



Entidades organizadoras:



Entidades colaboradoras:



“GASTRONOMÍA, ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBILIDAD”

CONCLUSIONES

Preámbulo:

- La gastronomía, arte y ciencia vinculada a la alimentación humana, es un apartado clave en la economía, la cultura, la convivialidad, el turismo, el tiempo de ocio y la oferta alimentaria cotidiana a la población. Como acompañamiento a las cualidades organolépticas y de servicio propuestas por el sector a través de los procesos de diseño, planificación, ejecución y oferta de los menús en todos sus formatos y escenarios, en el momento actual resulta imprescindible pensar en su repercusión en la **salud, la sostenibilidad y el compromiso social**. Desde el campo, la granja o el sector alimentario hasta la mesa.
- Esta preocupación por la gastronomía saludable, sabrosa y sostenible (dentro y fuera del hogar) debería estar necesariamente complementada de un adecuado nivel de **actividad física** diaria, un estilo de vida positivo y gratificante, acompañado en su conjunto de un equilibrio emocional compatible con una buena calidad de vida.

PUNTOS DE INTERÉS CONSENSUADOS:

1. Potenciar el poder de los sentidos y las capacidades sensoriales para apreciar el valor de los alimentos y preparaciones culinarias como una herramienta válida y eficaz para lograr una alimentación más saludable. Los sabores de las cocinas tradicionales son un patrimonio gastronómico y cultural a conservar, promocionar y adaptar al contexto actual y a nuestro futuro más inmediato.
2. La creciente inquietud hacia una alimentación más sostenible y el fomento de la biodiversidad hacen necesario buscar fuentes de proteínas alternativas para nuestra dieta. Como complemento a la priorización de las proteínas de origen vegetal las propiedades nutricionales de algunos insectos o sus harinas, con su bajo impacto medioambiental y su potencial socioeconómico, avalan la apuesta por el desarrollo de tecnologías para la cría de insectos y la obtención de materias primas seguras para la alimentación humana y animal, así como de otros productos de alto valor económico. La gastronomía se presenta como un importante aliado para favorecer su aceptación más generalizada que favorezca su incorporación paulatina a la alimentación habitual.
3. El compromiso medioambiental requiere reducir la utilización de plásticos y otros materiales contaminantes de manera decidida y prevenir de forma general el exceso de residuos. Para ello, es imprescindible evitar los envases y embalajes innecesarios en toda la cadena de distribución. Reutilizar, rediseñar, renovar, reciclar, reducir, recuperar, reparar y rechazar lo menos conveniente, son estrategias básicas para la reducción y gestión de los residuos de envases, utensilios, aparatos y sistemas. Economía circular y residuo 0

4. El continuo cambio de hábitos y necesidades provoca que la cocina evolucione en todas sus versiones. Estas tendencias demandadas y reforzadas por los clientes, obligan a los productores y empresas a cambiar su producto final en textura, aportes nutricionales y conveniencia. Es necesario avanzar en el compromiso de utilizar en toda la oferta alimentaria productos de calidad, técnicas culinarias saludables e ingredientes que aseguren de manera global la disponibilidad de sustancias positivas aportadas por los alimentos para la salud individual y colectiva a corto y largo plazo.
5. La Ciencia y Tecnología de los alimentos, así como la Gastronomía deben integrarse en un proyecto unificador para impulsar la innovación en el sector, en el que la creatividad aporta valor añadido. La gastronomía es una oportunidad para diversificar, desestacionalizar y revitalizar el turismo, y para promover el desarrollo local y sostenible.
6. La utilización de determinados ingredientes, técnicas culinarias, texturas o presentaciones de carácter alternativo, con motivo de cuidar mejor la salud o los procesos de sostenibilidad, necesitan en la mayor parte de las ocasiones ser apoyadas por estrategias de marketing gastronómico que den visibilidad y emoción a su valor añadido.
7. Las técnicas culinarias tienen una gran repercusión en las cualidades organolépticas y valor nutricional de los alimentos preparados o envasados. Las técnicas culinarias adecuadas podrían mejorar la digestibilidad y la biodisponibilidad de determinados micronutrientes o sustancias de interés, aspecto de gran importancia en la capacitación de los profesionales del sector.
8. La Nueva Gastronomía requiere de una formación académica en todos los niveles educativos, que se identifique con la salud, con el placer y el disfrute, con los hábitos alimentarios y culturales y con una cada vez más necesaria consideración de la sostenibilidad de los recursos naturales
9. El posicionamiento de la gastronomía y los productos locales es una asignatura pendiente en las estrategias vinculadas al turismo de masas e incluso al turismo rural a pequeña escala. Los datos de diversos estudios realizados en los últimos años ponen de manifiesto la necesidad de planes de mejora en el sector.
10. En el ámbito educativo es necesario fomentar la educación sensorial y educación del paladar. También sería deseable favorecer la incorporación de la cocina en el aula en todos los niveles educativos, promoviendo la cultura, las habilidades culinarias y el desarrollo de las destrezas básicas para que la mayor parte de escolares y jóvenes sean capaces de reproducir autónomamente preparaciones culinarias sencillas, adecuadas al nivel de desarrollo en cada caso. Entre ellas se deberían incluir recetas del repertorio gastronómico local, considerando aspectos inter y/o multidisciplinares.
11. En el marco actual de interés por la salud y la sostenibilidad, parece oportuno adaptar la oferta alimentaria del sector gastronómico en las cartas, así como incorporar en la información de los menús u ofertas gastronómicas la caracterización alimentaria y nutricional de sus ingredientes. En este sentido, sería necesario diseñar nuevos iconos identificativos y una mayor transparencia en la información al consumidor. Las nuevas tecnologías proporcionan herramientas que permiten el desarrollo de plataformas para el diseño fiable de la composición de los menús, la información nutricional, la información gastronómica y facilitar una mejor gestión. Es imprescindible la adecuada formación continua de las personas implicadas para una mejor implementación de la propuesta de forma sistemática y planificada. También en el sector de restauración colectiva.

12. La inteligencia artificial y el Big Data son herramientas de valor añadido en la evolución de la alimentación, nutrición y gastronomía. En concreto, proporcionan nuevas soluciones útiles para la planificación y trazabilidad en gastronomía, que seguirán avanzando rápidamente en la década 2020-30. Los progresos hasta la fecha en el ámbito de la nutrición personalizada progresan más lentamente, pero será una meta paulatina de interés para la salud.
13. La percepción sensorial de la experiencia gastronómica tiene lugar en el cerebro del ser humano. Por ello, la neurociencia, y en particular la neuropsicología, han investigado cómo se produce dicha experiencia, qué factores la alteran, y cómo se puede contribuir a mejorar la salud cerebral y prevenir enfermedades del sistema nervioso central desde la nutrición.
14. Uno de los aspectos que diferencian la Dieta Mediterránea de otros patrones alimentarios radica en la presencia del aceite de oliva virgen, como principal grasa culinaria y de aliño que destaca, como icono de referencia, entre otros interesantes alimentos de origen vegetal presentes en este modelo alimentario. Sus valores nutricionales y para preservar la salud contribuyen a que la dieta que los habitantes de la cuenca mediterránea han consumido desde el principio de su historia sea una de las más hedonistas, saludables y sostenibles.
15. Los platos típicos de la gastronomía de cada región/localidad son un tesoro que se está perdiendo, por falta de consumo o por no estar adecuadamente concretados y sujetos a la interpretación individual. Es necesario impulsar la investigación, utilizando la metodología científica adecuada, para recuperar el patrimonio culinario y gastronómico tradicional, readaptarlo a los requerimientos nutricionales y estilos de vida actuales, con la colaboración de la restauración colectiva y los estudiosos en el tema.
16. La Dieta Mediterránea (DM) se ha convertido en el modelo alimentario más saludable y debería ser nuestro referente dentro y fuera del hogar. La DM es el resultado de un crisol de culturas que a través de milenios han perfilado un estilo de vida con gran valor cultural, gastronómico, económico e incluso paisajístico. Su proyección en la salud, la calidad de vida y en la sostenibilidad posicionan a la DM como la más apreciada en sabores y en la promoción de la salud del planeta, reconocida, además, desde 2010 como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

Referencia Grupo de Expertos. Reunión Gustoko (Bilbao, 2020):

Han participado en la discusión de este documento de conclusiones en relación con la Reunión “Gastronomía, Alimentación Saludable y Sostenibilidad” en el marco de GUSTOKO 2020:

Ángel González Vera. Pte. Academia de Gastronomía de Aragón
Antonio Mateos Jiménez. Pte. Academia de Cultura Gastronómica de Castilla La Mancha. Director Seminario de Gastronomía Universidad CLM (UCLM)
Carla Soler. Profesora de Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Valencia
Carmen Pérez Rodrigo (secretaria científica). Profesora de Fisiología Médica Universidad del País Vasco. Pta. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)
Ester Fernández Quintá. Dietista-Nutricionista. Real Academia de Gastronomía
F. Xavier Medina. Director de la Cátedra UNESCO de Alimentación, Cultura y Desarrollo. Profesor de la Universidad Oberta de Catalunya (UOC).
Francisco Almeida Ossa. Cátedra Atlántica de Gastronomía. Universidad de Tenerife
Gaspar Ros. Director de la Cátedra de Gastronomía “Grupo Fuertes” Universidad de Murcia
Gotzone Hervás. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)
Gregorio Varela Moreiras (coordinador). Pte. Fundación Española de la Nutrición. Catedrático de Nutrición Universidad CEU-San Pablo de Madrid
Igor Ozamiz Goiriena. Chef y Docente Escuela Superior de Hostelería de Bilbao

Javier Aranceta (coordinador y organización) Pte. Real Academia de Medicina del País Vasco. Pte. Comité Científico Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

Jose Manuel Ávila. Cátedra de Gastronomía. Universidad Alfonso X El Sabio. Director Fundación Española de Nutrición. Madrid.

José María Cayuela. Director Catedra de Gastronomía. Universidad Católica de Murcia

Joseba Lozano. Director Escuela Superior de Hostelería de Bilbao.

Josep Bernabéu. Director Cátedra de Gastronomía "Carmencita". Universidad de Alicante

Lluís Serra Majem (coordinador). Director Cátedra de Gastronomía. Facultad de Medicina de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Pte. Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación

Luis Casis (moderador) Catedrático de Fisiología (UPV/EHU). Secretario General Real Academia de Medicina del País Vasco.

María del Mar Churruca Pta. Academia de Gastronomía del País Vasco

Mariemma I. Yague. Directora Catedra de Gastronomía. Universidad de Málaga

Natalia Ojeda del Pozo. Directora Departamento de Neuropsicología. Universidad de Deusto

Purificación García Segovia. Coordinadora Master de Gastronomía. Universidad Politécnica de Valencia

Rafael Anson Oliart. Pte. Real Academia de Gastronomía. Pte. Academia Iberoamericana de Gastronomía.

Rafael Moreno. Director Cátedra de Gastronomía. Catedrático de Nutrición y Bromatología. Universidad de Murcia. Academia Andaluza de Gastronomía.

Ricardo Ezkurdia Muñiz. Académico de la Academia Cántabra de Gastronomía. Colaborador Gastronómico del Diario Montañés de Cantabria

Rosa Mayordomo García. Academia Catalana de Gastronomía y Nutrición. Departamento de Historia Moderna. Universidad de Barcelona

Teresa Sebastia Ortiz. Directora de Diseño y Sostenibilidad de ECOEMBES