



Entrevista a Silvia Salado-Font.

Universidad Camilo José Cela. Directora OTRI
y colaboradora de la Cátedra Ferran Adrià

¿Cuáles son los principales objetivos que debería abordar la educación alimentaria?

Los objetivos de la educación alimentaria son informar a la población general sobre los aspectos nutricionales y de seguridad alimentaria de los alimentos y capacitarla para implantar unos hábitos de alimentación y consumo saludables. Pero además, la educación alimentaria debe atender los aspectos culturales y emocionales relacionados, teniendo en cuenta también los aspectos gastronómicos de la alimentación. Desde este punto de vista, la gastronomía y su difusión pueden ser una herramienta muy útil que ayude a conseguir estos objetivos.

¿Quiénes deberían intervenir en este proceso?

Los primeros actores son los padres, ya que son los encargados de seleccionar los alimentos y actúan como modelos de conducta alimentaria. En segundo lugar están los centros escolares, que deben preparar menús variados y equilibrados, combinados con el patrimonio gastronómico, y disponer de personal cualificado que enseñe a comer a los menores. Otro agente es la industria alimentaria, que pone en el mercado alimentos cada vez más saludables facilitando la educación alimentaria y que sus campañas publicitarias actúan como "informadores/formadores", por lo que deben estar basadas en la evidencia científica. Los medios de comunicación son también actores importantes, pues la seguridad alimentaria y la salud asociada a la alimentación son objeto de mucha atención. Sus mensajes tienen un mayor impacto, pudiendo ser el eje central en la educación alimentaria de la población. Los grandes chefs son otro agente que, mediante colaboraciones con las escuelas, los medios de comunicación y la industria alimentaria, pueden facilitar la consecución de los objetivos de la educación alimentaria a través de la gastronomía. Y por último, las universidades, como lugares en que se genera el conocimiento, son esenciales porque aportan a los expertos recomendaciones y consejos alimenta-

rios científicamente validados. Este aspecto adquiere especial relevancia cuando se tiene en cuenta que la tendencia actual es ir hacia una alimentación funcional y que está desplegando una ciencia: la nutrigenómica, que debe apoyarse en la investigación para ser segura y eficaz.

¿En qué edades considera usted que debería iniciarse la educación alimentaria en las escuelas?

Teniendo en cuenta que la infancia es un período determinante para instaurar estilos de vida, la educación alimentaria en las escuelas debe iniciarse tan pronto como sea posible. Sin embargo, esta educación debería establecerse ya desde el momento de la gestación, de forma pasiva e indirecta. Es conocido que los niños alimentados con leche materna tienen una aceptación mayor de los distintos alimentos cuando se inicia la alimentación sólida gracias a la educación del paladar a través de los distintos sabores que adquiere la leche materna en función de la alimentación de la madre. Además, en el momento que comienza la alimentación sólida, el consumo está orientado por los sabores, existiendo de manera innata una preferencia por los sabores dulces y un rechazo por los sabores amargos y ácidos, por tanto sabores para los que es necesario realizar un aprendizaje mediante la exposición continua, especialmente antes de los 18-24 meses, momento en que los niños comienzan a rechazar alimentos nuevos. A partir de estas edades comenzaría una educación alimentaria más centrada en hábitos de consumo.

¿Cuál considera que debería ser el papel de la industria alimentaria en relación a la educación alimentaria?

La industria alimentaria tiene un papel relevante en relación a la educación alimentaria, un papel activo pero que debe adecuarse cada vez más a los requerimientos del consumidor en términos de salud y seguridad alimentaria. Así, por mencionar algunas medidas, es imprescindible que la información sobre componentes nutricionales de sus productos alimenticios sea extensiva, clara y clasificada de forma muy sencilla según los rasgos de salud del perfil nutricional final del alimento, que toda la información sobre funcionalidad de los alimentos que ponen en el mercado esté basada en evidencia científica para lograr una información óptima del consumidor y que se establezcan protocolos para seguir reduciendo las crisis de seguridad alimentarias. Es especialmente importante que la industria alimentaria tenga en cuenta que la mayor parte de la población española percibe como poco saludables alimentos preparados, como es el caso de los dulces, los precocinados o las bebidas azucaradas, teniendo ahí un campo de actuación en el que la investigación y la innovación permitirá mejorar los modos de presentación y los perfiles nutricionales de dichos productos, para colaborar así en la mejora de la salud de la población general y por extensión en la educación alimentaria. 🍴