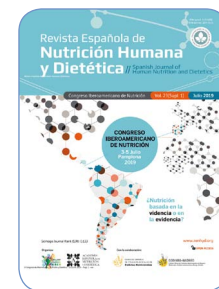


# CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

## ¿Nutrición basada en la vivencia o en la evidencia?



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)



5 de JULIO de 2019

Conferencias Cortas  
Temática Libre VII

PONENCIA 4

### Promoción de una gastronomía saludable en el programa radiofónico "El Sestrill" de radio UA



María Tormo Santamaría<sup>1,2,\*</sup>, Ángeles Ruíz García<sup>3</sup>, Eva M<sup>a</sup> Trescastro-López<sup>2</sup>,  
Ángela Bernabeu Peiró<sup>3</sup>, Josep Bernabeu Mestre<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico, Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig, España. <sup>2</sup>Grupo Balmis de investigación en Salud Comunitaria e Historia de la Ciencia, Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig, España. <sup>3</sup>Investigadora independiente, Alicante, España.

\*[maria.tormo@ua.es](mailto:maria.tormo@ua.es)

**Introducción:** El estado de salud y bienestar de la población está condicionado por la alimentación y en ello la gastronomía es esencial. Alrededor de una mesa se mantiene la tradición, creándose una atmósfera vivencial y la fantasía de las sensaciones, se promueven y mantienen los hábitos socio-culturales, se establecen vínculos personales y comportamentales, se fomenta la salud y el placer de disfrutar de una buena comida (1).

Los hábitos alimentarios se sostienen sobre pautas colectivas, incorporadas en el individuo como costumbres, en las cuales se reflejan tanto las tradiciones culturales como el modo presente de enfocar la vida (2).

Las cualidades nutricionales y gastronómicas de la Dieta Mediterránea son totalmente compatibles con disfrutar con la comida y con el placer de comer. Los importantes cambios de los últimos años, han deteriorado algunos de los aspectos cualitativos de esta dieta. Factores como la urbanización, el desarrollo económico, la mayor disponibilidad de alimentos de otras culturas, etc., están modificando las características de la Dieta Mediterránea, disminuyendo las diferencias entre los países del norte y del sur de Europa. Los del norte están tratando de imitar nuestra dieta con objeto de disminuir la incidencia de enfermedades y los países del área mediterránea estamos occidentalizando la dieta (3).

La Gastronomía constituye hoy un vehículo, un altavoz hacia la sociedad, y es capaz de crear tendencia social. Así, si se va de la mano de los expertos en Nutrición se podrá difundir el mensaje tan necesario de que hay que comer bien, que hay que alimentarse de forma saludable y que hay que dedicarle tiempo a la alimentación y a compartir la comida (4).

En la consecución de una gastronomía saludable, resulta importante la recuperación y el análisis de las virtudes y defectos que presentan los recetarios tradicionales así como su divulgación.

Los medios de comunicación de masas y la radio en particular, pueden ayudar en dicha tarea y mejorar el empoderamiento de la población. En este contexto, la radio de titularidad pública está llamada a jugar un papel destacado (5).

**Objetivos:** Desarrollar un programa radiofónico sobre gastronomía, tradiciones culinarias y salud con el fin de recuperar, analizar y conocer las virtudes y defectos que presentan, desde el punto de vista nutricional, los recetarios tradicionales; así como divulgar cómo sus saberes y sabores pueden ayudar en la consecución de una gastronomía saludable.

**Métodos:** Bajo el título de "El setrill", con el valenciano y el castellano como lenguas vehiculares, durante el curso académico 2017-2018 se inició en "Radio UA" la emisión de un programa radiofónico de 30 minutos que contempla cuatro secciones: "La gastronomía a debat", donde se realizan entrevistas a productores, cocineros, restauradores y gastrónomos; "Els nostres menjars", donde un cocinero aporta una receta tradicional y una Dietista-Nutricionista realiza una valoración y recomendaciones nutricionales y alimentarias; "El poema", sección donde se recitan versos o textos literarios relacionados con la alimentación y el buen comer y "Preguntas curiosas" donde se responden cuestiones planteadas por los radioyentes, completan el contenido. Se emite en directo a través de la plataforma *online* Facebook Live, donde además se puede visualizar con posterioridad. También en la plataforma iVoox se puede escuchar el *podcast* a partir del día siguiente a la emisión del programa. A lo largo del curso se emitieron 4 programas. En el curso 2018-2019 se ha iniciado la segunda temporada del mismo y está prevista la realización de 8 programas.

**Resultados:** La media de visualizaciones de cada uno de los programas emitidos en el curso académico 2017-2018 superó las 1.700. A fecha 22 de noviembre de 2018 el alcance de los programas superaba las 12.700 oyentes/espectadores.

**Conclusiones:** La experiencia ha mostrado la utilidad y las posibilidades del medio radiofónico como instrumento de divulgación científica y en nuestro caso de una gastronomía saludable basada en las tradiciones culinarias. Además ha servido para fomentar el diálogo entre cocineros/as, Dietistas-Nutricionistas y productores, que tan necesario es en la consecución de una alimentación saludable.



## conflicto de intereses

MTS y JBM son colaboradora y director académico, respectivamente, de la Cátedra Carmencita de Estudios del Sabor Gastronómico (Cátedra Institucional de la Universidad de Alicante). El resto de autores expresan que no existen conflictos de interés.



## referencias

- (1) Iglesias López MT, Pazos Villas I. Gastronomía y dieta mediterránea Un marco conceptual. En: Martínez Álvarez JR, Villarino Marín A, editores. Dieta Mediterránea. Avances en Alimentación, Nutrición y Dietética. Fundación alimentación saludable; 2014. p. 189-200.
- (2) Cruz J. Teoría elemental de la Gastronomía. Ed. Eunsa, 2002.
- (3) Carbajal A, Ortega R. La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. Revista Chilena de Nutrición, 2001; 28(2): 224-236.
- (4) Varela Moreiras G. Gastronomía, comunicación y salud. Influencia de la gastronomía en los hábitos alimentarios de la población. Rev Esp Comun Salud. 2016; S1: S85-S94 - <http://dx.doi.org/10.20318/recs.2016.3125>
- (5) Bernabeu Peiró A. La divulgación radiofónica de la alimentación y la nutrición. El ejemplo de Radio 5 Todo Noticias. Rev Esp Comun Salud. 2015; (5): 36-53.

CONGRESO  
IBEROAMERICANO  
DE NUTRICIÓN

3-5 Julio  
Pamplona  
2019