



# Nutrición Hospitalaria



## Cocina-alimentación-futuro *Cooking-feeding-future*

Pere Castells Esqué

*Gastrocultura Mediterránea. Barcelona*

### Resumen

La alimentación actual se mueve entre varios dilemas. El gran prestigio actual de la cocina influye en los hábitos alimentarios. Muchos de los cambios incorporados están directamente relacionados con la cocina. La globalización ha favorecido una amplia oferta de alimentos disponibles, procedentes de todos los continentes, universales y, además, en cualquier estación del año. Como contraposición, surge el interés por los productos de proximidad, de cercanía y, al mismo tiempo, por incorporar al repertorio de alimentos productos que hasta el momento no eran de consumo habitual; por ejemplo, en la cultura europea, insectos y algas.

**Palabras clave:**

Hábitos alimentarios.  
Gastronomía. Cocina.  
Antropología.

Frente a sociedades que despilfarran alimentos, el gran desafío pendiente es conseguir que toda la población tenga acceso a una alimentación justa y sana. Productos naturales frente a sintéticos. Sociedades envejecidas que plantean nuevas demandas, la gran revolución "texturizante", y, por otro lado, la posibilidad de personalizar la alimentación a perfiles genéticos individuales.

### Abstract

Current diet moves between several dilemmas. The prestige of popular chefs has an influence on eating habits. Many changes incorporated are directly related to culinary practices and gastronomy. Globalization has favored a wide range of available foods in developed societies, coming from all continents, universal, and also, available in any season of the year. In contrast, there is growing interest in locally produced foods, proximity and at the same time, to incorporate new products that until now were not conventionally consumed as usual foods, for example in our European culture, such as insects and algae.

**Key words:**

Food habits.  
Gastronomy. Cooking.  
Anthropology.

Faced with societies that waste food, the great challenge remains to ensure that the entire population has access to a fair and healthy diet. Natural foods versus synthetic products. Aging societies that pose new demands, the great "texturizing" revolution and on the other hand, the possibility of personalizing the diet according to individual genetic profiles.

## LA GRAN IRRUPCIÓN DE LA COCINA EN LA ALIMENTACIÓN INFLUIRÁ EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS VENIDEROS. ¿QUÉ IMPORTANCIA TENDRÁN EL PLACER Y LA NUTRIGENÓMICA?

La alimentación del futuro pasa por la cocina. El gran prestigio de la cocina hace que muchos hábitos alimentarios que están produciéndose estén directamente relacionados con la cocina (1).

### PRODUCTOS UTILIZADOS EN LA COCINA

Si se analizan los diferentes elementos que entran en juego, es lógico empezar por los productos que la globalización ha hecho que sean universales; productos de diferentes partes del mundo que podemos tener en nuestras mesas (2). Pero aquí surge toda una serie de contradicciones:

- *Proximidad frente a globalización*, como si una excluyera a la otra. En nuestra cultura alimentaria actual, pero sobre todo en la futura, deberán tener cabida y ser compatibles todas las tendencias alimentarias: la más estricta cultura de los productos de proximidad, con todas sus ventajas culturales y de sostenibilidad, pero también debemos salvaguardar a las comunidades que viven del consumo de alimentos de otras partes del mundo. Y deberemos ser capaces de hacerlo compatible (2).
- *Introducción masiva de insectos y algas*. En diferentes culturas en las que estos productos no se utilizan, cada vez son más altas las voces que indican que, para un futuro sostenible y global, deberemos recurrir al consumo de insectos y algas (3).
- *Alimentación suficiente para todos frente a derroche alimentario*. Esta es la gran asignatura del futuro: conseguir que toda la población tenga acceso a una alimentación justa y sana, y seguramente esto también pasa por la absoluta obligación de preservar los alimentos. El equilibrio entre las sociedades en las que el alimento sobra y se derrocha frente a las que tienen dificultades para obtener alimentos pasa por establecer una armonía en la que la palabra clave es la “distribución”, minimizando todos los problemas socio-económico-políticos (3,4).
- *Productos naturales frente a sintéticos*. El concepto de “producto natural” es difícil de definir y normalmente huyo de él como calificativo. En este caso, lo utilizo como diferencia respecto al concepto “sintético”. Desde mi punto de vista y de cara al futuro, no debemos rechazar ninguna posibilidad que pueda hacer que tengamos una sociedad más equilibrada en todos los sentidos, también desde un punto de vista alimentario, y, por lo tanto, si en algún momento debe ponerse encima de la mesa que una parte de la alimentación pueda ser sintética, debería hacerse. Lo preocupante en este punto será el control que desde este ámbito podría realizarse sobre la población, si se diera el caso de una dependencia demasiado importante de productos alimentarios que no surgieran del hábitat natural (1).



**Figura 1.**

Dieta blanda de *request* con unas gotas de “garum de archovas” y algas.

### TEXTURAS BLANDAS PARA LAS PERSONAS MAYORES: UNA GRAN NECESIDAD FUTURA

Proyectos gastronómicos como el de Tōufood irán introduciéndose en el ámbito alimentario para conseguir recetas de alta gastronomía para dieta blanda (5). La esperanza de vida va en aumento, y este hecho irá acompañado de cambios en los hábitos alimentarios de poblaciones de personas mayores, que serán mayoritarias en un futuro. El espejo en el que hay que mirarse es Japón, donde la cultura del mimo a la gente mayor es máxima y la presencia de productos adecuados a sus diferentes necesidades está al alcance de todos. Además, en este país las dificultades derivadas de la deglución en personas de edad avanzada son mínimas. En el resto del mundo, con algunas diferencias, hay un porcentaje muy elevado de población que no tiene conciencia de sus necesidades de dieta blanda y la “disfagia no diagnosticada” le provoca problemáticas que pueden llegar a ser graves. Debemos ser conscientes de que será necesario que una parte importante de la población global, básicamente personas de edad avanzada, se alimente de dietas total o parcialmente blandas (6).

Desde la cocina ha ido construyéndose un conocimiento que puede aplicarse a este entorno social y, además, habrá que hacerlo fácil y de una forma habitual. Como ya hemos dicho, el ejemplo de Japón es el modelo a seguir. Los elementos claves de toda esta revolución deben ser los “texturizantes”. Por lo tanto, el futuro pasa por poder cambiar las texturas de los alimentos, producir elaboraciones que han revolucionado la cocina y aplicar las metodologías como forma para ayudar a esa parte de la población (Fig. 1).

Uno de los problemas será la adaptación de productos al consumo cotidiano. El ejemplo de Japón, en donde los supermercados tienen espacios para dieta blanda, puede ser un buen modelo, pero en sociedades como la mediterránea no ha funcionado esta idea de zonas especiales para la gente mayor. Seguramente nadie se percibe como “persona vieja”.

Uno de los puntos interesantes será ver cómo se adapta a la cocina social de geriátricos y hospitales. Ya tuvimos un ejemplo

en 2011, cuando la Organización Alemana de Bienestar Social (Wohlfahrtswerk Baden-Württemberg) se planteó el reto de aplicar la cocina de vanguardia en la alimentación de personas mayores de geriátricos. El éxito fue espectacular y aún continúa. El objetivo era intentar minimizar la pérdida nutricional que se observa en los residentes de geriátricos en general y, sobre todo, en los que tienen que comer dietas blandas. Esta experiencia demostró que el placer en la comida es muy importante en el estado físico y mental de la población de edad avanzada (7).

Los riesgos o complicaciones derivados de la disfagia pueden ser muy graves. Cuando una persona no consigue deglutir los alimentos de manera eficaz, tampoco consigue ingerir los nutrientes necesarios, pero también el paso de los alimentos a los pulmones puede provocar infecciones con posibles complicaciones.

En ambos casos (dificultad para ingerir alimentos líquidos y sólidos), mantener una dieta equilibrada y saludable y sin riesgos depende de la textura de los alimentos. Es decir, la base del tratamiento de la disfagia es modificar su textura. Se requieren unas elaboraciones con una textura blanda y suave que pueden conseguirse a partir de técnicas culinarias básicas, y la alta restauración ha demostrado sobradamente que pueden ser extraordinariamente apetecibles.

## **TEXTURAS BLANDAS PARA LA OBESIDAD**

La textura se visualiza como un elemento importante en las dietas antiobesidad para las sociedades futuras. El desarrollo culinario de gelificantes, espesantes, emulsionantes y espumantes ha posibilitado la aparición de elaboraciones muy sabrosas con poco aporte calórico. La alta restauración ha “vaciado la materia” para conseguir que sus clientes tomen toda una serie de elaboraciones muy sabrosas, pero con poca carga calórica. El famoso “aire de zanahoria” de Ferran Adrià en El Bulli era una espuma con gran contenido de aire que ocupaba un gran volumen. Esta elaboración prácticamente acalórica fue la portada de *The New York Times* del 2003 para simbolizar la nueva cocina. Los volúmenes y las texturas más grandes pueden influir en la saciedad de las personas con síntomas de obesidad, pero, además, los sabores pueden ser extraordinarios (8,9).

Las autoridades europeas y americanas están financiando proyectos que van en esta línea, dado que consideran que puede ser uno de los problemas que más preocupe a la gente que en el futuro. El proyecto europeo Gastrohealth era una muestra de esta intencionalidad: trataba de corregir la obesidad utilizando las texturas de los alimentos como un elemento de saciedad. Uno de los objetivos finales era proporcionar elaboraciones contra de la obesidad, creadas por agentes gelificantes, espesantes, emulsionantes y espumantes y basadas fundamentalmente en frutas y verduras. La alta restauración ya ha hecho una parte importante de este trabajo con la creación de elaboraciones transformadas en recetas, que ahora hay que adaptar a las dietas antiobesidad con los controles nutricionales que sean necesarios para poder minimizar esta problemática que, como marcan las estadísticas, va a más.

## **PLACER, TRADICIONES Y NUTRIGENÓMICA**

Dentro de muy poco podrá conocerse el código genético individual y, por tanto, podrán averiguarse los condicionantes alimentarios. En el mundo de la alimentación del futuro, ya está planteándose pasar de los “nichos” de mercado a la individualización e, incluso, a momentos de individualización en los que, en instantes determinados, el placer marcará las pautas y, en otros, lo hará la nutrigenómica. Hay teorías para todos los gustos: una indica que el conocimiento de la nutrigenómica hará que todos se adapten a alimentos que, según la genética personal, sean los más adecuados, y estos serán los que se consuman; otra indica que esta información se quedará como una más de muchas otras de tipo personal de la que se dispondrá sin utilizarse en beneficio propio. Seguramente dependerá de cada persona y de cada momento o situación personal.

Lo que seguramente continuará marcando el futuro es que los alimentos contienen una información que es determinante para su consumo. No es lo mismo que nosotros hayamos elaborado unos dulces, que nos los regale un vecino o que los compremos en un lugar o en otro. Todo tiene su importancia y las redes sociales cada vez influyen más en esta información.

Como conclusión final, podríamos decir que para la especie humana la alimentación no se limita a su aportación energética, sino que hay muchos más factores que irán aumentando en un futuro. Toda nuestra evolución por selección natural ha estado condicionada por optimizar al máximo los recursos alimenticios, pero las circunstancias han ido cambiando, y ahora, y más aún en el futuro, se vivirán los contrastes alimentarios más radicales: poblaciones sin acceso a alimentación y otras con excesiva disponibilidad, lo que produce y producirá un aumento de la obesidad hasta límites que se prevén problemáticos para la salud. La sociedad futura tiene la obligación de solucionar ambos problemas. Las poblaciones desnutridas requieren planes globales que faciliten los alimentos básicos para su subsistencia ligados a planes de salud. Por otro lado, las sociedades de la abundancia deben mirar hacia la nutrigenómica y la cocina como la oportunidad para tener dietas nutricionalmente personalizadas con los elementos organolépticos que hagan posible cambiar la tendencia del aumento de peso global del planeta. En este contexto, toda la sociedad se juega la buena salud alimentaria del futuro.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Castells P. La cocina del futuro. Barcelona. Editorial Tibidabo; 2016.
2. McGee H. La cocina y los alimentos. Barcelona: Random House Mondadori; 2007.
3. Barham P. The Science of Cooking. Heidelberg: Springer-Verlag; 2001.
4. Hervé T. Los secretos de los pucheros. París: Ed. Acribia; 2008.
5. Cassi D, Bocchia E. La ciencia y los fogones de la cocina molecular italiana. Gijón: Ediciones Trea; 2005.
6. Fundació Alcía; Bullitaller. Lèxic científic gastronòmic: les claus per entendre la cuina d'avui. Barcelona: Planeta; 2006.
7. Brillat-Savarin JA. Physiologie du goût, ou Méditations de gastronomie transcendante. París: Sautellet i Cie libraires; 1826.
8. Vega C, Ubbink J. Molecular gastronomy: a food fad or science supporting innovative cuisine? Trends in Food Science & Technology 2008;19:372-82.
9. Koppmann M. Manual de gastronomía molecular. Buenos Aires: Siglo XXI Editores; 2009.