

**Dra. Agueda Caballero**

Especialista en Endocrinología y Nutrición.  
Hospital Universitario de Canarias (Tenerife).  
Integrante del Grupo de Trabajo Estilos de Vida de la SED



# Gastronomía y salud

## La comida que te cuida

**G**astronomía es un término de origen griego que hace referencia al estudio de la relación del ser humano con su alimentación y su entorno físico y social, es decir, que además de la comida incluye aspectos de tipo ambiental y factores económicos, sociales, religiosos y culturales.

Cocinar es una práctica habitual que se realiza desde la antigüedad y que es una característica que define y condiciona a los humanos. Hoy en día, la Gastronomía está de plena actualidad y se ha convertido en un fenómeno social que crea tendencias. Pero ya desde la antigua Grecia se asumía la repercusión de la composición de la dieta en el estado de salud. Así Hipócrates manifestaba: *“Que tu medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina”*.

En nuestro entorno actual, la Gastronomía ha de dar respuesta a una población que demanda platos saludables de calidad con contenido nutricional suficiente y variado para mantener un óptimo estado de salud. En este sentido, los retos de la Gastronomía son muchos, y relacionados con la promoción de la salud y la prevención de patologías prevalentes como la malnutrición. La Gastronomía se percibe como un fenómeno social que ha irrumpido con mucha fuerza en los medios de comunicación y que nos obliga a abordarla con interés por el importante papel que representa para mantener un buen estado de salud.

**El objetivo** de la Gastronomía es la inclusión de alimentos saludables que desde un punto de vista científico sabemos que nos hacen vivir mejor sin descuidar la vertiente más gastronómica con alimentos que nos gustan y potenciando el rico patrimonio en recetas y elaboraciones.

**La gastronomía en cada sociedad** se basaba en pautas alimenticias transmitidas de generación en generación utilizando, habitualmente, productos del entorno y de temporada mediante una sabia combinación de alimentos con una repercusión directa en la salud. Los cambios recientes en nuestra sociedad con nuevos ritmos y modos de vida, así como en los sistemas de transporte y de conservación de los alimentos han ocasionado una ruptura en la enseñanza de las tradiciones alimenticias. Todo ello ha generado un estado de **“transición nutricional”**, en ocasiones, asociado a desorientación, falta de pautas en las que basar la organización de la comida diaria, una gran oferta de alimentos, falta de conocimiento global sobre la alimentación, errores y mitos que rodean a la nutrición. A ello se une, últimamente, el acceso a alimentos que nunca habían llegado a nuestro entorno y que han sido incluidos en las nuevas recetas. Otro factor es la constante reformulación de los productos existentes en el mercado.

El cambio en el modelo alimentario ha favorecido, junto a la inactividad física, el aumento de patologías como la obesidad y la diabetes.

En este contexto han surgido también las **“modas” alimentarias** vinculadas a la gastronomía y que forman parte de nuestra forma de alimentarnos con una gran difusión a través de las redes sociales.

La gastronomía actual mantiene una gran alianza con el ámbito de la salud, hay abundantes publicaciones de elaboraciones y recetas saludables de alto valor gastronómico. Pero también presenta una potente vertiente enfocada a los medios de comunicación. Esta faceta puede ser utilizada como una **herramienta en la educación alimentaria y nutricional** que facilite la elección gastronómica saludable en un contexto de salud y bienestar, pero en un marco de rigor y objetividad en esa comunicación.

La población demanda una gastronomía saludable y conocimientos sobre alimentación y salud. En este sentido, la restauración colectiva institucional, por ejemplo, en centros escolares, hospitales tiene un significativo papel educativo. La alimentación institucional plantea retos en la elaboración, la conservación, la calidad y el valor nutritivo de los alimentos, así como en la seguridad alimentaria y en sus implicaciones en la salud encaminadas a fomentar prácticas de alimentación saludable y a disminuir los riesgos de una ingesta inadecuada.

El aspecto educacional en gastronomía y salud también se ha incorporado al sistema educativo. Diversas iniciativas han concienciado a las Administraciones de incluir en el sistema educativo conocimientos de alimentación, aspectos gastronómicos y de salud integral incluida la necesidad de realizar ejercicio físico. Se ha dado importancia a la Gastronomía y Nutrición como binomio crítico en la educación del siglo XXI para sensibilizar al alumnado y a las familias sobre la importancia de la alimentación saludable y las características de un menú equilibrado incorporando nociones de nutrición, alimentación e incluso de cocina.

La alta cocina no está reñida con la salud. Su objetivo es innovar y diseñar platos con nuevas texturas, aromas y sensaciones y conocer el impacto de los nuevos procesos e ingre- ➤

**EL OBJETIVO  
DE LA GASTRONOMÍA  
ES LA INCLUSIÓN  
DE ALIMENTOS  
SALUDABLES QUE  
DESDE UN PUNTO  
DE VISTA CIENTÍFICO  
SABEMOS QUE  
NOS HACEN VIVIR  
MEJOR SIN  
DESCUIDAR  
LA VERTIENTE  
MÁS GASTRONÓMICA  
CON ALIMENTOS  
QUE NOS GUSTAN  
Y POTENCIANDO  
EL RICO PATRIMONIO  
EN RECETAS  
Y ELABORACIONES**

## EN UN FUTURO, EL BINOMIO GASTRONOMÍA Y SALUD ESTARÁ VINCULADO AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL CON UN OBJETIVO DE NUTRICIÓN PERSONALIZADA Y SALUD QUE IMPLICA, ENTRE OTROS FACTORES, EL ANÁLISIS DE DATOS CLÍNICOS, DE PREFERENCIAS CULINARIAS

» dientes sobre el valor nutricional de los platos. La tendencia futura a nivel gastronómico es que la cocina de primer nivel fusione una nutrición sana con la creatividad y todo ello al servicio de la salud. El objetivo es comer sano manteniendo intactos los sabores, y experimentando con texturas, ingredientes y elaboraciones aplicando distintas técnicas. Las técnicas culinarias son propias y diferenciales del género humano y forman parte de la herencia sociocultural que son nuestros hábitos alimentarios. La fusión de las características de la cocina actual, el llamado proceso creativo culinario unido a tecnologías más avanzadas, con la tradición gastronómica se presenta como un valor en alza conocido como **cocina tradicional renovada o neococina**. La función del cocinado de los alimentos es hacerlos comestibles, digeribles, sanitariamente seguros y apetecibles. La palatabilidad es uno de los factores más influyentes para mantener unos hábitos alimentarios saludables para toda la vida como dijo Grande Covián: *“Las personas comerán lo que deben si les gusta”*.

El cocinado de los alimentos modifica su valor nutricional de ahí la importancia de conocer qué cambios se producen en el valor nutritivo de los alimentos en sus diferentes preparaciones culinarias para evitar pérdidas y mantener un óptimo estado de salud nutricional. Las actuales Guías Alimentarias favorecen la promoción de habilidades culinarias usando técnicas saludables, entre las que se destacan el cocinado al vapor, las preparaciones seguras en crudo o las menos elaboradas. Así, por ejemplo, frituras y salteados pueden ser sustituidos

por cocciones naturales como el vapor de agua y las aguas aromatizadas con hierbas. También son útiles las grasas vegetales monoinsaturadas, como el aceite de oliva, cuyo uso se impone al de la nata y la mantequilla. Asimismo, se investigan potenciadores de sabores naturales. Son necesarios estudios que evalúen los cambios nutricionales en los alimentos debidos al cocinado mediante la revisión y actualización del conocimiento de los diferentes métodos culinarios más comúnmente empleados, pero también de otros más innovadores. Todo ello con el objetivo de una mejora continua de la calidad, nutricional y gastronómica, de las diferentes elaboraciones.

En paralelo, han surgido otros aspectos innovadores en un contexto de **investigación en la industria agroalimentaria**. De esta forma, la ciencia y la tecnología se han incorporado a los avances en gastronomía y la salud con el objetivo de hacer llegar a la sociedad soluciones alimentarias saludables y sostenibles, tal y como demandan los consumidores. Ante esta realidad, la industria está respondiendo a través de alimentos funcionales, de la reformulación de productos y de la innovación en procesos e ingredientes.

Otro aspecto como nuevo valor en alza es el de la **gastronomía de cercanía** que demandan los consumidores como una opción para el cambio de sus hábitos a la hora de comprar y alimentarse. En este sentido, los sanitarios, instituciones públicas y las escuelas han de fomentar este tipo de alimentación con el objetivo de mejorar la salud en nuestra sociedad

en un entorno sostenible e identificable con los territorios en los que se habita.

La integración de distintas ómicas con las ciencias de la alimentación y nutrición exigen conocer con más detalle la susceptibilidad genética, los mecanismos epigenéticos, la influencia del metaboloma y de otras ómicas que pueden ser relevante en el campo de la gastronomía.

En los últimos años se ha descubierto que la relación con la salud y la enfermedad se puede modular con la dieta incorporando el papel del **microbioma**, ecosistema con el que debemos mantener una armoniosa relación simbiótica, ya que su desequilibrio, la disbiosis, está relacionado con diversos problemas de salud. La forma más sencilla de modularlo es mediante los probióticos que son bacterias beneficiosas para nuestra salud en una cantidad adecuada y que se pueden incorporar a alimentos, leches infantiles o suplementos dietéticos. La investigación en este campo no deja de avanzar con nuevos probióticos para hacer frente a problemas derivados de diversas patologías (celiaquía, dermatitis atópica...)

En relación con la **inmunonutrición**, ya en la década de los 60 del siglo pasado se objetivó la interacción entre nutrición e infección. Los estudios realizados han aportado evidencia científica y así sabemos que las consecuencias de muchas infecciones son más graves cuando existe malnutrición y que las infecciones por sí mismas puedan causar malnutrición. Este conocimiento sentó las bases de la inmunonutrición, una ciencia transversal que vincula la relación entre nutrición e »

» infección y que estudia y adapta el consumo de los alimentos y el estilo de vida para mantener las defensas de nuestro organismo y prevenir así posibles enfermedades.

Los conocimientos actuales en el campo de la **nutrigenética y nutrigenómica** y su aplicación han dado paso a lo que se denomina "**nutrición de precisión**". Esta disciplina tiene en cuenta las características particulares de un individuo para proporcionarle la mejor dieta para prevenir o tratar la enfermedad. Son diversos los alimentos, nutrientes y patrones de dieta investigados por la nutrigenética y nutrigenómica, como, por ejemplo, el patrón de dieta mediterránea. A pesar de la heterogeneidad en la definición de dieta mediterránea, existen estudios que demuestran que la dieta mediterránea puede interactuar con el genoma, disminuyendo el riesgo de enfermedad en personas genéticamente más susceptibles y mostrando los mecanismos por los que la dieta mediterránea puede ejercer este efecto protector.

En un futuro, el binomio gastronomía y salud estará vinculado al desarrollo de la **inteligencia artificial** con un objetivo de nutrición personalizada y salud que implica, entre otros factores, el análisis de datos clínicos, de preferencias culinarias, etcétera.

**Como conclusión**, en relación al binomio Gastronomía y Salud, hay que considerar que se trata de un vínculo que une el enfoque más técnico y científico con aquellos más propios de los conocimientos y técnicas gastronómicos con el objetivo de difundir el mensaje tan necesario de que hay que comer bien y que hay que alimentarse de forma saludable teniendo en cuenta que el acto de comer es uno de los más repetidos a lo largo de nuestra vida. Todo ello en un contexto multidisciplinar que implica a diferentes profesionales y disciplinas al servicio de mantener y mejorar nuestro estado de salud a través de la alimentación. **D**



## REFERENCIAS

- 1.- Achón Tuñón M, González González MP, Varela-Moreiras G. Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: una visión desde la comunidad científica [Functional harmony criteria between gastronomy and health: the scientific community vision]. *Nutr Hosp*. 2018 Jun 12;35(Spec No4):75-84. Spanish. doi: 10.20960/nh.2131. PMID: 30070128.
- 2.- Ascorbe Landa C. Alimentos y gastronomía de cercanía: ¿un valor en alza? [Nearby food and gastronomy: a rising value?]. *Nutr Hosp*. 2018 Jun 12;35(Spec No4):44-48. Spanish. doi: 10.20960/nh.2124. PMID: 30070121.
- 3.- Castells Esqué P. Cocina-alimentación-futuro [Cooking-feeding-future]. *Nutr Hosp*. 2018 Jun 12;35(Spec No4):49-51. Spanish. doi: 10.20960/nh.2125. PMID: 30070122.
- 4.- Caradonna F, Consiglio O, Luparello C, Gentile C. Science and Healthy Meals in the World: Nutritional Epigenomics and Nutrigenetics of the Mediterranean Diet. *Nutrients*. 2020 Jun 11;12(6):1748. doi: 10.3390/nu12061748. PMID: 32545252; PMCID: PMC7353392.