

¡Cuidado con los mitos y los tópicos alimentarios!



En la “VII Jornada Retos de la Escuela de Hoy: Educación y Salud”, que tuvo lugar en Zaragoza el 26 de enero, Juan Revenga, Dietista y Nutricionista, profesor de la Universidad San Jorge, intervino con la ponencia “La Nutrición en la escuela, necesidad educativa de pasado, presente y futuro”.

Destacamos algunas ideas de esta excelente ponencia.

Con un tono divulgativo no carente de buen humor pero con gran rigor científico, Revenga confirmó ante todo que la dietética no está reñida con la gastronomía. Destruyó sin piedad algunos mitos alimentarios. Expuso y explicó engaños de los que somos víctimas los ciudadanos y, sobre todo, en el ámbito escolar.

Una de las afirmaciones más críticas y reflexivas que hizo Juan Revenga en su ponencia, y que se puede leer en El libro blanco de la alimentación

en España, fue indicar que “las guías alimentarias tratan de proporcionar una alimentación saludable a los ciudadanos y responden también a intereses políticos y económicos de determinadas empresas”.

También plasmó las perspectiva histórica de los consejos y recomendaciones que se dan en la escuela en materia de salud, y expuso algunas de las consecuencias que conllevan esos consejos. En este sentido, mostró algunos ejemplos peregrinos



de meriendas y almuerzos que se llevan a los centros educativos, a veces incluso como obsequios tras una jornada de deporte escolar.

En otro momento, Revenga afirmó que la Pirámide de los Alimentos “es un error” porque, por ejemplo, “alimentos de origen vegetal fresco, frutas, verduras y hortalizas, deberían ocupar la cúspide”. Y en este sentido, dijo, “no es la mejor herramienta para hacer llegar unas guías de alimentación saludable ni a niños ni a mayores”. Así, Revenga hizo una llamada a todos los asistentes: “necesitamos docentes que transmitan bien y que tengan un amplio conocimiento de lo que transmiten”. Para ello, afirmó que es importante la formación de los docentes en este ámbito.

Y explicó que en 2014, a iniciativa española, fue aprobado el Informe de Iniciativa sobre El Patrimonio Gastronómico Europeo. Este informe solicita a los Estados Miembros la inclusión en los planes educativos y de estudios, desde la primera infancia, de conocimientos y experiencias sensoriales sobre alimentación, salud nutricional y hábitos alimenticios, incluidos aspectos históricos, territoriales y culturales, pero también basados en la experiencia, lo que contribuiría a mejorar el estado de salud y bienestar de la población, la calidad de los alimentos y el respeto por el medio ambiente; también celebra los programas de educación gastronómica que se llevan a cabo en las escuelas de

algunos Estados miembros, en especial en colaboración con grandes chefs; y resalta la importancia de conjugar la educación en una alimentación sana con la lucha contra los estereotipos que pueden provocar trastornos alimentarios y psicológicos importantes, como la anorexia o la bulimia.

Y este Informe reitera también “la necesidad de que en los colegios se eduque en materia de nutrición y se enseñe una alimentación adecuada, saludable y placentera”. Para ello: “Solicita a los Estados miembros que aseguren una correcta formación de los profesores, en colaboración con los nutricionistas y los médicos, para que puedan enseñar correctamente «ciencias de la alimentación» en escuelas y universidades”.

Para reflexionar

“Nuestras abuelas vivían con un centenar corto de alimentos, y menos de media docena de sistemas culinarios... Y tenían toda la vida para conocerlos. Hoy en día, en un hipermercado de cualquiera de nuestras ciudades, el consumidor se enfrenta a más de 30.000 productos alimenticios distintos”.

Juan Revenga

Puedes descargar la presentación de Juan Revenga en esta Jornada de Zaragoza en: http://www.feuso.es/images/docs/autonomias/Retos_Ponencia_Revenga.pdf

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acció Sindical
y Salut Laboral de FEUSO

