidad de combinación con la biotina. Procesos tecnológicos a los que estamos tan habituados como la pasteurización o la esterilización son modernas versiones de un dominio fino y delicado del fuego.

2 • Sólo los seres humanos cocinan

Cocinar es una práctica habitual, se podría decir diaria, que se realiza desde la remota antigüedad en todas las comunidades de seres humanos. Ninguna otra especie animal ha desarrollado esa capacidad y, por tanto, se puede afirmar que “solo los humanos cocinan” y ésta es una característica que nos define y nos condiciona.

Con razón se ha dicho que “no se hubiese desarrollado el cerebro de nuestros antepasados y no se habría alcanzado el volumen cerebral actual si no se hubiese cocinado y, por tanto, consumido una gran variedad de alimentos que no estaban en la dieta habitual”⁽³⁾.

¡Cuántas mentes brillantes hay detrás de tantos alimentos que actualmente forman parte de nuestra dieta habitual! ¿A quién se le ocurrió que de una aceituna se podía obtener aceite? y a partir de este aceite desarrollar la cocina de la

(2) Córdón F. *Cocinar hizo al hombre*, 6.ª ed. Tusquets editores. 1999.

(3) Arsuaga JL. *Los aborígenes. La alimentación en la evolución humana*. Ed. RBA. 2002.

(4)

Fischles C. *El (h) omnívoro*. Ed. Anagrama. 1995.

(5)

Tamahir R. *Food in History*. Penguin books. 1988.

fritura. ¿De quién fue la mente sabia que imaginó el método de conservar el pescado salándolo y secándolo? ¿En qué sabiduría se basó la matanza del cerdo y todos los sistemas de conservación de sus productos? ¿Quién descubrió que alimentos potencialmente tóxicos como la mandioca dejan de serlo al trocearlos, molerlos y airearlos? Así se podrían nombrar mil métodos tradicionales de elaboración, preparación y conservación de alimentos⁽⁴⁾.

Todos estos descubrimientos e invenciones se merecerían las más altas distinciones científicas. Justo es pensar en ello, agradecer tanto saber, tanto desvelo, tanto trabajo que ha permitido la vida y la propia existencia, que se valore como una de las mejores herencias de la humanidad, y que reflexione de dónde venimos, dónde estamos y qué futuro ofreceremos a las próximas generaciones.

Cuando se habla de alimentación equilibrada, como aquella que asegura todos los nutrientes para el desarrollo y mantenimiento orgánico y a la vez preserva la salud, se incluyen alimentos tan básicos como por ejemplo los cereales que deben ser procesados por diversas tecnologías para su utilización.

Cocinar supone elaborar alimentos aptos para el consumo a través de múltiples y complejas manipulaciones que se pueden catalogar como «tecnología culinaria». Cocinar no es sólo dominar los procesos de calentamiento a través de cocciones en medios líquidos, incluyendo el vapor, la fritura y salteados en grasas y cocciones en seco en hornos, sobre planchas o piedras, a la brasa o directamente a las llamas; también incluye técnicas como moler, trocear, airear o incluso introducir los alimentos en medios ácidos o en sales.

Todas las técnicas culinarias tienen una larga historia de transmisión del conocimiento de

generación en generación hasta llegar a la actualidad, donde se han desarrollado hasta dar lugar a las industrias alimentarias que ofrecen una gran gama de productos preparados o absolutamente cocinados para poder ser consumidos. Todas esas industrias son en realidad modernas cocinas.

3 • Las cocinas: tecnología alimentaria

Las diversas culturas que han existido en este mundo no sólo se han alimentado de diversos productos, sino que han desarrollado unos sistemas de cocción diferentes y han utilizado los materiales combustibles de su medio para sobrevivir, y cada cultura tiene una cocina tradicional que ha sido acondicionada de forma ecológica por el entorno⁽⁵⁾.

Se podrían clasificar estas cocinas en dos categorías:

- Las cocinas de la abundancia de materias combustibles en relación al número de sus habitantes, de ahí aparecen los asados de grandes piezas de carne y las cocciones prolongadas de complejas preparaciones culinarias y hasta los lujosos, bajo el punto de vista energético, hornos de pan.
- Las cocinas de la supervivencia de poblaciones muy numerosas, basadas en el minucioso troceado de los alimentos que permite su cocción con menos gasto energético, así las cocinas orientales tienen como característica la elaboración de los cocinados en pequeñas porciones.

Interaccionar inteligentemente con el medio sería propio de una civilización evolucionada que evita el desperdicio de energía en todas sus actividades, y una de las más importantes es la

de hacer posible la alimentación⁽⁶⁾. Las modernas industrias de alimentación y todas las cocinas requieren combustible o, dicho de un modo más general, energía para su funcionamiento. Pero existen todo tipo de esfuerzos para intentar controlar el gasto energético, en beneficio del medio y, por tanto, en beneficio de todos. Afortunadamente, en la actualidad se dispone de fuentes de energía y un amplio abanico de cocinas, hornos y recipientes de cocción que permiten un ahorro energético, lo importante es concienciar a toda la población, incluyendo las industrias, de que se debe tender al ahorro energético.

Si las fuentes de energía son importantes en las cocinas, igualmente lo son los utensilios de cocina que han evolucionado de forma extraordinaria. Todos ellos tienen la función de facilitar las diversas técnicas o tecnologías culinarias, como por ejemplo:

- El triturado o la molienda, que se inició con piedras, se consigue actualmente con unas variadísimas maquinarias industriales y de tamaño adecuado para cocinas familiares o de colectividad.
- La cocción, que se inició en vasijas principalmente de cerámica y sobre superficies resistentes al calor que se encuentran en plena naturaleza, se realiza actualmente con modernísimos recipientes de diversos materiales que incluyen metodologías como la de las ollas a presión.
- De los hornos más rudimentarios se ha pasado a hornos de tecnología puntera: eléctricos, microondas, al vapor e incluyendo los que permiten cocer a bajas temperaturas o al vacío, que es una de las opciones modernas de cocción que más se está valorando en la actualidad.
- El filtrado, que se inició principalmente utilizando tejidos textiles, ha llegado a evolucionar hasta los filtros de microporos cerámicos o de papel.
- La búsqueda de alimentos poco procesados, sin conservantes, con excelentes características organolépticas: sabor, textura, etc., y que a la vez sean altamente nutritivos, con una mínima pérdida de nutrientes, ha llevado a desarrollar tecnologías como la de **cocinado al vacío**. Este método de cocción es uno de los más modernos y requiere de nuevos utensilios, desde los envases de materiales sellables, termostables y de resistencia adecuada, a los aparatos que realizan el vacío en los envases. La cocción al vacío se ha afianzado gracias a mucha experimentación del mantenimiento de una temperatura constante que oscila entre los 65 y los 95 °C, en tiempos adecuados para asegurar su inocuidad toxicológica. Este nuevo método de cocción tiene una serie de ventajas además de las nutritivas. Desde el punto de vista gastronómico, por conservar aromas y evitar oxidaciones



(6) Harris M. Vacas, *cerdos, guerras y brujas*, 18.ª ed. Alianza editorial. 1997.

(7)

Envasar al vacío. <http://www.envasaralvacio.cc/>

indeseables de los alimentos, a la vez que minimiza la posibilidad de contaminación durante el procesado del producto, hasta el punto de vista económico por reducir la pérdida de peso del producto final. Esta técnica se debe al chef francés George Pralus⁽⁷⁾ que consiguió la cocción de *foie-gras* reduciendo las mermas de peso que son del 40% en cocciones tradicionales y de tan sólo un 5% por el método de cocción al vacío.

La variedad de utensilios que van surgiendo con los diseños más punteros están al alcance de la mayoría de la población, por lo que se podría realizar una nueva cocina, basada en las recetas más tradicionales pero con una reducción sustancial en el tiempo de elaboración e incluso modificación, en muchas ocasiones beneficiosa, de su contenido en grasas. Un ejemplo sería la cocción al microondas en recipientes de silicona, que permite realizar un gran número de recetas con una mínima o nula adición de grasa.

Otra gran ventaja de los modernos utensilios de cocina actuales es su inocuidad y que en ocasiones son más seguros que algunos utensilios tradicionales presentes en las cocinas durante siglos y demostradamente tóxicos. Cualquier nuevo utensilio, antes de salir al mercado, se estudia ampliamente y pasa rigurosos procesos de control de calidad para que no sea causa de toxicidad, aunque para que eso sea real se han de utilizar de manera adecuada, lo que no ocurre en todos los casos por falta de correcta información del consumidor que los ha incorporado a su práctica culinaria habitual.

En la actualidad se puede hablar de cocinas de hogar, cocinas empresariales y cocinas industriales. Lo importante es que en todas ellas se sepa cocinar, lo que se podría llamar la calidad en tecnología culinaria.

Cocinar bien supone dominar los diversos procesos tecnológicos necesarios para elaborar alimentos que formen parte de la alimentación humana, así como poseer el conocimiento de los efectos positivos y negativos que todas las técnicas culinarias tienen sobre las sustancias presentes en los alimentos utilizados y el valor nutritivo final del producto preparado.

La conservación y almacenaje de las materias primas alimenticias y de los productos procesados es igualmente vital y se ha llegado a poder realizarlo con un gran dominio de uno de los factores principales, “la temperatura”, a través de las modernas neveras, congeladores o cámaras o maquinarias de control de temperatura y humedad, al igual que la ampliación de adición de productos de conservación que ha evolucionado desde la utilización de sal, especias y azúcares hasta todos los aditivos alimentarios actuales. **Una buena cocina requiere a la vez un “control de calidad organoléptica, nutricional y sanitaria”** y aunque eso suene a modernidad y es así especialmente en la restauración colectiva y en las industrias de producción y de distribución, ese “control de calidad” se ha realizado desde tiempos inmemoriales, por eso se han desarrollado los pueblos y las culturas y, en ellas, las gastronomías.

La higiene en la cocina es la base del control de calidad sanitaria y se ha ido aprendiendo, adaptando y transmitiendo en todas las culturas para evitar problemas de salud, hasta llegar al conocimiento científico actual que hace imprescindible que esté al alcance de todos los consumidores para que puedan colaborar o más bien sean artífices principales en la prevención y conservación de su salud.

Sin una buena nutrición no hay salud, por ello el control de calidad nutricional de las comidas resulta vital para el desarrollo humano y en el

mantenimiento orgánico. Este conocimiento también forma parte de las culturas y se manifiesta a través del consumo habitual de alimentos que aseguraban y aseguran un buen estado nutricional. Se da la paradoja de que, en la actualidad, con un gran conocimiento e información nutricional de los alimentos, una gran parte de la población no realiza un consumo habitual de muchos alimentos básicos que aseguren una buena nutrición.

El control de calidad organoléptica es imprescindible para que la comida sea aceptada, lo primero que un alimento o un producto cocinado debe ser es “bueno” y eso supone que sea agradable a la vista, con agradables aromas, de agradables texturas y de agradable sabor. En definitiva, ha de agradar, pues si no es así nunca se convertirá en un alimento de consumo por muy nutricional e higiénico que resulte. Para conseguirlo han de controlarse todas las modificaciones que sufren los alimentos al ser manipulados y cocinados.

4 • Gastronomía

Gastronomía es una palabra de origen griego, al igual que lo es la palabra dieta. Hace referencia al estudio de la relación del ser humano con su alimentación y su entorno físico y social. Se puede hablar por tanto de la ciencia de la gastronomía y se entenderá por gastrónoma a aquella persona que se adentra y se ocupa de esta ciencia. La gastronomía tiene por tanto en cuenta muchos aspectos de la comida, como son aspectos ambientales abarcando los recursos de que se dispone, aspectos económicos y aspectos sociales, religiosos y culturales, entre los que estará lo que se conoce como “arte culinario”⁽⁸⁾.

La gastronomía va mucho más allá de todo lo relacionado con la elaboración y presentación

de la comida, por ello se puede decir que cocinar no es ser gastrónomo.

Todos los pueblos y todas las culturas fueron desarrollando, generación tras generación y siglo tras siglo, diferentes sistemas de comer que aseguraban la supervivencia. Así, surgieron las más diversas tradiciones culinarias y alimenticias, desde la importante alimentación egipcia hasta la tan valorada dieta de los pueblos mediterráneos, pasando por la sofisticada y antiquísima cocina china y sin olvidar cualquier pueblo capaz de sobrevivir en climas tan hostiles como los helados polos o las selvas tropicales, o la más pequeña y recóndita isla.

La gastronomía, al tener como base la comida, tiene relación con todas las culturas que existen en el mundo, se puede clasificar por países y zonas del mundo, por sociedades y por religiones, por épocas de la historia, por épocas del año, etc., y allí donde surja un grupo de población que tenga unas características propias, se podrá desarrollar una gastronomía. Estos grupos abarcan desde personas con patologías hasta los grupos con interés gastronómico que elaboran nuevas corrientes de características que pueden ser tan opuestas como la conocida *fast food* o la *slow food*.

La gastronomía de cada pueblo forma parte básica y primordial de su cultura y de su arte. Detrás de todo esto hay mucha sabiduría, mucho ingenio e inventiva, muchísima imaginación. Dentro del concepto de gastronomía se entiende que cocinar es básicamente unir ingredientes y conseguir una alimentación más nutritiva, saludable y agradable, aprovechando los productos de que se dispone y reduciendo el coste económico de la alimentación.

El entorno se ha ampliado de manera excepcional, pasando de un área que era controlable por

(8)
Cruz J. Teoría elemental de la gastronomía. Ed. Eunsa. 2002.



(9)

Fàfrega J. *La cuina del mon. Cultura i gastronomia dels cinc continents*. Edicions Isard. 2004.

la capacidad de desplazamiento de cada persona o de una sociedad, hasta alcanzar la posibilidad de obtener alimentos de cualquier parte del mundo en cualquier época del año, gracias al nivel de globalización actual. Esto no ocurre en todas las sociedades ni en todos los países, pero se va extendiendo de forma que parece imparable, e implica una serie de consecuencias imprevisibles en todas las gastronomías, al igual que en la salud de la población. Las consecuencias, como siempre, son o pueden ser positivas y negativas a la vez.

La gastronomía de cada sociedad, hasta hace pocos años se basaba en unas pautas alimenticias heredadas que se transmitían de generación en generación, es lo que conocemos como tradiciones dietéticas y culinarias, y con ellas el plan anual de alimentación se mantenía con el paso del tiempo, se basaba en los productos del entorno, y de la temporada, utilizando una sabia combinación de alimentos que con una experiencia de siglos se habían confirmado como una correcta forma de cubrir las necesidades de nutrientes de la población. Se sabía que no era posible prescindir de determinados alimentos sin que ello tuviese una repercusión directa en la salud, de aquí el empeño en conseguir que todos los miembros de la familia consumieran y aceptaran la comida diaria.

Con los importantes cambios que en pocos años se han producido en nuestra sociedad, con la industrialización, los sistemas de transporte y de conservación de los alimentos, con el nuevo ritmo y modo de vida, se ha producido una ruptura de la enseñanza y las tradiciones alimenticias. Esto ha conducido al estado de desorientación actual en esta materia, a una falta de pautas en las que basar la organización de la comida diaria. Los ingredientes que se utilizaban eran limitados pero variados, y con ellos y sobre todo gracias a la imaginación y al

arte de muchas personas se elaboraban diversas preparaciones culinarias atractivas y sabrosas.

En la actualidad, los ingredientes que se utilizan en muchos hogares o restaurantes son mucho más amplios y se podrían contabilizar en decenas o centenares, muy lejos de las cocinas de experimentación o restaurantes excepcionales, donde los ingredientes con los que se trabaja superan el millar. Igualmente, si se valorase la cantidad de productos que se utilizan en la industria alimentaria y que llegan a cada uno de los consumidores, las diferencias podrían ser abismales entre unas personas y otras en función de su cesta de la compra y de todas sus comidas fuera del hogar. Tan sólo pensando en productos tan básicos como la sal y las especias que se utilizan de manera tradicional en cada país, y sumándolos todos, se puede comprender el número extraordinario de ingredientes con el que un individuo se puede poner en contacto a lo largo de su vida. Si a eso se le suma la gran variedad de cada producto vegetal que se da en el mundo, la cifra se hace astronómica.

Otro fenómeno que ocurre en los mercados actuales es la presencia de alimentos que nunca habían llegado a un entorno en tan breve plazo de tiempo. Está claro que la gastronomía de muchas zonas del mundo se ha ido modificando y enriqueciendo con múltiples alimentos. Basta pensar en lo que ha supuesto la introducción de alimentos de origen americano en las gastronomías europeas y viceversa, pero nunca en la historia de la humanidad la introducción de nuevos alimentos se ha producido de una manera tan rápida y tan poco controlada, incluso sin pasar por todas las fases de aceptación que en cualquier sociedad se necesita para que el nuevo alimento forme parte de su dieta habitual⁽⁹⁾.

Todos estos factores que se han descrito pueden ocasionar beneficios como son, entre otros: introducir más variedad a la dieta, poner al alcance del consumidor alimentos más económicos o proporcionar nuevas satisfacciones gastronómicas. El inconveniente es que también pueden ocasionar problemas, como por ejemplo la posibilidad de que uno o muchos individuos desarrollen una alergia alimentaria a un producto que en otros momentos de la historia nunca hubiesen consumido, o que el consumo de nuevos alimentos desplace el de otros básicos para una buena nutrición.

La gastronomía de la sociedad actual se enriquece y amplía con una gran gama de productos elaborados por la industria, que debería estar enfocada a facilitar una alimentación buena y saludable. Muchos de los nuevos productos tienen la característica de ahorrar tiempo en las preparaciones culinarias y esta es una de las claves de éxito para alcanzar una buena cuota de mercado. Desde productos tan cotidianos como las ensaladas que se presentan limpias, listas para el consumo y conservadas en atmósferas modificadas con bajas concentraciones de oxígeno para evitar su deterioro y alargar la vida útil del alimento, pasando por caldos elaborados de forma tradicional y presentados en recipientes de tetrabrik, hasta la inmensa oferta de productos congelados de fácil cocinado o incluso de consumo directo tras su descongelación, la lista se hace interminable.

Las recetas tradicionales de cocina, en las que se cogían los ingredientes, su forma de manipulación, conservación y consumo, deben evolucionar para evitar que se pierdan; esto se puede conseguir facilitando su elaboración y adaptándose a las nuevas necesidades calóricas de la sociedad. Las grandes y pequeñas industrias y la restauración trabajan con fichas, donde se detalla todo el proceso y se controlan múltiples

factores de calidad para obtener el producto deseado. Todo ello contribuye al éxito desde el punto de vista sanitario y económico de sus ofertas de alimentos⁽¹⁰⁾.

Hay que romper una lanza a favor de las buenas industrias de alimentación y de restauración, que tienen una oferta saludable. Con ellas y con todos sus productos hay que contar en la actualidad al hacer recomendaciones de educación nutricional, porque forman parte de la dieta habitual de nuestra sociedad. Lo que debería hacerse es educar a la población para que sea capaz de escoger y de combinar productos nutritivos y saludables y con todos ellos alcanzar un óptimo estado nutricional.

5 • Alimentación

En las sociedades modernas, donde se vive a un ritmo acelerado y la expectativa de vida es cada día mayor, se ha de conseguir una correcta alimentación, que es uno de los pilares fundamentales de la calidad de vida, de la medicina preventiva y de la economía.

Una población que se alimenta de forma completa y saludable evita carencias que son causa de numerosas patologías invalidantes que disminuyen el bienestar de quien las padece, como son la osteoporosis, las anemias o muchas enfermedades reumatológicas. Estas mismas sociedades están sufriendo patologías por consumo abusivo de diversos alimentos y nutrientes, desencadenando el alarmante problema de la obesidad o las enfermedades cardiovasculares. Comer bien supone no cometer abusos y a la vez no provocar carencias.

Las autoridades sanitarias mundiales advierten tanto de los excesos como las deficiencias nutricionales de la población y se debe hacer un

(10)

Araluce M. *Empresas de restauración alimentaria*. Ed. Díaz de Santos. 1988.

esfuerzo en adaptar la dieta a las menores necesidades calóricas que requieren muchas personas debido a su bajo gasto energético provocado por las facilidades y comodidades de la vida moderna y de muchas ocupaciones laborales, sin olvidar que el consejo de reducir las cantidades de alimentos puede provocar graves problemas carenciales de nutrientes.

Conseguir una disminución calórica manteniendo una correcta ingesta nutricional es un nuevo reto que se ha de conseguir y al que debe colaborar la amplia oferta de productos disponible actualmente, que ofrece productos de buena densidad nutritiva debido a que su elaboración va más allá de la pura mezcla de alimentos como se hacía en la cocina tradicional. Todo ello

favorecería la consecución de una dieta muy saludable, pero eso nunca se conseguirá sin una buena educación alimentaria de la población.

Existe la posibilidad de comer muy bien y, por tanto, practicar a diario el mejor seguro de salud. Hay que eliminar de nuestra sociedad esos miedos infundados que sufren muchas personas. Tenemos a nuestro alcance muchos alimentos saludables, nunca en la historia se había disfrutado de la seguridad alimentaria actual. Es posible facilitar la práctica de una dieta que mantenga un óptimo estado de salud. Este es el gran reto actual de la alimentación, la cocina y la gastronomía, y, como siempre, es una labor de equipo.

