

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO DE

ALTA GASTRONOMÍA SALUDABLE

La semana pasada presentamos los primeros menús de alta gastronomía saludable del proyecto dentro del que formamos parte en colaboración con el CSIC y el restaurante Álbora.

Actualmente SEDCA se encuentra embarcada en un proyecto de alta gastronomía y alimentación cuyo objetivo es diseñar menús de degustación saludables y equilibrados destinados al público general.

En la dieta mediterránea, patrón alimentario que seguimos o que deberíamos seguir en España, como país parte de la cuenca mediterránea, priman los alimentos de origen vegetal frescos, locales y de temporada, siendo la base de la alimentación: las verduras, hortalizas y frutas junto a legumbres, cereales integrales, aceite de oliva virgen extra, pescado, frutos secos, huevos y carne fresca en cantidad moderada.

A menudo nos alejamos de sus directrices ya sea por la vida tan ajetreada que llevamos, por tener que recurrir a restaurantes fuera de casa que no facilitan las elecciones saludables, por la amplísima oferta alimentaria de productos procesados de peor calidad nutricional, apetecibles y de rápida preparación que tenemos a nuestro alcance en cualquier gran superficie...

Este proyecto constituye un arma de doble filo para romper con estas rutinas: por un lado, pretende mostrar alternativas saludables fuera de casa a las que recurrir, y por otro lado, tiene como finalidad concienciar a la población de la importancia de hacer elecciones saludables y de trasladar los conocimientos que puedan llevarse a sus casas y a la planificación de su dieta semanal.

Consideramos que es primordial que el consumidor esté informado de lo que va a consumir, al igual que en un supermercado todo producto envasado tiene un etiquetado nutricional en el que podemos comprobar su composición, y una vez informados, podemos escogerlo o no, queremos que al comer fuera de casa también se conozca lo que se está ofreciendo con la única finalidad de informar al consumidor y que decida con criterio si lo tomará.

El objetivo final de este proyecto es conseguir demostrar a la población que se puede comer fuera de casa, rico y agradable, siendo a la vez totalmente saludable y sostenible. Estos menús sobre todo se orientan a población trabajadora que tiene que comer fuera de casa habitualmente por su horario laboral y que necesita recurrir a restaurantes o bares de su entorno para hacer sus elecciones alimentarias. Pretendemos facilitar el acceso a menús saludables, acorde a sus necesidades y ligeros con la finalidad de poder seguir desarrollando una jornada laboral normal.

Para conseguirlo, en este proyecto han formado parte distintas disciplinas que hemos trabajado conjuntamente durante meses. Por parte de SEDCA, contamos con el presidente científico de la Sociedad Jesús Román Martínez, y la secretaria científica Andrea Calderón, a su vez dietista-nutricionista. Colaboramos con miembros del CSIC (Consejo Superior de Investigaciones Científicas) y a su vez de la Junta directiva de SEDCA, Marta Miguel, junto a

Luis Isaac. Por parte del restaurante Álbora estrella Michelin, encontramos al equipo I+D representado por Juan Antonio Medina y Jorge Dávila.

El papel de SEDCA dentro del programa ha sido desde el enfoque de nutrición y salud. En primera instancia, nos hemos encargado de dar las pautas nutricionales para que el equipo de I+D diseñase el menú acorde a nuestras recomendaciones. Para ello, hemos tenido en cuenta las raciones y cantidades totales, la frecuencia de consumo y variedad de los distintos grupos de alimentos, la calidad de las grasas empleadas y los ingredientes escogidos. Tras el diseño del menú, hemos desempeñado la función de calibrarlo nutricionalmente, tanto en kilocalorías y macronutrientes, como en micronutrientes, y en aconsejar los cambios que fueran necesarios en algunos aspectos tales como: el aporte de sal, raciones...

Hemos sido cuidadosos ya no solo con los alimentos escogidos, sino con la forma de preparación y las técnicas culinarias empleadas, ya que la forma de cocinarlos no solo influye en su sabor, aroma o textura, sino también en la preservación del máximo aporte de nutrientes que también se ha tenido muy en cuenta.

El resultado final ha sido enriquecedor en todos los aspectos, ya que pese a la complejidad de algunas facetas (por ejemplo, tengamos en cuenta que el menú consta de 4 aperitivos y 4 platos principales que encuadrar dentro de unas recomendaciones), hemos conseguido el objetivo satisfactoriamente. Todo el grupo de proyecto hemos apostado desde un principio por escoger los ingredientes de máxima calidad, respetando escrupulosamente la temporalidad del producto, y que además sea de proximidad y fresco. Fieles a esta filosofía, transmitimos la importancia de cuidarnos disfrutando, a la misma vez que cuidamos a nuestro planeta. [...]



<https://nutricion.org/event/presentacion-del-proyecto-de-alta-gastronomia-saludable/>