



Nutrición Hospitalaria



Educación para una gastronomía saludable: retos y oportunidades en la alimentación institucional

Healthy gastronomy education: challenges and opportunities in the institutional food service

Teresa Valero Gaspar¹, José Manuel Ávila Torres¹ y Gregorio Varela-Moreiras^{1,2}

¹Fundación Española de la Nutrición. Madrid. ²Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud. Facultad de Farmacia. Universidad CEU San Pablo. Boadilla del Monte, Madrid

Resumen

Introducción: la población demanda una gastronomía saludable (un binomio entre gastronomía y nutrición), por lo que debe incluir los conocimientos de alimentación y la salud. Salud, educación y gastronomía se complementan entre sí. La alimentación institucional debe ser saludable y, a su vez, placentera.

Objetivos: recopilar actividades, recursos e intervenciones que se han llevado a cabo en diversos centros de alimentación institucional (comedores escolares, residencias y hospitales), donde se incluyen los conocimientos sobre gastronomía y alimentación saludable como método de enseñanza a diferentes niveles.

Métodos: se ha realizado una revisión de las acciones y/o materiales elaborados para educar en gastronomía saludable desde distintos ámbitos de la alimentación institucional. Además, se ha realizado una búsqueda de artículos científicos en las bases de datos PubMed, Dialnet y Google académico.

Resultados: los talleres del gusto son un material educativo complementario y muy útil para el profesorado de Educación Infantil y Primaria. Los menús de las instituciones geriátricas deben tener un buen aporte nutricional y una buena calidad organoléptica que estimule el bienestar y la socialización de los usuarios, ya que en la vejez se producen pérdidas sensoriales que afectan al placer de comer. El modelo alimentario en el hospital está adaptado principalmente a las necesidades de salud de los usuarios, y debe alcanzar una idoneidad gastronómica que produzca bienestar durante la estancia.

Conclusiones: la alimentación institucional plantea retos en la elaboración, la conservación, la calidad y el valor nutritivo de los alimentos, así como en la seguridad alimentaria y en sus implicaciones en la salud de las poblaciones, y, desde el punto de vista gastronómico, como rutina diaria en grupos de población vulnerables (escolares, personas hospitalizadas o adultos mayores).

Palabras clave:

Gastronomía.
Educación. Gusto.
Escolar. Hospital.
Geriatría.

Abstract

Introduction: the population demands a healthy gastronomy (binomial Gastronomy and Nutrition), so it must include knowledge of food and health. Health, Education and Gastronomy complement each other. The institutional food service must be healthy and at the same time pleasant.

Objectives: collect activities, resources and interventions that have been carried out in various institutional food services (school lunches, nursing homes and hospitals) where knowledge about gastronomy and healthy eating has been included as a teaching method at different levels.

Methods: a review of the actions and/or materials developed to educate on healthy gastronomy from different areas of collective catering has been carried out, as well as the search for scientific articles in the *PubMed*, *Dialnet* and *Google academic* databases.

Results: the Taste Workshops are complementary and useful educational material for the teachers of Infant and Primary School Education. The menus of nursing home must have a good nutritional contribution and organoleptic quality that stimulates the well-being and socialization of the users, considering that in old age sensory losses affects the pleasure of eating. The alimentary model in the hospital is adapted mainly to the health needs of the users and must reach a gastronomic suitability that will produce well-being during the stay.

Conclusions: institutional food service poses challenges in food preparation and conservation, quality and food safety, nutritional value of food and its implications for the health of populations, and from the point of view of gastronomy, since it involves a daily routine in groups of vulnerable population such as schoolchildren, hospitalized people or the elderly.

Key words:

Gastronomy.
Education. Taste.
Schoolchildren.
Hospital. Geriatrics.

Correspondencia:

Teresa Valero Gaspar. Fundación Española de la Nutrición. C/ General Álvarez de Castro, 20, 1.ª planta. 28010 Madrid
e-mail: tvalero@fen.org.es

Valero Gaspar T, Ávila Torres JM, Varela-Moreiras G. Educación para una gastronomía saludable: retos y oportunidades en la alimentación institucional. *Nutr Hosp* 2018;35(N.º Extra. 4):56-60

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2127>

INTRODUCCIÓN

La definición de “gastronomía” fue acuñada por el jurista francés Jean Anthelme Brillat-Savarin en su tratado *Fisiología del gusto* en el año 1825 (1). Según Brillat-Savarin, la gastronomía abarca un amplio ámbito, más allá de qué alimentos comemos y cómo lo hacemos (técnicas culinarias): también incluye cómo se consumen (con la mano, con cubiertos, con palillos...), dónde (sentados en una mesa, de pie, en el suelo...), cuándo y con qué frecuencia (número de veces al día que se come, tiempo de consumo), con quién se come (familia, reuniones sociales...) y hasta por qué (2).

La Real Academia Española define “gastronomía” como el “arte de preparar una buena comida”, “afición al buen comer” y “conjunto de los platos y usos culinarios propios de un determinado lugar” (3). Según la nueva definición incluida en la resolución del Parlamento Europeo sobre el Patrimonio Gastronómico Europeo: Aspectos Culturales y Educativos (4), podemos decir que incluye el conjunto de conocimientos, experiencias, artes y artesanías que permiten comer saludable y placenteramente. Además, la población cada vez demanda más una gastronomía saludable (binomio entre gastronomía y nutrición), por lo que también debe incluir los conocimientos relacionados con la alimentación y la salud: composición, propiedades nutricionales, dietéticas, sensoriales, biodisponibilidad de nutrientes, higiene de los alimentos y seguridad alimentaria (5).

Por otro lado, la educación constituye una herramienta muy útil para transmitir los conocimientos sobre alimentación, nutrición y, cómo no, gastronomía. La salud es lo que realmente importa y, para preservarla, la educación, junto con la comunicación, tienen mucho que decir (6). La gastronomía se ha convertido en una herramienta de educación nutricional que no debe desperdiciarse. Junto con la nutrición, van de la mano para promocionar la salud y prevenir enfermedades asociadas a una alimentación desequilibrada (7). Salud, educación y gastronomía son patas de una misma mesa; podría decirse que se complementan entre sí (6).

La restauración colectiva institucional abarca aquellos lugares (como centros de enseñanza, hospitales, centros de atención a personas mayores, establecimientos penitenciarios, etc.) en los que se llevan a cabo estrategias de intervención nutricional encaminadas a fomentar prácticas de alimentación saludable y a disminuir los riesgos de una ingesta inadecuada (8). Algunas de las personas que utilizan estos lugares son considerados como grupos vulnerables en el terreno nutricional (escolares, pacientes hospitalizados o adultos mayores) y requieren, al igual que el resto de la población, una alimentación saludable y placentera adaptada a sus circunstancias especiales.

El objetivo de la presente revisión consiste en recopilar distintas actividades y/o recursos elaborados por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), además de intervenciones que se han llevado a cabo en diversos centros de alimentación institucional (comedores escolares, hospitales, residencias, etc.) en los que se han incluido los conocimientos sobre gastronomía y alimentación saludable como método de enseñanza.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión de las acciones y/o materiales elaborados para educar en gastronomía saludable desde distintos ámbitos de la alimentación institucional, además de una búsqueda de artículos científicos relacionados. Se han consultado las bases de datos PubMed, Dialnet y Google académico en español e inglés. Se buscaron las siguientes palabras clave: gastronomía y nutrición, gastronomía saludable, alimentación institucional, alimentación institucional saludable, *healthy gastronomy*, *gastronomy promotion in hospitals*, *gastronomy promotion in schools*, *gastronomy promotion in nursing homes*.

RESULTADOS

GASTRONOMÍA SALUDABLE Y ENTORNO ESCOLAR

La alimentación del comedor escolar afecta a uno de los grupos más vulnerables de nuestra sociedad, ya que se encuentra en una etapa importante de crecimiento y desarrollo físico y mental: la población infantil. Por ello, los comedores escolares deben servir como lugares de aprendizaje continuo en alimentación, nutrición, gastronomía, comportamiento en la mesa, etc., necesarios para instaurar unos hábitos alimentarios correctos que se mantendrán a lo largo de toda la vida (9).

Dentro de las funciones del comedor, se encuentra la gastronómica. Los menús de los comedores escolares deben dar a conocer nuevos ingredientes y sabores a través de preparaciones culinarias sencillas, teniendo en cuenta en lo posible los gustos y las preferencias de los niños usuarios (8). Educar el gusto de los más pequeños elaborando recetas atractivas para ellos puede “despertar” el interés por probar y comer los alimentos menos aceptados, por ejemplo, realizando talleres de cocina en los centros.

En el año 2013, la Foundation for Science, Health and Education (Fundación SHE), en su Programa Sí! Salud Integral (10), del Dr. Valentín Fuster, llevó a cabo los talleres del gusto. El objetivo fue transmitir a los adultos (padres y abuelos) la importancia de enseñar a los niños a disfrutar de una alimentación saludable. Sobre todo, se trató de que los adultos se involucraran para que a los niños les gustara comer aquello que “deben comer”, especialmente de acuerdo con las recomendaciones del programa.

Con estos talleres de base, se diseñó una serie de vídeos (también con el nombre de Talleres del Gusto) para que el profesorado de Educación Infantil los utilizara como material educativo complementario (11), y que incluía una explicación teórica y la elaboración de varias recetas en colaboración con un chef, una dietista-nutricionista y una mascota (Tabla I).

Educar al alumnado de los centros escolares en alimentación, nutrición y gastronomía, motivándolos a adoptar unos hábitos de vida saludables a través del aprendizaje de la cocina, es uno de los aspectos planteados en el informe del Parlamento Europeo *Patrimonio gastronómico europeo: aspectos culturales y educati-*

Tabla I. Recetas de los vídeos Talleres del Gusto

| Número de vídeo | Tema | Recetas |
|-----------------|--------------------------------|--|
| Vídeo 1 | ¿Cuántos sabores hay? | Batido de zumo de naranja y miel. Bocata de queso fresco y zanahorias. Crema de guisantes con mango. Compota de manzana con nata y galletas Digestive. Pizza de tomate fresco con orégano, aceitunas negras y alcachofas |
| Vídeo 2 | ¿Cómo cocinamos los alimentos? | Recetas con huevo: hervido, escalfado, frito, tortilla. Tomate: en ensalada, frito, empanado, microondas. Pisto con huevo escalfado |
| Vídeo 3 | La temperatura en la comida | Crema de espárragos caliente. Gazpacho andaluz. Piña asada con sopa de coco |
| Vídeo 4 | ¿Cuántos alimentos hay? | Canelones de verduritas y atún. Cuscús con verduritas y conejo estofado. Huevo frito con arroz y tomate |
| Vídeo 5 | El mundo de los nutrientes | Migas exprés con avíos de matanza. Merluza rebozada con patatas a la gallega. Ensalada de patata |
| Vídeo 6 | Comer con cultura | Arroz thai tres delicias. Crema de coliflor con huevo y trufa. Butifarra fresca con puré de patatas a la canela |
| Vídeo 7 | ¡A moverse todo el mundo! | Macarrones al pesto. Zumo de piña, naranja y plátano. Bocadillo de pollo pekinés |
| Vídeo 8 | No te olvides de las bebidas | Gazpacho de melón. Boquerones a la soja. Bocadillo de cereales, queso de barra y membrillo |
| Vídeo 9 | ¿Por qué no lo puedo comer? | Flan de leche de soja. Frutillas con caldo de hierbabuena. Natillas de harina de maíz exprés |

vos (4), a partir del cual, y gracias a la labor de la FEN y de la Real Academia de Gastronomía (RAG), se ha logrado concienciar a las Administraciones y sus responsables de la necesidad de incluir estos conocimientos y experiencias en el sistema educativo.

Con la iniciativa de ambas instituciones, y en colaboración con el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD), a través del Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE), y con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSS-SI) y la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), se creó en el año 2016 el Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Escolares de Educación Infantil-PANGEL (12), entre cuyos objetivos se encuentran: educar al alumnado de los centros escolares en alimentación, nutrición y gastronomía, motivándolos a adoptar unos hábitos de vida saludables; transmitir la importancia de una alimentación variada, equilibrada, satisfactoria, saludable y, en lo posible, de acuerdo con los principios de la dieta y estilos de vida mediterráneos; crear en ellos la motivación por comer bien, disfrutar con la comida y enseñarles a pasarlo bien comiendo, conociendo y preparando los alimentos. El material está compuesto por diez unidades didácticas

que incluyen apartados como: “Hay que saber”, “¡Vamos a contar un cuento!”, “Tú me cuentas... y cantamos”, “Pinto, pinto”, “Somos cocinillas”, “¡Aprende con Nutriñeco!” y “En mi casa pruebo...”.

En el mismo año 2016 se elaboraron los *Contenidos transversales y complementarios a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía de Educación Infantil y Primaria* (13), que refuerzan los objetivos comunes perseguidos en ambas etapas educativas, presentando un nuevo enfoque: la relación directa del escolar con lo que come y la actividad física que realiza. El material está compuesto por cuatro unidades didácticas que incluyen apartados como: “Hay que saber”, “¡Leemos un cómic!”, “Tú me cuentas... y adivinamos”, “Pinto, pinto”, “Somos cocinillas”, “¡Aprende con Nutriñeco y Martín!” y “En mi casa pruebo...”.

En Educación Secundaria Obligatoria, desde la Fundación Alicia llevan a cabo el Programa Tú y Alicia por la Salud (TAS) (14), cuyo objetivo es mejorar los hábitos alimentarios y de actividad física de los adolescentes españoles a través de diferentes actividades teóricas, de trabajo y prácticas, tanto en la escuela como fuera de ella. El programa incluye la cocina como herramienta básica para mejorar la alimentación, fomenta la práctica de actividad física a

través del ocio activo y enseña a los alumnos a encontrar el equilibrio entre lo que comen y la actividad física que hacen para poder tener un estilo de vida saludable. Los últimos datos publicados por Roura y cols. (15) muestran una imagen actualizada de los hábitos alimentarios y de la actividad física de los adolescentes españoles antes de iniciarse el programa. Uno de cada cinco participantes presentaba sobrepeso u obesidad e ingería frutas y bebidas por debajo de las recomendaciones, mientras que el consumo de carne, bollería y fritos era excesivo. Además, los adolescentes que tenían un peor índice de masa corporal eran los que presentaban peores hábitos alimentarios y de actividad física.

En Europa, la Fundación Británica de Nutrición (BNF), a través de su web Food a Fact of Life, ofrece recursos para alumnos de 11 a 16 años con contenidos teóricos y recetas para elaborar con sus profesores. Con los materiales del curso Food Life Skills, los alumnos tienen la oportunidad de adquirir habilidades con el manejo de alimentos, aprender sobre higiene y seguridad alimentaria, gastronomía saludable y otras aplicaciones prácticas.

GASTRONOMÍA SALUDABLE Y ENTORNO GERIÁTRICO

El colectivo de adultos mayores es un grupo muy heterogéneo, al igual que sus necesidades nutricionales. Diversos estudios muestran un alto porcentaje de riesgo de desnutrición o desnutrición en los adultos mayores, más prevalente en los institucionalizados (16-19). Su amplia variabilidad interpersonal hace necesaria la prescripción de pautas individualizadas que tengan en cuenta su salud, la patología subyacente, circunstancias personales de absorción y metabolismo, el consumo de medicamentos, el consumo de alcohol, las características socioculturales, el grado de autonomía, los cambios en la actividad física y los hábitos de consumo alimentario (20,21).

En las instituciones geriátricas, la oferta de menús es un servicio muy importante para los usuarios: la comida y las actividades lúdicas son momentos vitales de gran impacto en la calidad de vida del anciano. Los menús deben tener un buen aporte y densidad nutricional y calidad organoléptica que estimule el bienestar y la socialización de los usuarios. Por ello, es de vital importancia contar con una unidad de Nutrición y Dietética que se encargue de la planificación, composición, elaboración y supervisión de los menús ofertados y que diseñe un manual de dietas adaptado a la población residente, además de evaluar la calidad percibida por los usuarios del servicio a nivel gastronómico y nutricional (8). Y es que comer es un acto social y, por tanto, debe desarrollarse en un ambiente agradable para que sea placentero para el anciano. Como decía Jean Anthelme Brillat-Savarin en su publicación sobre *Fisiología del gusto*: "El placer de la mesa es propio de cualquier edad, clase, nación y época. Puede combinarse con todos los demás placeres y subsiste hasta el final para consolarnos de la pérdida de los otros" (22).

Como en esta etapa fisiológica las pérdidas sensoriales modifican la elección de los alimentos y se produce una pérdida en el placer de comer (por ejemplo, la percepción del sabor se ve reducida y cambia también la percepción de los sabores bási-

cos), este puede reforzarse aumentando la ingesta de minerales como el zinc, el cromo y el yodo, que aumentan la sensibilidad de los receptores gustativos, o añadiendo a las comidas hierbas aromáticas, además de realizar presentaciones vistosas y texturas que puedan ser consumidas por todos los residentes (alimentos blandos, triturados, purés, cremas...), sin olvidarnos de un adecuado grado de hidratación (8,22).

GASTRONOMÍA SALUDABLE Y ENTORNO HOSPITALARIO

La desnutrición hospitalaria en España todavía alcanza cifras muy altas, como las encontradas en el estudio PREDyCES (23%) (23), a pesar de que, indudablemente, en general los centros hospitalarios han experimentado cambios sustanciales en los últimos años, en especial debidos a la progresiva profesionalidad, al establecimiento de estándares de calidad y a la planificación de dieta a nivel individual (8), aunque deba avanzarse de manera urgente en la incorporación de los profesionales de Nutrición y Dietética a este ámbito. La alimentación en el entorno hospitalario se considera una herramienta de mejora en el proceso de curación de los enfermos y, por lo tanto, en la reducción de su estancia hospitalaria (24).

Los menús ofertados en hospitales deben seguir las pautas de la alimentación saludable, teniendo en cuenta el grupo de población al que van dirigidos. La alimentación de los pacientes tiene unas peculiaridades muy especiales debido a sus situaciones fisiopatológicas diferentes y a su estado de ánimo debido a su salud (8). Por ello, es necesario el diseño de un código de dietas (conjunto de dietas disponibles en un centro hospitalario), herramienta fundamental que detalla la composición nutricional, las características más importantes de la dieta, sus indicaciones y las posibles deficiencias (24).

La Unidad de Nutrición y Dietética del hospital deberá satisfacer al máximo a los usuarios de los centros, cubriendo sus necesidades nutricionales en todas las variantes del menú basal y consiguiendo un grado de idoneidad gastronómica, proporcionándoles un bienestar culinario en su estancia. El modelo alimentario en el hospital está adaptado principalmente a las necesidades de salud de los usuarios, pero también debe tener en cuenta aspectos como su presentación, temperaturas, texturas y demás aspectos organolépticos (8). Además, las dietas servidas en el hospital pueden utilizarse como base para educar a los pacientes y a sus familias en unos hábitos alimentarios saludables que los acompañarán después del alta. Las recomendaciones al alta (25) son un material educativo diseñado para realizar correctamente el tratamiento dietético-nutricional de cada patología, que tienen que tener en cuenta tantos los aspectos gastronómicos como los nutricionales.

CONCLUSIONES

Todas las personas deben disponer de una alimentación de calidad, en la que la gastronomía está llamada a jugar un papel fundamental (26). Para ello, y empezando desde los más peque-

ños, es necesario incorporar los conocimientos sobre alimentación, nutrición y gastronomía en el currículo escolar, como se destaca en el *Informe sobre el patrimonio gastronómico europeo: aspectos culturales y educativos* (4), además de considerar el comedor escolar como un espacio de aprendizaje donde desarrollar y reforzar unos hábitos alimentarios saludables, gracias a los conocimientos adquiridos en el aula y fuera de ella (27).

Puede y debe aprovecharse el impacto social que tiene actualmente la gastronomía española, con el eco mediático de los programas y concursos de cocina, para hacer de ella y de la cocina ámbitos de estudio y formación transversales a todas las áreas del conocimiento, con especial impacto en la población infantil (28).

Los menús en las instituciones geriátricas deben tener un buen aporte nutricional y una buena calidad organoléptica que estimule el bienestar y la socialización de los usuarios, ya que los adultos mayores se encuentran en una etapa fisiológica en la que las pérdidas sensoriales modifican la elección de los alimentos y se produce una pérdida del placer de comer (8).

El modelo alimentario en el hospital debe tener en cuenta las pautas de una alimentación saludable adaptada a las diferentes patologías, además de considerar la presentación, temperaturas, texturas y demás factores organolépticos (8). Los menús servirán de base para educar a los pacientes en unos hábitos alimentarios que les acompañarán al alta en casa.

La alimentación institucional plantea retos en la elaboración y conservación de alimentos, calidad y seguridad alimentaria, valor nutritivo de los alimentos y sus implicaciones en la salud de las poblaciones, y desde el punto de vista gastronómico, ya que supone una rutina diaria en grupos de población vulnerables como son los escolares, las personas hospitalizadas o los adultos mayores, entre otros (20,29,30).

BIBLIOGRAFÍA

- Jean-Anthelme B. *Physiologie du goût*. París: Flammarion; 1826.
- Zahari MSM, Jalis MH, Zulfiy MI, Radzi SM, Othman Z. Gastronomy: an opportunity for Malaysian culinary educators. *International Education Studies* 2009;2(2):66.
- Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*; 2017. Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=lzvvHNh>
- Parlamento Europeo. Resolución del Parlamento Europeo, de 12 de marzo de 2014, sobre el patrimonio gastronómico europeo: aspectos culturales y educativos; 2014.
- Varela Moreiras G, Ansón Oliart R, Martínez de Victoria Muñoz E. Nutrición, cocina y gastronomía. En: Gil Hernández A, editor. *Tratado de Nutrición*. Tomo IV. Nutrición humana en el estado de salud. 3.ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017. p. 619-31.
- Ansón R, Varela Moreiras G. *Gastronomía saludable*. 1.ª ed. León: Editorial Evergráficas; 2007.
- Beltrán de Miguel B, Solano Pérez L, Cuadrado Vives C. Nutrición culinaria: ingrediente indispensable en la promoción de la salud. *Rev Esp Nutr Hum Diet* 2017;21:22-3.
- Aranceta Bartrina J, Lladó Jordán G, Pérez Rodrigo C. Nutrición Comunitaria. En: Gil Hernández A, editor. *Tratado de Nutrición*. Tomo IV. Nutrición humana en el estado de salud. 3.ª ed. Madrid: Editorial Panamericana; 2017. p. 497-516.
- Valero Gaspar T, Del Pozo de la Calle S, Ruiz Moreno E, Ávila Torres OM, Varela-Moreiras G, Cuadrado Vives C. Programa de comedores escolares de la Comunidad de Madrid (2001-2015): diseño, protocolo, metodología y actualización. *Nutr Hosp* 2016;33(6):1291-98.
- Foundation for Science, Health and Education. *SilPrograma de Salud Integral*. [consultado 1 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://www.programasi.org/es/>
- Valero Gaspar T, Rodríguez Alonso P, Ruiz Moreno E, Del Pozo de la Calle S, Ávila Torres JM, Varela Moreiras G. A new educational tool to learn about hydration: taste workshops for children. *Nutr Hosp* 2016;33(Supl. 3):67-70.
- Achón y Tuñón M, Alonso Aperte E, Ansón Oliart R, Ávila Torres J, Beltrán de Miguel B, Cuadrado Vives C, et al. Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil. *El gusto es mío*. 1.ª ed. Madrid: Secretaría General Técnica. Subdirección General de Documentación y Publicaciones; 2016.
- Ansón Oliart R, Ávila Torres J, Cuadrado Vives C, Dal Re Saavedra M, Del Pozo de la Calle S, Gordo Santos A, et al. Contenidos transversales y complementarios a los Programas de Alimentación, Nutrición y Gastronomía de Educación Infantil y Primaria. *El gusto es mío*. 1.ª ed. Madrid: Secretaría General Técnica. Subdirección General de Documentación y Publicaciones; 2016.
- Programa TAS Tú y Alicia por la salud. Fundación Alicia [consultado 1 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://programatas.com>
- Roura E, Mila-Villaruel R, Lucía Pareja S, Adot Caballero A. Assessment of Eating Habits and Physical Activity among Spanish Adolescents. The "Cooking and Active Leisure" TAS Program. *PLoS One* 2016;11(7):e0159962.
- Méndez Estévez E, Romero Pita J, Fernández Domínguez M, Troitiño Álvarez P, García Dopazo S, Jardón Blanco M, et al. ¿Tienen nuestros ancianos un adecuado estado nutricional?: ¿influye su institucionalización? *Nutr Hosp* 2013;28(3):903-13.
- Montejano Lozoya R, Diego F, Rosa M, Clemente Marín G, Martínez-Alzamora N. Estudio del riesgo nutricional en adultos mayores autónomos no institucionalizados. *Nutr Hosp* 2013;28(5):1438-46.
- Vaca Bermejo R, Ancizu García I, Moya Galera D, de las Heras Rodríguez M, Torramadé JP. Prevalencia de desnutrición en personas mayores institucionalizadas en España: un análisis multicéntrico nacional. *Nutr Hosp* 2015;31(3).
- Villaruel RM, Formiga F, Alert PD, Sangra RA. Prevalencia de malnutrición en la población anciana española: una revisión sistemática. *Medicina Clínica* 2012;139(11):502-8.
- Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara. *Universidad CEU San Pablo. Alimentación institucional y de ocio en el siglo XXI: entorno hospitalario/gastronomía y ocio*. 1.ª ed. Madrid: International Marketing & Communication; 2012.
- Instituto Tomás Pascual Sanz, Universidad CEU San Pablo. *Retos de la nutrición en el siglo XXI ante el envejecimiento poblacional*. 1.ª ed. Madrid: IM&C; 2009.
- Ruiz López M, Artacho Martín-Lagos R, Quiles Morales J. Nutrición del adulto mayor. En: Gil Hernández A, editor. *Tratado de Nutrición*. Tomo IV. Nutrición humana en el estado de salud. 3.ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017. pp. 433-63.
- García de Lorenzo A, Álvarez Hernández J, Planas M, Burgos R, Araujo K. Multidisciplinary consensus on the approach to hospital malnutrition in Spain. *Nutr Hosp* 2011;26(4).
- Calleja Fernández A, Vidal Casariego A, Cano Rodríguez I, Ballesteros Pomar MD. Adecuación del código de dietas a las necesidades nutricionales del paciente hospitalizado. *Nutr Hosp* 2016;33(1):80-5.
- Servicio Madrileño de Salud. *Recomendaciones dietético-nutricionales del servicio madrileño de salud*. 1.ª ed. Madrid: Consejería de Sanidad; 2013.
- Bernabéu-Mestre J, Sánchez MEG, Trencastro-López EM. La gastronomía ante los retos epidemiológico-nutricionales del siglo XXI. *Rev Esp Nutr Hum Diet* 2017;21(3):209-12.
- Valero Gaspar T. Programa de Comedores Escolares de la Comunidad de Madrid: Evolución de la normativa y evaluación dietética del menú escolar (2007-2014). Madrid: Universidad CEU San Pablo; 2017.
- García González A, Alonso Aperte E. Enseñanza superior: la necesidad de un nuevo enfoque multidisciplinar. En: Rivero Urgell M, Moreno Aznar L, Varela-Moreiras G, Moreno Villares J, Aliaga Pérez A, García Perea A, et als., editors. *Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España*. 1.ª ed. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza; 2016. pp. 393-400.
- Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara. *Universidad CEU San Pablo. Alimentación Institucional y de ocio en el siglo XXI: entorno escolar*. 1.ª ed. Madrid: International Marketing & Communication; 2012.
- Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara. *Universidad CEU San Pablo. Alimentación institucional y de ocio en el siglo XXI: entorno geriátrico*. 1.ª ed. Madrid: International Marketing & Communication; 2012.