



Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de Nutrición y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad San Pablo-CEU.

## Gregorio Varela explica las tendencias en alimentación para los próximos 25 años

17-10-2018

**Hace un cuarto de siglo se buscaba que la alimentación fuese equilibrada, variada y moderada... en 2043, a estos objetivos se le sumarán una alimentación social, compartida y sostenible. Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de Nutrición ha explicado, en un acto organizado por Fnac Home, las claves que guiarán nuestra alimentación dentro de 25 años.**

Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de Nutrición y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad San Pablo-CEU, participó el pasado martes 16 de octubre, en un evento organizado por Fnac Home, en el que se dieron a conocer las tendencias en alimentación para el próximo cuarto de siglo.

Actualmente no existe ninguna otra actividad que realicemos con más frecuencia que la ingesta de alimentos. De hecho, como explicó Gregorio Varela, *"a lo largo de nuestra vida realizamos más de 90.000 comidas (haciendo solo tres comidas al día); si bien pueden parecer muchas, se prevé que en un futuro esta cantidad se incremente notoriamente, alcanzando las 110.000 - 120.000 comidas. Por esa razón es importante saber lo que comemos. Es cierto que conocemos los componentes nutricionales de nuestra alimentación, pero no cómo estos actúan en nuestro cuerpo pues dependen de variables como la forma de cocinarlos"*.

### ¿Cómo será nuestra alimentación en 2043?

Es difícil predecir cómo y qué comeremos dentro de un cuarto de siglo. Si echamos la vista atrás hay muchas predicciones que han sido erróneas. Recordemos cuando se creía que en el futuro nos alimentaríamos a base de pastillas nutricionales, que íbamos a dejar de hacer la compra, de cocinar grandes platos... y hoy es todo lo contrario. Sin embargo, Varela ha querido destacar estas tendencias, que están más cerca de lo que creemos:

- Cambio cualitativo en nuestra nutrición. Pasaremos de recomendaciones genéricas a recomendaciones personalizadas; una suerte de nutrición de predicción en la que se adaptará la alimentación en función de nuestro perfil genético, como si se tratase de tallas de ropa.
- Transparencia en qué comemos. Será fundamental para el consumidor conocer la trazabilidad de los productos y alimentos que ingerimos. Si se ha producido de manera sostenible, el buen trato a los trabajadores, si ha existido maltrato animal durante el proceso de producción... y por su puesto un etiquetado transparente. Habrá una etiqueta trasera con toda la información y otra etiqueta delantera más sencilla de entender. De forma similar, el concepto de seguridad en los alimentos se orientará a una alimentación sin aditivos y a una producción de cercanía.
- Defender lo local. No perder nuestra dieta mediterránea. Mantener nuestra cultura alimenticia porque a día de hoy estamos perdiendo nuestra biodiversidad.

## Cómo deberíamos alimentarnos

Hace 25 años, se buscaba que la alimentación fuese equilibrada, variada y moderada. En un cuarto de siglo, a estos objetivos se le sumarán la alimentación social, compartida y sostenible.

Sobre esas premisas, éstas son las recomendaciones en alimentación que Gregorio Varela propone:

– **Alimentación equilibrada.** Hoy en día, nuestra alimentación es mucho menos equilibrada que en la época de nuestros padres y abuelos. Lo ideal es que el 50% de nuestra dieta sean proteínas vegetales y el otro 50% restante proteínas animales; sin embargo, la realidad es que esta proporción se encuentra en un 60-70% de proteína animal y un 40-30% de proteína vegetal. Habría que cambiar estos valores para disfrutar de una alimentación más equitativa.

**Alimentación moderada.** La alimentación actual dista mucho de poder considerarse moderada. Muestra de ello son ciertas patologías muy frecuentes en nuestra sociedad, cuya manifestación más significativa no es otra que el sobrepeso y la obesidad, con especial hincapié en la edad infantil.

El 68% de la población adulta de España tiene obesidad y uno de cada tres niños presenta ese problema, entre otros factores por la falta de educación alimenticia. Es preciso educar el sentido del gusto. Por norma, tan sólo comemos lo que nos gusta. El problema se deriva en que hoy los jóvenes no le dan al sabor la importancia que se merece. Comen 'lo que pillan'. Se han perdido habilidades culinarias y prima lo visual frente al sabor. Es decir, importa más poder subir una foto bonita a Instagram que la verdadera satisfacción y el placer del gusto.

Este desequilibrio en nuestra alimentación está estrechamente relacionado con la falta de actividad física de nuestra sociedad. Si la obesidad es considerada la epidemia del siglo XXI, el sedentarismo debería contemplarse como su segunda epidemia. Por tanto, una buena educación en nutrición y actividad física será necesaria para tener una alimentación moderada.

**Alimentación compartida.** La alimentación debe ser social. Nuestra sociedad sigue un estilo de vida mediterráneo en el que compartir la comida va más allá; significa compartir cosas, alegría... Nutricionalmente es mucho más favorable comer en compañía, especialmente en las personas mayores. Lo mejor que podemos hacer es comer con nuestros abuelos.

Esta población mayor también será aquella que predomine en un futuro. Pronto, el 40% de la población estará formada por personas mayores. Por ello, la alimentación debe ir en pro de acondicionar los nuevos productos que surjan al gusto de la población anciana, tanto en texturas como en sabores (por ejemplo, conforme crecemos nos aficionamos cada vez más al dulce por el desgaste de las papilas gustativas).

**Alimentación sostenible.** En los países nórdicos, la necesidad de producir alimentos sostenibles está más asumida. Sin embargo, estamos perdiendo biodiversidad (melón, legumbres, tomates...), por lo que deberemos luchar por recuperar esos alimentos típicos de nuestra cultura alimentaria y no sucumbir en consumir tan sólo productos exóticos que no pertenecen a nuestra dieta.

Deberemos retomar nuestra cultura alimenticia mediterránea. Además, será fundamental la reducción del consumo de carne. Actualmente consumimos 170 gramos diarios por persona de media, una cifra que supera las cantidades recomendables nutricionalmente. Una cuestión que, más allá de sus valores nutricionales, también afecta a la sostenibilidad: pensemos en la diferencia entre el gasto de agua necesario para conseguir un kg de carne de ternera y el de un kg de vegetales, o en la emisión de CO<sub>2</sub>.

Por otro lado, también tendremos que tener muy presente la producción de desperdicios. Este año los desperdicios se han reducido en un 1,5 - 1,7%, pero su número sigue siendo demasiado elevado. Es una de las asignaturas pendientes en los hogares y la restauración tanto comercial como colectiva.

## Noticias Relacionadas

- [El gasto en alimentación en 2017 ascendió a 102.584 mill. de euros, un 3,6% respecto a 2015](#)
- [Diseñar menús saludables en colectividades: sistema PAEM y método FICOMESA](#)
- [Codinan presenta una nueva pirámide de la alimentación saludable y sostenible](#)
- [El valor del dietista-nutricionista en la gestión de los servicios de la restauración social](#)

