

## Resuestas culinarias concretas para personas con alimentación restringida o especial

**E. Roura**

*Dietista-Nutricionista. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Responsable del Departamento de Salud y Hábitos Alimentarios de la Fundación Alícia.*

Diabéticos, celíacos, alérgicos al huevo, fenilcetonúricos, ileostomizados, obesos... tienen que llevar de por vida un alimentación adaptada a sus necesidades; raciones controladas, calorías limitadas, alimentos prohibidos, aconsejados o "esporádicos". Todos ellos precisan de una atención dietética especializada e individualizada, ¿pero es suficiente?... ¿Es la gente capaz de gestionar su alimentación

a partir de las dietas prescritas, a la vez que seguir disfrutando de la comida? Alimentarnos, en nuestra sociedad, tiene muchos más significados que el puramente nutritivo. Comemos para socializar, para compartir, lo hacemos según unas costumbres, tradiciones y rutinas.

La cocina es la estrategia alimentaria humana, y es la manera más sencilla de entender la alimentación, pues en realidad no comemos legumbres, comemos ensalada de lentejas o lentejas riojana. En esto consiste el trabajo de la Fundación Alícia, donde dietistas-nutricionistas, tecnólogos de alimentos y cocineros trabajan de la mano para ofrecer respuestas culinarias a las personas con alguna restricción o limitación alimentaria.

Entre otras actividades, se realizan:

- Talleres de cocina tanto para el personal sanitario y dietistas-nutricionistas como para los afectados de una enfermedad y sus familias, o incluso para cocineros y restauradores.
- Material educativo que ayude a gestionar de una manera sencilla la alimentación de cada día y recetarios adaptados a las necesidades de cada colectivo.

En el año 2004 Ferran Adrià y Valentí Fuster se alían con el objetivo de promover la vertiente más comprometida y social de la gastronomía. Con este objetivo y de la mano de la Generalidad de Cataluña y Caixa Manresa (actualmente CatalunyaCaixa) nace la Fundación Alicia, acrónimo de las palabras alimentación y ciencia, que se ha convertido en un referente mundial de la investigación en el mundo gastronómico.

Desde el año de su creación hasta la actualidad, la Fundación ha canalizado sus esfuerzos hacia dos campos bien diferenciados, por un lado la investigación gastronómica y por el otro la mejora de los hábitos alimentarios de la sociedad.

Alicia se dedica a la investigación gastronómica y científica con el apoyo de los mejores cocineros y con el propósito de reforzar el nivel y la proyección de nuestra gastrono-



mía y a la promoción y estudio de los productos y productores locales.

Se estudian, entre otras, las texturas gelificantes, espesantes y emulsionantes. Los productos, los utensilios y los procesos culinarios. Además se realizan talleres para profesionales del sector que giran en torno al desarrollo de respuestas culinarias para paliar y ayudar a paliar trastornos como la disfagia, la diabetes o la celiaquía, entre otros. También son objeto de estudio y trabajo de la fundación las colectividades; hospitales, y residencias para intentar mejorar la calidad organoléptica de las dietas terapéuticas y, los comedores escolares con el objetivo de fomentar unos buenos hábitos alimentarios.

Uno de los principales objetivos de la Fundación en el ámbito de la mejora de los hábitos alimentarios es aumentar el uso de la cocina para mejorar la salud de la población con acciones educativas como talleres didácticos para escolares de 3 a 18 años. En este sentido, desde que Fundación Alicia abrió las puertas de su sede en Món Sant Benet, ha recibido más de 50.000 visitantes que llegan buscando un punto de vista diferente del mundo de la gastronomía, la alimentación y la salud.

## Radiografía de una colectividad

**Y. Sala**

*Dietista-Nutricionista. Especialista en Restauración. Master en Calidad Universidad de Nancy (Francia). Asesora en Instalaciones de Restauración en Montanyes & Associates.*

Mediante la presente ponencia se pretende hacer reflexionar sobre la importancia que tiene el conocimiento exhaustivo de todos los parámetros de una colectividad. Solo de esta forma podemos enfrentarnos a todas las tareas intrínsecas que se producen en ella, ya que el "Management" total es solo posible desde un conocimiento profundo de ella, y su complejidad debe ser siempre controlada.

La restauración Colectiva es una rama industrial que tiene por finalidad el servicio de comidas, es decir dar de comer fuera de casa. Puede ser como factor comercial (en todos sus aspectos) o social (en educación, salud, social o trabajo).

## ¿Qué hay que tener en cuenta?

La hora de la comida es un momento de socialización importante, un verdadero compartir.

¿Qué sueña el cliente cautivo? ¿Qué quieren los empleados, los niños en las escuelas, las personas mayores, los pacientes?

Una encuesta reciente concluye: novedades en el plato, personal que nos conozca, servicios que permitan darnos la impresión de que somos únicos. Que no estamos cautivos, que estamos en otro sitio. Que se nos cuida, teniendo la oportunidad de favorecer nuestra salud.

Como Dietistas-Nutricionistas, deberíamos decir: ¡Mensaje recibido!

## ¿Qué debe tener en cuenta la empresa?

En una empresa de restauración colectiva, lo ideal es que la empresa escuche, y corrija rápidamente su cauce cuando las cosas no vayan por el buen camino, intentando pensar que la rutina y la poca calidad nunca deben venir incluidas en la forma intrínseca en cómo se ofrece el servicio.

## ¿Qué debe tener presente el dietista-nutricionista?

La misión del/ de la Dietista-Nutricionista debe ser: ofrecer a los clientes habituales comidas nutricionalmente equilibradas y garantizar la renovación de la oferta diaria. Necesidades fisiológicas y psicológicas son ingredientes necesarios, para el bienestar global del cliente.

## ¿Qué tiene que tener presente el gestor?

A menudo, cuando se emprende un proyecto de restauración colectiva, se saltan pasos fundamentales en él. En el inicio de cualquier proyecto, no debe faltar nunca el estudio exhaustivo de las necesidades, características, objetivos e identidad propia, para realizar tanto una correcta oferta gastronómica, (que en muchas ocasiones deberá ser muy concreta y con peculiaridades muy bien definidas), así como definir las características que deben cumplir las instalaciones o incluso las cualidades que deben tener los empleados que ofrecerán el servicio.

¿Qué puede ocurrir si no se realiza dicho estudio? Por lo general, y en base a la experiencia de muchos años en el campo, suele ocurrir que una vez en funcionamiento el servicio, las instalaciones crean problemas en el trabajo, muchas veces muy repetitivo, del personal que implican *absentismo laboral* (por riesgos laborales mecánicos). Asimismo, suelen verse aumentados los *riesgos* relacionados con la higiene, que se establecen como consecuencia de la mala funcionalidad del servicio, y que son susceptibles a causar *grandes problemas* en la implantación de los APPCC<sup>1</sup> y ser causa de toxioinfecciones alimentarias.

La globalidad de visión, es fundamental para el buen hacer en este sector.

Nunca el todo tiene que estar tan ampliamente considerado, como cuando es necesario organizar, gestionar, producir y distribuir. En este sentido, cuando no se realiza un correcto estudio previo, se puede ver comprometida la sostenibilidad, la eficacia energética y toda la gestión de residuos.

## Sostenibilidad

*“El desarrollo sostenible se define como aquel que satisface las necesidades actuales de nuestra sociedad sin comprometer la capacidad de desarrollarse de las futuras generaciones.”*

La sostenibilidad y la protección del medio ambiente, la eficacia energética, las emisiones tóxicas a la atmósfera, y las energías renovables son, sin lugar a dudas, temas de rabiosa actualidad y materias en las se están centrándo las

políticas mundiales desde hace varios años<sup>2-4</sup>.

Si embargo, el problema del medio ambiente, no solo es un problema de naciones, sino también un problema de conciencia social que debe traducirse y enfocarse como desde un punto de vista (o incluso como objetivo) personal.

La postura de la Asociación Americana de Dietética es la de fomentar prácticas de responsabilidad ambiental que conservan los recursos naturales, que minimizan la cantidad de residuos generados y que apoyan la sostenibilidad ecológica del sistema alimentario: el proceso de la producción, la transformación, la distribución, el acceso y el consumo de alimentos<sup>5</sup>.

Los apartados del sistema en restauración incluyen: 1) la preparación 2) la producción, 3) la transformación (el tratamiento, el embalaje, el etiquetaje), 4) la distribución (el almacenamiento, el transporte), 5) el acceso (la venta al por menor, servicios de alimentación institucionales, programas de alimentación urgentes), y 6) el consumo (las repercusiones sobre la salud).

Tanto los recursos humanos, como los recursos naturales sirven de base para fundamentar el sistema alimentario. Otros factores tales como son la tecnología, la política, la económica, tendencias socioculturales, la investigación y la educación, son elementos clave que tendrán un efecto sobre cómo funciona el sistema para alcanzar la sostenibilidad.

*La radiografía de la colectividad* comprende tener en cuenta desde el establecimiento de la oferta gastronómica, al diseño de las instalaciones, los procedimientos del sistema de gestión, los diferentes sistemas de producción que existen en el mercado, sus distribución (obligada o elegida), sin olvidarse los Recursos Humanos, la sostenibilidad, y las posibilidades profesionales para los/ las dietista-nutricionista en una empresa de colectividades, trabajando como parte activa de la misma, o bien asesorándola.

## Bibliografía

1. Sala Y, Montanyes J. Restauración Colectiva, Planificación de instalaciones, locales y equipamientos. CESNID. Masson SA, 1999.
2. Comisión de las Comunidades Europeas. Comunicación de la Comisión al Consejo, al Parlamento Europeo, al Comité Económico y Social y al Comité de las Regiones: Plan de acción para mejorar la eficacia energética en la Comunidad Europea. Documento: 26.04.2000 COM (2000) 247 final. Bruselas; 2000.
3. Comisión de las Comunidades Europeas. Libro Verde: Estrategia europea para una energía sostenible, competitiva y segura. Documento: 8.3.2006 COM (2006) 105 final. Bruselas; 2006.
4. Comisión de las Comunidades Europeas. Plan de acción (2007-2012) para la eficiencia energética: realizar el potencial. Documento: 19.10.2006 COM (2006) 545 final. Bruselas; 2006.
5. Harmon AH, Gerald BL, American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: food and nutrition professionals can implement practices to conserve natural resources and support ecological sustainability. J Am Diet Assoc. 2007;107:1033-43.