



Nutrición Hospitalaria



Nutrición y gastronomía en la Comunitat Valenciana *Nutrition and gastronomy in the region of Valencia*

Josep Bernabeu-Mestre¹⁻³, Joan Quiles Izquierdo⁴⁻⁶, María Eugenia Galiana Sánchez^{2,3}, Eva María Trescastro López^{2,3} y María Tormo Santamaría^{2,3}

¹Centro de Gastronomía del Mediterráneo UA-Dénia (Gasterra). Denia, Alicante. ²Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico. Universidad d'Alacant. Alicante. ³Grupo Balmis de Investigación en Salud Comunitaria e Historia de la Ciencia. Universidad d'Alacant. Alicante. ⁴Dirección General de Salud Pública. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. Generalitat Valenciana. Valencia. ⁵Unidad de Nutrición Comunitaria. Fundació pel Foment de la Investigació Sanitària i Biomèdica (FISABIO) de la Comunitat Valenciana. Valencia. ⁶Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBERESP). Madrid

Resumen

Objetivos: analizar la evolución histórica que ha experimentado el modelo alimentario valenciano, la relación que cabe establecer entre gastronomía y nutrición y el papel que pueden jugar la recuperación y la adaptación de las tradiciones culinarias y gastronómicas en la promoción de una alimentación saludable.

Metodología: búsqueda bibliográfica de trabajos que se han ocupado de los temas objeto de estudio y análisis de sus contenidos.

Resultados: la cocina tradicional valenciana se caracteriza por su heterogeneidad y su diversidad comarcal y local, pero la base vegetal de sus platos y recetas le otorga una idiosincrasia gastronómica propia, que resultó clave para completar, en la década de los sesenta, la transición alimentaria y nutricional de la población valenciana.

La occidentalización de los regímenes alimentarios de los valencianos y la pérdida de los referentes patrimoniales de la dieta mediterránea que tuvo lugar en las últimas décadas del siglo xx conllevaron un deterioro de su estado nutricional y la emergencia de problemas como el sobrepeso y la obesidad.

Frente a semejante panorama, la actualidad y el protagonismo alcanzando por el sector de la gastronomía en la Comunitat Valenciana puede ofrecer una oportunidad para revertir esta situación y, desde el diálogo entre la tradición y la innovación, poner en valor un patrimonio gastronómico que ayude a recuperar hábitos alimentarios más saludables.

Conclusiones: la gramática culinaria de la gastronomía valenciana tradicional puede mejorar la forma de nutrirnos al aportar una alimentación saludable, atractiva y sabrosa, además de ofrecer, por su compromiso con el territorio, una alternativa sostenible de producción y consumo.

Palabras clave:

Nutrición. Gastronomía. Comunitat Valenciana. Transición alimentaria y nutricional. Tradiciones culinarias. Alimentación saludable.

Abstract

Objectives: to analyze the historical development of the Valencian dietary model, establish the relationship between gastronomy and nutrition and explore the role that reclaiming and adapting culinary and gastronomic traditions could play in the promotion of healthy eating.

Methods: literature search and content analysis of studies on the subjects under study.

Results: traditional Valencian cuisine is characterized by its variety and diversity at local and regional level; however, the extensive use of vegetables in its dishes and recipes renders it unique and was a crucial aspect of the Valencian population's successful food and nutrition transition in the 1960s.

Westernization of the Valencian diet and loss of the heritage of the Mediterranean diet in the late 20th century led to a deterioration in the population's nutritional status and the emergence of problems such as overweight and obesity.

Faced with this scenario, the modern cuisine spearheaded by the food sector in the Region of Valencia offers an opportunity to reverse this situation, reclaim the region's gastronomic heritage through dialogue between tradition and innovation and help restore healthier eating habits.

Conclusions: the culinary grammar of traditional Valencian gastronomy can improve the population's nutrition by providing a healthy, attractive and tasty diet, besides offering a sustainable alternative for production and consumption through its commitment to regional produce.

Key words:

Nutrition. Gastronomy. Region of Valencia. Food and nutrition transition. Culinary traditions. Healthy eating.

Bernabeu-Mestre J, Quiles Izquierdo J, Galiana Sánchez ME, Trescastro López EV, Tormo Santamaría M. Nutrición y gastronomía en la Comunitat Valenciana. *Nutr Hosp* 2019;36(N.º Extra 1):86-91

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02700>

Correspondencia:

Josep Bernabeu-Mestre. Departament d'Infermeria Comunitària, Medicina Preventiva i Salut Pública i Història de la Ciència. Campus de la Universitat d'Alacant. Edifici de Ciències Socials. Ap. de Correus 99. 03080 Alicante
e-mail: josep.bernabeu@ua.es

INTRODUCCIÓN

La historia de la alimentación y de la nutrición en la Comunitat Valenciana es un ejemplo paradigmático de modelos mediterráneos de producción y consumo de alimentos (1,2). Su gastronomía representa la interpretación más meridional del sistema de sabiduría culinaria mediterránea que abraza el arco que va desde Niza a Murcia, pasando por Provenza, Cataluña y las Islas Baleares (3).

Como cualquier otro modelo de producción y consumo, el valenciano también ha ido evolucionando con el tiempo y ha ido manifestándose en los cambios que se han producido en los regímenes alimentarios (lo que conocemos como transiciones alimentarias), en la forma de cocinar, preparar, elaborar y consumir los alimentos (las transiciones culinarias y gastronómicas) y en los perfiles nutricionales de la población (las transiciones nutricionales).

En los siguientes apartados, a partir del análisis de trabajos e investigaciones que se han ocupado de todos estos temas, se estudiará la relación que cabe establecer entre gastronomía y nutrición y el papel que pueden jugar la recuperación y adaptación de las tradiciones culinarias y gastronómicas en la promoción de una alimentación saludable.

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL MODELO ALIMENTARIO VALENCIANO

Desde el punto de vista nutricional, en consonancia con lo ocurrido a nivel nacional, la mayoría de la población valenciana habría completado su transición y alcanzado un estado nutricional adecuado en la década de 1960 (1). Fue el momento histórico en el que, probablemente y de forma amplia, pudo disfrutarse plenamente de los beneficios de la dieta mediterránea, elevada en aquellas mismas fechas, por parte de la epidemiología nutricional, a modelo de referencia y dieta saludable (4).

Sin embargo, para alcanzar dicha situación hubo que superar la subalimentación y, en menor medida, el hambre que habrían marcado durante mucho tiempo la historia alimentaria valenciana. Así lo reflejaban las llamadas topografías médicas, estudios locales sobre las condiciones de vida y salud que fueron publicándose en las últimas décadas del siglo *xix* y la primera mitad del siglo *xx* y que permiten acercarse a la realidad alimentaria y nutricional de la población valenciana de aquella etapa pretransicional (5).

De acuerdo a los testimonios recogidos en las topografías médicas, en las primeras décadas del siglo *xx* la mayoría de la población valenciana no comía ni lo suficiente ni lo adecuado; es decir, *comía poco y mal*, aunque los alimentos que podían ingerir potencialmente resultasen muy variados. El principal problema radicaba en la capacidad adquisitiva que mostraban los diferentes sectores socioeconómicos y su traslación a los estados nutricionales (6). Los datos antropométricos ponían de manifiesto la penalización fisiológica que comportaban los problemas de desnutrición en determinados contextos (7).

La variedad de regímenes alimentarios se traducía también en las costumbres culinarias y la gastronomía de las comarcas que

han ido configurando la Comunitat Valenciana. Como indicaba el gastrónomo Lorenzo Millo Casas (8), para entender la diversidad de la cocina y gastronomía valencianas hay que recordar que se trata de “un país diferenciado por sus características geográficas y climatológicas, formado por un conjunto de comarcas dispares cuyos nexos de unión fueron en origen bélicos y, después, políticos y administrativos”.

En palabras de Millo Casas (8), el clima y la geografía de la zona costera de la Comunitat Valenciana explican la importancia de los vegetales en su cocina tradicional. Además del mar, el territorio valenciano cuenta con lagunas y estanques que inundan tierras llanas (destacan la albufera de Valencia y otras zonas húmedas o de marjal), “donde predominan los cultivos de huerta, y en las partes bajas pantanosas se cultiva el producto señero de la gastronomía valenciana por excelencia: el arroz”. El interior de la Comunitat Valenciana, por el contrario, reúne otras características geográficas y climatológicas que determinan una cocina diferente a la del litoral. Gracias a la topografía de su territorio, se encuentran productos muy variados y un abanico de especialidades gastronómicas, en muchas ocasiones influidas por las costumbres culinarias del entorno más próximo: aragonesas, manchegas o murcianas.

Con todo, desde el reconocimiento a la heterogeneidad que ha caracterizado a la cocina tradicional valenciana, con su diversidad comarcal y local, existen unos elementos comunes que le otorgan una personalidad y una idiosincrasia gastronómica propia, en los que destaca el protagonismo de la base vegetal de los platos y recetas.

Como señala Emili Piera (3), a pesar de no destacar por ser una zona productora de trigo, el pan representa uno de los elementos más destacados de la alimentación tradicional valenciana. En los momentos de crisis económica, el pan de trigo se sustituía por el pan de centeno o el pan de maíz, consumido de manera habitual por las familias más pobres y miserables. En la cultura gastronómica valenciana, el horno público, al que muchas mujeres llevaban a cocer el pan, las cocas y otros platos y recetas que preparaban en sus casas, representaba toda una institución. Cocas o *coques* y bocadillos o *entrepans* permiten arropar cualquier sustancioso alimento, conocido de forma genérica como mezcla. También estaba presente lo que se conoce como la cocina arcaica de los cereales, con las ollas de trigo picado, las gachas o *farinetes* y las migas.

Pero, sin duda, si algún cereal identifica y diferencia a la cocina tradicional valenciana ese es el arroz. Lo recordaba Lorenzo Millo (8) cuando afirmaba que “un plato de arroz habría sido, probablemente desde finales del siglo *xviii*, la única comida al mediodía de las clases bajas y rurales, en ocasiones incluso la cena; eso sí, acompañado de otros ingredientes más o menos suculentos”. El arroz admite de buen grado legumbres, hortalizas y verduras, carne, pescado, mariscos e incluso gasterópodos y anfibios. Por ello, sus posibilidades culinarias rozan casi el infinito y sus atractivos gastronómicos se ven potenciados por la presencia que han tenido en la cocina tradicional valenciana las hierbas aromáticas, las especias y otros condimentos (9).

Junto al arroz, las verduras y las hortalizas, sin olvidar las frutas, y en particular los cítricos, se convirtieron en el otro gran elemento

diferenciador de la cocina valenciana tradicional (8), tal y como ocurre con las ensaladas de lechuga, tomate, cebolla y otros ingredientes invitados (en particular la salmuera y los salazones), pero también con las ollas vegetales o los hervidos de diversas hortalizas, entre los que se cuenta el *bullit* o hervido, durante muchas generaciones plato principal de la cena de los valencianos.

A partir de esta alimentación de base vegetal, y con la ayuda que suponía el bagaje y las posibilidades que, como hemos visto, ofrecían los modelos alimentarios presentes en las comarcas valencianas, a través del incremento del poder adquisitivo, pero también de la mejora de los hábitos alimentarios y la incorporación de alimentos protectores, pudo superarse aquel *poco y mal* con el que las topografías médicas calificaban a la alimentación de importantes sectores de la sociedad valenciana (1,2).

LOS EFECTOS NO DESEADOS DE LA TRANSICIÓN ALIMENTARIA Y GASTRONÓMICA: EL PERFIL NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN VALENCIANA

Al igual que en el conjunto del Estado, y de manera similar a lo ocurrido en los países que habían completado antes sus transiciones (10), desde las últimas décadas del siglo xx el régimen alimentario de los valencianos ha ido occidentalizándose en el sentido más negativo del término. Pocos estudios alimentarios contemplan el estado nutricional de la población valenciana. No es hasta finales del siglo xx (1991) cuando se publica la primera Encuesta de Salud de la Comunitat Valenciana (11), en la que de forma sistemática se recoge (con datos declarados) y se estima la primera prevalencia de sobrepeso (29,5%) y obesidad (7,3%) para toda la población adulta.

En un trabajo sobre la dieta mediterránea en Alicante, publicado en 1994 (12), se constataba un importante descenso del consumo de cereales, sobre todo del pan y del arroz, base de la dieta tradicional, así como de legumbres y de patatas. También se habría producido en términos cuantitativos un descenso del consumo de verduras y de hortalizas. El consumo de carne se habría duplicado. Habría disminuido el consumo de pescado azul, que fue sustituido por pescado blanco y moluscos, y se habría incrementado de manera considerable el consumo de leche y derivados. Asimismo, aunque se habría producido una disminución del consumo de azúcar blanco, dicho descenso se vio compensado negativamente por un incremento en la dieta de productos de pastelería industrial, pastelería tradicional y confitería, refrescos y bebidas edulcorantes. El aceite de oliva continuaba siendo la grasa comestible más ingerida, pero su consumo había disminuido en favor de los aceites de semillas.

El trabajo concluía con la recomendación de aumentar el aporte de energía a partir de los hidratos de carbono, hasta llegar al 50-55%, y reducir el de las grasas, ya que representaba el 42% del aporte calórico total. En el caso de las grasas saturadas, se habría pasado de aportar el 5% del total de las grasas a hacerlo en porcentajes del 20%. Era necesario moderar el consumo de carne y embutidos e incrementar el de verduras y hortalizas, cereales y legumbres.

Las consecuencias de todos aquellos cambios ya se reflejaban, en el caso de la población alicantina (12,) en una prevalencia de obesidad (obtenida por medición directa) del 6% en hombres y del 15% en mujeres, y apuntaban una tendencia que iría consolidándose para el conjunto de la Comunitat Valenciana a partir de la década de los noventa. Los cambios del régimen alimentario, en los términos que hemos visto para el caso de Alicante, y los que tuvieron lugar en los estilos de vida, con una disminución de la actividad física, habrían favorecido la emergencia del sobrepeso y la obesidad y el incremento de problemas de salud asociados a la sobrealimentación.

Aquel mismo año de 1994 se presentaba el primer antecedente de encuesta nutricional representativa de la Comunitat Valenciana (13). En ella se reflejaba una media de consumo energético de 2427 kcal, con un reparto energético del 45,9% para los carbohidratos, del 16,8% para las proteínas y del 37,3% para las grasas, y un consumo medio de fibra dietética de 23 gramos persona y día (g/p/d), muy similar entre sexos. En el consumo alimentario cabía reseñar un alto porcentaje de población adulta que consumía diariamente algún tipo de verdura y un 84% que consumía alguna fruta todos los días, de tal forma que un 70% de la población manifestó consumir al menos 5 raciones o piezas de frutas y verduras al día. Las carnes se consumían diariamente por un 24% de los encuestados, al igual que los embutidos, y el consumo de pescado fue referido solo por un 15,5% de la población.

Con datos antropométricos medidos, se estimó una alta prevalencia de obesidad (17,2%), mayor entre las mujeres. El sobrepeso fue asimismo muy prevalente (38,5%), pero sensiblemente mayor entre los hombres, de lo que resultaba que más del 55% de los adultos valencianos presentaba exceso de peso.

En la Encuesta de Salud de la Comunitat Valenciana de 2000-2001 (14), el porcentaje de población, estimada con datos declarados, se situaba para el sobrepeso en un 37,2% y para la obesidad en un 11,4%. Un lustro después, la encuesta de 2005 (15) arrojaba porcentajes del 36,4 y el 13% (Tabla I). La encuesta de 2005 también recogía datos de consumo por grupos de alimentos que indicaban un deterioro del régimen alimenticio. Se había incrementado el de carne y embutidos y, por el contrario, se había reducido el consumo diario de productos lácteos, verduras y frutas. Los únicos datos positivos mostraban el ligero incremento que se había producido en el consumo semanal de legumbres y la reducción del consumo de dulces y bollería industrial.

Es en 2005 cuando se realiza un estudio en la población adulta de la provincia de Castellón (16) en el que se estima una ingesta media de 1933 kcal/persona/día y en el que se calculan unos porcentajes de aporte energético de macronutrientes de un 40% para los carbohidratos, de un 17,9% para las proteínas y de un 37,4% para las grasas (12,1% para las grasas saturadas, 16,8% para las grasas monoinsaturadas y 5% para las poliinsaturadas). El consumo medio de fibra dietética observado fue de 20 g/p/d. Los porcentajes de sobrepeso y obesidad estimados fueron del 34,4% y del 14,4%, respectivamente.

Por su parte, la Encuesta de Nutrición de la Comunitat Valenciana de 2010-2011 (17,18) mostraba una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 37,4% y del 24,1% (Tabla I), y un con-

Tabla I. Evolución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la Comunitat Valenciana con datos antropométricos declarados o medidos

Año	Datos declarados		Datos medidos	
	Sobrepeso	Obesidad	Sobrepeso	Obesidad
1991	29,5%	7,3%	--	--
1994*	--	--	38,5%	17,2%
2001	37,2%	11,4%	--	--
2005	36,4%	13,0%	--	--
2010	37,3%	14,5%	--	--
2011*	--	--	37,4%	24,1%
2015	--	--	36,8%	19,8%
2016	35,1%	15,8%	--	--

Elaboración propia a partir de los resultados de las Encuestas de Salud de la Comunitat Valenciana de 1991, 2000-2001, 2005, 2010, 2011 y 2016 (13-16,19) y de las Encuestas de Nutrición de la Comunitat Valenciana de 1994 y 2010-2011, así como del estudio ENPE 2014-2015 (12,17,20).*

sumo diario deficiente de frutas, verduras y hortalizas que se traducía en déficit de carbohidratos y fibra y exceso de proteínas y ácidos grasos saturados, lejos, por tanto, de un patrón dietético equilibrado y saludable. El aporte a la ingesta energética total de proteínas, al situarse en un 18,9%, estaba por encima de las recomendaciones. La aportación de los lípidos se situaba en 34,2%, pero con un exceso de grasas saturadas y un déficit de las monoinsaturadas y las polinsaturadas. Los hidratos de carbono aportaban el 44,4%, por debajo de los estándares recomendados (Tabla II). Los datos ofrecidos por el estudio de la FEN sobre valoración nutricional de la dieta española, de acuerdo con el panel de consumo alimentario de 2012 (19), indicaban que la Comunitat Valenciana era la tercera comunidad autónoma con menor consumo de cereales y derivados.

Por último, según la Encuesta de Salud de la Comunitat Valenciana de 2016 (20), la población consumidora de fruta diaria había aumentado en los últimos años hasta alcanzar en 2016 una prevalencia del 63,7% y del 72,1%, respectivamente, para las personas menores de 15 años y las de 15 años y más. Alrededor del 57% de la población adulta consumía dos o más frutas al día y un 32,6%, dos o más raciones de verdura.

Entre la población menor de 15 años, cabe destacar que un 68,7% no consume diariamente verduras ni hortalizas, un 35,5% no consume fruta diariamente y un 8,5% no consume legumbres semanalmente.

En 2016, la obesidad afectaba al 15,8% de las personas adultas de la Comunitat, más a los hombres (16,7%) que a las mujeres (14,9%). La obesidad presenta un gradiente edad, de tal forma que conforme aumenta el grupo de edad considerado aumenta la proporción de personas afectadas por ella.

En los niños de 2 a 17 años, un 12,5% presentó obesidad; entre las niñas, las cifras de prevalencia de obesidad se sitúan en un 9,3%, y presentan una estabilización de los resultados con respecto a los datos anteriores de 2010. Tanto en la población adulta como en la infantil-juvenil las prevalencias de normopeso aumentaron conforme lo hizo el nivel educativo y social de la población.

En la población infantil-juvenil, un 10% de personas manifestó tener un consumo diario de bebidas azucaradas. En la observación se apreció un gradiente social inverso: una mayor proporción de población consumidora conforme el nivel socioeconómico es más bajo. Cabe destacar la gran prevalencia de población menor de 15 años que consume semanalmente varias bebidas azucaradas (34,5%).

Como ha podido comprobarse, a pesar de la estabilización en la tendencia de indicadores como el sobrepeso y la obesidad —en el estudio ENPE publicado en 2016 (21), la población adulta de la Comunitat Valenciana (25-54 años) presentaba un sobrepeso del 36,8% y una obesidad del 19,8% (Tabla I)—, el patrón de consumo alimentario de la población valenciana ha ido alejándose del que había caracterizado a la alimentación tradicional valenciana, y ha acabado arrojando un perfil nutricional poco saludable. Para revertir dicha situación y recuperar un modelo alimentario más saludable, la promoción de una gastronomía basada en las tradiciones culinarias valencianas puede resultar clave.

LA GASTRONOMÍA VALENCIANA ACTUAL: RETOS Y OPORTUNIDADES PARA LA CONSECUCCIÓN DE UNA NUTRICIÓN SALUDABLE

La cocina y la gastronomía valencianas están de moda. En 2018 la Comunitat Valenciana sumaba veinte estrellas de la *Guía Michelin* concentradas en las ciudades de Valencia y Alicante (y entorno) y en la comarca alicantina de la Marina Alta (22).

Tabla II. Porcentaje del aporte energético a la ingesta calórica total de la dieta

	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Saturados (AGS)	Monoinsaturados (AGM)	Polinsaturados (AGP)
Recomendación SENC	13%	30-35%	+ 50%	7,8%	15-20%	5%
Encuesta de Nutrición 1994	16,8%	37,3%	45,9%	12,2%	18,8%	6,7%
Encuesta de Nutrición 2010	18,9%	34,2%	44,4%	10,1%	14,9%	4,8%

Elaboración propia a partir de los datos de las Encuestas de Nutrición y Salud de la Comunitat Valenciana (12,17).

En palabras de José Carlós Capel (23), en la Comunitat Valenciana se practica una cocina mediterránea moderna, en muchas ocasiones de perfil vanguardista, fiel a sus raíces a la vez que extraordinariamente cromática y dietética y desarrollada por una nueva generación de cocineros que poseen técnica e imaginación y un profundo conocimiento de los productos de la tierra. Para dicho autor, en la Comunitat Valenciana bulle en plena efervescencia el alma de la cocina mediterránea, esa forma de cocinar que armoniza placer y salud.

¿Cuánto hay de verdad o de eslogan turístico en estas afirmaciones? ¿Están la cocina y la gastronomía valencianas actuales en condiciones de armonizar placer y salud? Como señalaba Jesús Cortés en su monografía sobre la cocina y la gastronomía valencianas (24), saber respetar las tradiciones y al mismo tiempo mantener un espíritu de innovación es el reto que tienen que asumir los cocineros, para concluir: "Habrá que cocer a fuego lento los beneficios saludables que nos aporta la dieta mediterránea, añadir una buena ración de nuestras tradiciones culinarias y un toque de innovación". Pero este reto también tiene que llegar a las cocinas anónimas de los valencianos, una tarea ciertamente complicada, si como ya indicaba en su momento Emili Piera (3) "cada vez quedarán, muy probablemente, menos madres y abuelas para hacerse cargo de las cacerolas y habrá que recurrir a los bolsillos (o a un hombre/varón cocinero)".

El reto es volver a poner encima de nuestras mesas los platos y las recetas tradicionales (eso sí, convenientemente adaptados a los actuales requerimientos y necesidades nutricionales), pero también tenemos la oportunidad de hacerlo aunando gastronomía y nutrición y contando con la colaboración de cocineros que, lejos de desarrollar propuestas culinarias que puedan ser consideradas la antítesis de la cocina popular y tradicional, están arraigadas en una misma base, con el producto natural y de calidad como principio irrenunciable. En el caso valenciano, como reivindicaba el propio Emili Piera (3), contando con los arroces como la guía maestra para una construcción gastronómica diferenciada, ya que la fantasía en la elaboración, la ligereza, el sabor y la variedad de los ingredientes vegetales y marinos han hecho de la cocina del arroz un campo privilegiado de invención de la cocina valenciana y una de las columnas más sólidas de la cocina de autor.

Los platos tradicionales valencianos pueden proporcionarnos el placer de comer de manera sana y equilibrada (25). Representan una buena alternativa para mejorar nuestra forma de nutrirnos al aportar una alimentación saludable, atractiva y sabrosa, además de estar arraigados a un contexto cultural y geográfico. Dicha propuesta gastronómica puede convertirse "en receta para un desarrollo sostenible", tal como ocurre con proyectos como el que está desarrollándose en la comarca alicantina de la Marina Alta y las iniciativas que están surgiendo a propósito del reconocimiento, por parte de la Unesco, de Denia como ciudad creativa de la gastronomía (26) o el del Patronato de Turismo de la Diputación de Valencia con el título *Del Tros al Plat*, en el que se busca poner en valor la excelencia de los productos y los cocineros valencianos (27).

Se trataría de recuperar el patrimonio gastronómico tradicional y de promocionar el consumo de platos (en los que los cereales,

las legumbres y otros vegetales sean la base) y de alimentos protectores, entre los que hay que incluir las plantas silvestres de uso alimentario y otros condimentos, como hierbas aromáticas y especias (28).

CONCLUSIONES

La evolución histórica del modelo alimentario valenciano conllevó una transición alimentaria y gastronómica que permitió a la población valenciana superar los problemas de malnutrición y alcanzar en la década de los sesenta un perfil nutricional adecuado a las recomendaciones de los organismos internacionales.

Sin embargo, en las décadas finales del siglo xx, el régimen alimentario de los valencianos fue alejándose de los referentes de la dieta mediterránea, al mismo tiempo que perdían presencia la cocina y la gastronomía valenciana tradicional. Como consecuencia de todos aquellos cambios, asociados además a una menor actividad física, se incrementó la incidencia del sobrepeso y la obesidad y fue consolidándose un perfil nutricional poco saludable.

Para intentar corregir todos estos problemas y mejorar el estado nutricional de los valencianos, parece oportuno recuperar y readaptar a los actuales requerimientos nutricionales las tradiciones culinarias y gastronómicas a través de un diálogo entre la tradición y la innovación.

BIBLIOGRAFÍA

- Bernabeu-Mestre J. La transició alimentària de la població valenciana: progrés o retrocés? En: Guillem Llobat X, García Frasquet G (editores). Salut, alimentació i cultura al País Valencià. Gandía: CEIC/Alfons El Vell; 2009. pp. 111-29.
- Bernabeu-Mestre J, Galiana-Sánchez ME, Trescastro López EM. Historia de l'alimentació i la nutrició en la Comunitat Valenciana. Viure en Salut 2012;91:13-4.
- Piera E. La nostra cuina. Alzira: Bromera. 2002.
- Mataix J. La dieta mediterrànea. Dieta tradicional versus dieta recomanada. En: Medina FX (editor). La alimentació mediterrànea. Historia, cultura, nutrició, Barcelona: Icaria; 1996. pp. 269-78.
- Barona Vilar JLI. Condicions de vida a l'horta valenciana. El testimoni dels metges. *Afers* 2004;47:67-92.
- Bernabeu-Mestre J. La topografia mèdica de Ontinyent de 1916. Nota introductòria. En: Bernabeu Mestre J, Bordera T, Sanchos Carbonell J, et al (editores). La topografia mèdica de Ontinyent de 1916. Ontinyent: Ajuntament d'Ontinyent; 2004. pp. 9-20.
- Beneito À, Pucho J. Creixement econòmic i desenvolupament fabril en Alcoi, 1840-1915: Misèria fisiològica sota l'esplendor industrial. En: La Sociedad Industrial al País Valencià. Alcoi: CAEHA-Arxiu Municipal d'Alcoi; 2010. pp. 115-43.
- Millo Casas L. Cocina regional. Cocina valenciana. León: Editorial Everest. 1999.
- Orengo A. Herbari mengívol. Guia per a l'ús gastronòmic de la flora silvestre. Alcoi: Tivoli. 2016.
- Trescastro-López EM, Galiana-Sánchez ME, Bernabeu-Mestre J. Transición epidemiológica-nutricional y cambios demográficos en la España contemporánea. *Panorama Social* 2016;23:63-71.
- Gallud J, Megía MJ. Encuesta de Salud de la Comunitat Valenciana, 1990-1991, los hábitos de salud (avance de resultados). Valencia: Conselleria de Sanitat i Consum. 1991.
- Medrano J, Mataix J, Aranceta J (editores). La dieta mediterrànea y Alicante. Alicante: Universitat d'Alacant. 1994.

13. Vioque J, Quiles J. Encuesta de Nutrición y Salud de la Comunidad Valenciana, 1994. Alicante: Departamento Salud Pública. 2003.
14. Encuesta de Salud de la Comunitat Valenciana 2000-2001. Valencia: Conselleria de Sanitat. Oficina del Plan de Salud. Dirección General de Salud Pública. 2002.
15. Encuesta de Salud de la Comunitat Valenciana 2005. Valencia: Conselleria de Sanitat. Oficina del Plan de Salud. Dirección General de Salud Pública. 2007.
16. Mañes J, Soriano JM (editores). Estudio nutricional de la población adulta de la provincia de Castellón. Castellón: Servicio de Publicaciones Diputación de Castellón. 2011.
17. Quiles Izquierdo J, Rizk J, Jiménez R. Enquesta de nutrició de la Comunitat Valenciana 2010. *Viure en Salut* 2012;91:4-6.
18. Quiles Izquierdo J (coordinador). Informe resumido. Encuesta de Nutrición de la Comunitat Valenciana de 2010-2011. Valencia: Conselleria de Sanitat. Dirección General de Salud Pública. 2013.
19. Del Pozo S, García-Iglesias V, Cuadrado C, et al. Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario. Madrid: Fundación Española de Nutrición (FEN). 2012.
20. Servicio de Planificación y Evaluación de Políticas de Salud. Encuesta de salud de la Comunitat Valenciana 2016. Principales resultados. Valencia: Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. 2017.
21. Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C, Alberdi-Aresti G, et al. Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25-64 años) 2014-2015: estudio ENPE. *Rev Esp Cardiol* 2016;69: 579-87.
22. Guía Michelin España [consultado 15 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://guia.michelin.es>
23. Capel JC. Gastronomía Comunitat Valenciana. Valencia: Agència Valenciana de Turisme. Disponible en: www.tranbel.com/assets/gastronomia---comunitat-valenciana.pdf
24. Cortés-Zarzo J. *Els nostres menjars*. Alzira: Bromera. 2008.
25. Bernabeu-Mestre J, Cortes Serrano V, Trescastro López EM. Estudio introductorio. En: Guardiola Ortíz J. *Gastronomía alicantina* (edición facsímil). Alicante: Publicacions de la Universitat d'Alacant; 2017. pp. 15-34.
26. Terrades F, Martín V, Reig T, et al. (coordinadores). *La gastronomía: receta para un futuro sostenible. Diagnóstico y plan de acción*. Denia & Marina Alta Tastinglife. Dénia: Ajuntament de Dénia. 2018.
27. Els cuiners valencians reforcen el projecte turístic 'Del Tros al Plat' [consultado 21 de octubre de 2018]. Disponible en: www.valenciaturisme.org/noticia/cuiners-valencians-reforcen-projecte-turistic-tros-plat/
28. Bernabeu-Mestre J. *La cuina rural silvestre*. *Gastronomia i etnobotànica en l'obra de Joan Pellicer Bataller (1947-2007)*. *Mètode* 2017;94:8-15.