

V ENCUENTRO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI

Alimentación en clave de futuro

Desafíos, oportunidades y perspectivas
en la nutrición del mañana

26 de noviembre de 2015

Palacio Euskalduna, Bilbao



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

Me alegra celebrar con todos vosotros el V Encuentro de la Escuela de Alimentación de la Fundación EROSKI en Bilbao, la ciudad que acoge esta nueva edición y a todos los que participáis de ella. Bajo el título “Alimentación en clave de futuro. Desafíos, oportunidades y perspectivas en la nutrición del mañana”, en esta cita queremos poner la mirada en los años que están por venir, abordando distintos puntos de vista que nos den las claves para diseñar estrategias a favor de la salud pública.

Son muchos los cambios que se han venido produciendo en los últimos años, tanto en nuestra vida cotidiana como en el ámbito de la ciencia y de la investigación. Esto ha tenido un claro impacto en la alimentación y la nutrición: los alimentos funcionales, probióticos u orgánicos, por ejemplo, ya son parte de nuestro día a día. Paralelamente, cada vez es más compartida la preocupación por la producción sostenible de alimentos y por el alejamiento de los patrones de alimentación tradicionales. A pesar de estos avances y de la mayor concienciación, en la actualidad siguen dándose unas tasas alarmantes de obesidad y una alta incidencia de enfermedades de base nutricional.

En una época aparentemente contradictoria como es la nuestra, creemos que es vital conocer a fondo cómo nos alimentamos y qué hábitos tenemos para seguir trabajando por un futuro más saludable. Por ello, desde Fundación EROSKI hemos promovido la realización del Estudio sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de la Población Española (Estudio ENPE), el más amplio y completo hasta la fecha en nuestro país y cuyos primeros resultados tenemos el placer de presentar en este Encuentro.

También queremos aprovechar este foro para conocer, de la mano de prestigiosos expertos, las tendencias a futuro en alimentación, nutrición y gastronomía para profundizar en los cambios de hábitos de alimentación de un colectivo creciente como es el de los mayores; para saber más sobre las alergias e intolerancias alimentarias más prevalentes. En definitiva, para anticiparnos a los cambios venideros y aportar nuestro granito de arena en pro de unos hábitos más saludables a largo plazo.

Y es que, como miembros de esta sociedad desde la Fundación EROSKI tenemos la capacidad y la responsabilidad de contribuir a mejorar la salud de la población. Esto es lo que nos animó a crear la Escuela de Alimentación y es también nuestra motivación para celebrar Encuentros como el que hoy celebramos.

No quiero dejar de agradecer a los asistentes a este evento vuestra participación en esta intensa jornada, que espero resulte interesante para todos. Y, por supuesto, mi más sincero reconocimiento a todos los ponentes que hacen este encuentro tan enriquecedor, aportándonos sus valiosos conocimientos y su experiencia. Confío en que todos aprenderemos nuevas claves a incorporar a nuestro trabajo.

Agustín Markaide
Presidente de Grupo EROSKI

Desde 2009, Fundación EROSKI ha promovido Encuentros en los que han participado tanto los profesionales sanitarios, con su bagaje como expertos, como los ciudadanos, cuyas preocupaciones y necesidades en materia de salud representan nuevos retos para la distribución. El objetivo es siempre el mismo: ofrecer un espacio de reflexión en torno a temáticas relevantes y actuales relacionadas con la salud de la población.

2009, Madrid

I ENCUENTRO SALUD Y NUTRICIÓN. Etiquetado nutricional

El I Encuentro Salud y Nutrición, celebrado el 1 de octubre de 2009 en el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), nació del compromiso de EROSKI con la salud, la nutrición y el bienestar de los consumidores, y es el primero de estos foros de debate propuestos por Fundación EROSKI en el que la participación de los profesionales de la salud tuvo un papel protagonista. En él analizamos la influencia del etiquetado nutricional en la elección de los alimentos que se compran y su papel en el fomento de una alimentación sana y equilibrada. El Encuentro sirvió para dar forma definitiva al etiquetado nutricional de los productos de marca propia EROSKI: el llamado **Semáforo Nutricional**, una iniciativa pionera en el sector de la distribución española alineado con nuestro objetivo de ofrecer productos de calidad y facilitar a los clientes los medios para que puedan hacer elecciones de consumo saludables.

En aquella ocasión tuvimos el placer de contar con la participación de D. Roberto Sabrido, Presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN); el Dr. Stefan Storcksdieck, Nutrition Communications Manager del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC); la Dra. Ascensión Marcos, investigadora del CSIC; el Dr. Jordi Salas, Catedrático de la Universidad Rovira i Virgili; y D. Agustín Rivero Cuadrado, Director del Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios (INUTCAM).



2011, Madrid

II ENCUENTRO SALUD Y NUTRICIÓN. Las grasas trans

Tras la favorable acogida de la primera edición, en 2011 celebramos el II Encuentro Salud y Nutrición en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, en el que expertos del ámbito de la Salud y la Nutrición debatieron sobre las grasas trans y sus efectos nocivos para la salud. Conscientes de su impacto, en 2007 EROSKI había comenzado un proyecto pionero para la **eliminación de las grasas procedentes de aceites parcialmente hidrogenados en sus productos de marca propia**. Durante el II Encuentro Salud y Nutrición se puso de manifiesto esta acertada decisión de EROSKI, en línea con sus iniciativas pioneras en materia de salud, que incluyen la continua investigación y la apuesta por métodos de reformulación en los productos con el fin de mejorar su calidad y cumplir con las nuevas normativas vigentes.

En esta cita estuvieron presentes la Dr. Ascensión Marcos, profesora e investigadora del CSIC; el Dr. Francisco José García Muriana, del Instituto de la Grasa del CSIC-Sevilla; el Prof. Andreu Palou, ex-Vicepresidente del panel Científico de Nutrición de la European Food Safety Authority (EFSA); el Dr. Leandro Plaza, Presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC); y D. Juan Manuel Ballesteros, Vocal Asesor de la Estrategia NAOS de la AESAN.



2012, Pamplona

III ENCUENTRO SALUD Y NUTRICIÓN. Educación Nutricional desde la infancia: construyendo un futuro más sano

En consonancia con las iniciativas que EROSKI viene poniendo en marcha desde 2005 para la difusión de hábitos de vida saludables entre los niños, el III Encuentro Salud y Nutrición, que se celebró en Pamplona en 2012, quiso profundizar en el debate en torno al estado nutricional de los niños españoles, haciendo hincapié en el papel de la educación nutricional como una de las claves de salud no sólo en la infancia, sino también en la edad adulta. Este es el año en el que la Fundación EROSKI también puso en marcha el **Programa Educativo sobre Alimentación y Hábitos Saludables (PEAHS)**, un proyecto pionero cuya misión es sensibilizar a los niños y niñas y a su entorno sobre la importancia de una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

En esta edición contamos con las aportaciones de la Dña. Begoña Merino, Jefa del Área de Promoción de la Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; el Dr. Teodoro Durá, Pediatra del Hospital Virgen del Camino de Pamplona; la Dra. Amelia Martí, Subdirectora del Departamento de Fisiología y Nutrición en la Universidad de Navarra y Directora del Grupo de Estudio Navarro de Obesidad Infantil (GENOI); el Dr. Emilio Garrido-Landívar, Catedrático del Departamento de Psicología y Pedagogía de la Universidad Pública de Navarra; y la Dra. Jo Nicholas, Directora de Investigación y Nutrición de la organización británica Children's Food Trust. Nos acompañaron además Dña. Yolanda Barcina, Presidenta del Gobierno de Navarra; Dña. Marta Vera Janín, Consejera de Salud del Gobierno de Navarra; y D. Alipio Gutiérrez, periodista experto en periodismo sanitario y presidente de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS).



2014, Vitoria-Gasteiz

IV ENCUESTO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI. Comer sano, crecer fuertes. Retos en la prevención de la obesidad infantil

Ante la advertencia por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el carácter de epidemia a nivel mundial que han alcanzado la obesidad y el sobrepeso y sobre su aparición a edades cada vez más tempranas, en 2014 quisimos crear un espacio de debate en torno al problema de la obesidad infantil y a las posibles estrategias para su prevención y abordaje desde distintas áreas de actuación. También éste es uno de los objetivos de la **Escuela de Alimentación de Fundación EROSKI**, creada un año antes y que pasa a dar nombre a estos Encuentros.

En el IV Encuentro Escuela de Alimentación de Fundación EROSKI tuvimos el privilegio de contar con profesionales de la talla del Dr. Ignacio Díez, Responsable de la Unidad de Endocrino Infantil del Hospital Universitario de Álava; el Dr. Enrique Arranz, Catedrático de Psicología de la Familia de la Universidad del País Vasco; el Dr. Javier Aranceta, prestigioso Doctor en Medicina y Nutrición y Director Médico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN); y D. Jon Zuazagoitia, Subdirector de Salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco. Participaron además D. Guillermo Viñegra, Viceconsejero de Salud del Gobierno Vasco; D. Javier Maroto, Alcalde de Vitoria-Gasteiz.; y D. Miguel Garnica, Teniente de Alcalde de Vitoria-Gasteiz. Una jornada que presentó y moderó la periodista Estíbaliz Ruiz de Azua.



2015, Bilbao

V ENCUENTRO ESCUELA DE ALIMENTACIÓN FUNDACIÓN EROSKI. Alimentación en clave de futuro. Desafíos, oportunidades y perspectivas en la nutrición del mañana

En este nuevo Encuentro seguimos poniendo el foco en el fomento de una alimentación adecuada y de unos hábitos de vida saludables, razón de ser de la Fundación EROSKI y de su Escuela de Alimentación. Pero esta vez lo haremos con la vista puesta en el futuro. Partiendo del análisis de la realidad de la población española en la actualidad (cómo comemos, qué hábitos de vida tenemos, qué sabemos sobre alimentación) queremos avanzar las tendencias que están por venir y ser capaces de prever las actuaciones necesarias para un futuro más saludable.

Este punto de partida nos lo proporcionarán los resultados del Estudio sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de la Población Española (Estudio ENPE), un trabajo pionero promovido por la Fundación EROSKI y liderado por el Dr. Javier Aranceta que nos va a permitir conocer mucho más acerca de los patrones de alimentación de la población española y de nuestro estado nutricional. Desarrollado a lo largo de un año en cuatro oleadas sobre una muestra de 6.800 personas de todas las edades y de todas las Comunidades Autónomas, se trata del estudio científico sobre hábitos alimentarios más completo realizado hasta la fecha en España. Una ambiciosa iniciativa que será de gran utilidad tanto a las autoridades e instituciones sanitarias, como al resto de agentes implicados (entre ellos la distribución), a la hora de planificar estrategias futuras para impulsar una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

En este Encuentro tendrán cabida distintos puntos de vista para dibujar el mapa de la alimentación del futuro. Gracias a las aportaciones de prestigiosos especialistas en distintos campos sabremos más acerca de cómo cambiarán los hábitos alimentarios con el envejecimiento de la población, averiguaremos si en los próximos años aumentará la prevalencia de las alergias e intolerancias alimentarias y entenderemos qué puede aportar la biotecnología al campo de la nutrición. Trazaremos además posibles estrategias para preservar un patrón de alimentación tan saludable como es la Dieta Mediterránea y para fomentar la producción de alimentos sostenible y respetuosa con el medio ambiente, atendiendo asimismo a las propuestas para la promoción de la salud que parten de las Administraciones Públicas. Todo ello sin olvidar el papel de la gastronomía, un ámbito innovador que tanto interés despierta en nuestros días y que es patrimonio de la región que acoge este Encuentro.

09:00 – 09:30 INAUGURACIÓN

Dña. Miren Dorronsoro. Directora de Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud. Gobierno Vasco.
D. Mikel Álvarez. Concejel Coordinador de Alcaldía, Desarrollo Económico y Buen Gobierno. Ayuntamiento de Bilbao.
D. Agustín Markaide. Presidente de Grupo EROSKI.

09:30 – 10:30 CONFERENCIA. Punto de partida: ¿cómo comemos?

Metodología y resultados del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE): la prevalencia de obesidad en España

Dr. Javier Aranceta. Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Profesor Asociado de Nutrición Comunitaria, Universidad de Navarra. Director Científico del Estudio ENPE.

Con la introducción de:

Dra. Carmen Pérez-Rodrigo. Médico especialista en Salud Pública y Nutrición. Presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Investigadora de la Fundación para la Investigación y la Docencia de las Enfermedades Cardiovasculares (FIDEC). Bilbao.

10:30 – 11:30 PUNTOS DE VISTA. Tendencias actuales: ¿hacia dónde va la alimentación? (I)

“Categoría Senior”: cambios en las pautas alimentarias derivadas del envejecimiento de la población y horizonte de las enfermedades relacionadas con la nutrición

Dr. Fernando Gómez Busto. Médico Geriatra, Centro integral de atención a mayores San Prudencio, Vitoria-Gasteiz. Coordinador del Grupo de Trabajo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Vasca de Geriatría y Gerontología – Zahartzaroa.

Dieta Mediterránea en el siglo XXI: retos e iniciativas para garantizar su supervivencia

Dr. Jordi Salas-Salvadó. Catedrático de Nutrición y Bromatología, Departamento de Bioquímica y Biotecnología, Universitat Rovira i Virgili. Reus.

Alergias e intolerancias alimentarias: Presente y Futuro

Dra. Belén de la Hoz. Servicio de Alergología. Hospital Universitario Ramón y Cajal. Madrid.

11:30 – 12:00 PAUSA-CAFÉ

12:00 – 13:00 PUNTOS DE VISTA. Tendencias actuales: ¿hacia dónde va la alimentación? (II)

La gastronomía importa

Dr. Joxe Mari Aizega. Director General de Basque Culinary Center. Director de la Facultad de Ciencias Gastronómicas y Centro de Investigación e Innovación en Ciencias Gastronómicas. Vicerrector Académico de Mondragón Unibertsitatea. Donostia-San Sebastián.

Retos para producción de alimentos responsable y sostenible

Dr. Juan Carlos del Olmo. Secretario General de WWF España.

13:00 – 13:45 CONFERENCIA. Biotecnología aplicada a la alimentación y nutrición personalizada

Dr. Daniel Ramón. Doctor en Biología. Director Científico de la compañía biotecnológica Biópolis S.L. y Consejero Delegado de Lifesequencing S.L. Valencia.

13:45 – 14:15 CONFERENCIA. Propuestas desde las Administraciones Públicas: Plan vasco de Alimentación Saludable

D. Javier García González. Jefe de Protección de la Salud y Evaluación de Riesgos. Departamento de Salud. Gobierno Vasco.

14:15 – 14:35 CONCLUSIONES Y CLAUSURA

D. Alejandro Martínez. Director General de la Fundación EROSKI. Director de la Revista EROSKI Consumer.

D. Jon Zuazagoitia. Subdirector de la Dirección de Salud Pública y Adicciones, Departamento de Salud, Gobierno Vasco.

14:35 SHOW COOKING Y CÓCTEL

Demostración de técnicas culinarias innovadoras de la mano de Basque Culinary Center. Degustación y cóctel para todos los asistentes al Encuentro.



Dña. Miren Dorronsoro

Directora de Salud Pública y Adicciones. Departamento de Salud, Gobierno Vasco.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco, Especialidad en Medicina Familiar y Comunitaria. Master en Salud Pública y Licenciatura especial en Epidemiología, ambas por la Universidad Libre de Bruselas. Ha sido Médico de familia, Tutora de Medicina Familiar y Comunitaria, Jefa de la Unidad de Epidemiología, Subdirectora de Salud Pública de Gipuzkoa, Responsable IP del Centro de Investigación Biomédica en Red del área de Salud Pública y Epidemiología del ISCIII. Jefa de Área de Investigación del Instituto de Investigación Sanitaria – BIODONOSTIA.



D. Mikel Álvarez

Concejal Coordinador de Alcaldía, Desarrollo Económico y Buen Gobierno. Ayuntamiento de Bilbao.

De profesión, médico especialista en Microbiología, cuenta con una larga experiencia en gestión tanto en el sector público como en la empresa privada. Ha sido Director Gerente de los Hospitales de Basurto y Cruces y Director General de Mondragon Health de la Corporación Mondragon. Entre otras actividades, también ha impartido clases como profesor en la Universidad del País Vasco. Como Concejal Coordinador de Alcaldía, Desarrollo Económico y Buen Gobierno del Ayuntamiento de Bilbao, Mikel Álvarez Yeregi lidera una de las áreas más importantes del Ayuntamiento de Bilbao, cuyo objetivo prioritario es la generación de empleo, actividad económica y el bienestar de la ciudadanía, además de trabajar por una moderna administración y una transparente gestión de los recursos públicos.



D. Agustín Markaide

Presidente de Grupo EROSKI

Licenciado en Derecho y en Ciencias Empresariales por la Universidad de Deusto. Ha desarrollado toda su trayectoria profesional en el mundo cooperativo, principalmente en EROSKI, donde hace quince años pasó a asumir la Dirección General la cooperativa EROSKI, cargo que desde 2001 ha simultaneado con la Dirección General del Grupo. En 2011 accede a la presidencia del Grupo EROSKI tras su elección por la Asamblea General de socios, puesto que ocupa en la actualidad.



Dr. Javier Aranceta

Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Profesor Asociado de Nutrición Comunitaria, Universidad de Navarra. Director Científico Estudio ENPE.

Doctor en Medicina y Nutrición, Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública, Profesor Asociado del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, Director Médico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). El Dr. Aranceta es uno de los más destacables especialistas en Nutrición de España, hecho que confirma la concesión del Premio de la Academia Española de Nutrición, que recibió en 2009 en reconocimiento a su trayectoria profesional. Ha ocupado la Dirección de la Unidad de Nutrición Comunitaria del Área Municipal de Salud y Consumo de Bilbao durante 28 años (1985-2013). Paralelamente a su labor en la Universidad de Navarra, es coordinador del Proyecto Perseo (AECOSAN), Presidente de la Sección de Ciencias de la Alimentación de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao, Académico Numerario y Vicepresidente de la Real Academia de Medicina del País Vasco (RAMPV), miembro del Comité Científico de la Fundación Española de Nutrición (FEN) y de la Fundación FIDEC y Vicepresidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN). Es autor de 25 libros técnicos relacionados con su especialidad. Es además el responsable de la Dirección Científica del Estudio sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de la Población Española (Estudio ENPE), promovido por la Fundación EROSKI.

Metodología y resultados del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE): la prevalencia de obesidad en España

El Estudio sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de la Población Española (Estudio ENPE) tiene como objetivo estimar el estado ponderal, el modelo de consumo alimentario, la práctica de actividad física y otros estilos de vida, junto con sus factores determinantes. Este proyecto, impulsado por la Fundación EROSKI, cuenta con la colaboración de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), SPRIM y SIGMADOS.

Se trata de un estudio transversal realizado sobre una muestra representativa de 6800 personas, a partir de un muestreo aleatorio polietápico, que permitirá obtener datos representativos a nivel estatal y por Comunidades Autónomas (CCAA). A partir de las fases de diseño, pre-test y estudio piloto, el trabajo de campo se desarrolló entre mayo de 2014 y mayo de 2015, considerando un intervalo de edad entre 3 y 90 años. En el apartado de evaluación antropométrica se ha contado con encuestadores sanitarios entrenados, que realizaron la recogida de datos de manera individualizada en el domicilio del encuestado.

La determinación de la estatura se realizó a partir de un estadiómetro SECA modelo 214, precisión ± 1 mm; el peso con la ayuda de una báscula digital SECA modelo 841, precisión ± 100 g; para la estimación de perímetros corporales se empleó una cinta métrica inextensible SECA, precisión ± 1 mm. Los controles de calidad describieron errores técnicos de medida inter- e intra-observador menores al 1%, según los criterios de Gore et al. (2000).

La prevalencia de obesidad en España en población infantil y juvenil, considerando como punto de corte el percentil 97 de las curvas de crecimiento y desarrollo de la Fundación Orbegozo (1993), es del 22,8%. Los valores más elevados se describen en los intervalos de 6 a 9 años y de 18 a 24 años. Con este mismo criterio y en comparación con el estudio enKid (2000), la prevalencia de obesidad en España ha aumentado 9 puntos.

Considerando el intervalo de edad de 25 a 64 años (población adulta) y utilizando los criterios SEEDO 2007, la prevalencia actual de obesidad en la población adulta es de 19,8%, 4 puntos más en relación a los datos obtenidos con el mismo criterio en el estudio DORICA (2003).

La tipificación ponderal de la población mayor de 65 años expresa la cifra de prevalencia de obesidad de 36,4%, ligeramente superior a los datos relativos a 2004.

En población infantil, juvenil y adulta la prevalencia de obesidad es superior en hombres que en mujeres, hasta los 65 años, donde se invierte la tendencia.

El análisis de la distribución geográfica de la obesidad nos plantea prevalencias más elevadas en Asturias, Aragón y Andalucía, por este orden. Por el contrario, las CC.AA. con menor prevalencia de obesidad son Islas Baleares, País Vasco y Cantabria.

Respecto a la evolución de la prevalencia de obesidad en la población adulta del País Vasco, las cifras se mantienen estables en relación a los datos precedentes en la edad adulta, no así en la población escolar, donde la prevalencia de obesidad ha aumentado en 9 puntos.

El estudio ENPE pone en evidencia una vez más los principales factores determinantes de la sobrecarga ponderal, que en el caso de la población infantil se asocian con mayor intensidad a las clases sociales modestas y grupos de población sedentaria que evidencian bajo consumo de frutas, verduras y hortalizas.

Del análisis de resultados se puede extraer la conclusión de que hoy más que nunca son necesarias acciones que permitan la implementación de programas de educación nutricional prioritariamente en el ámbito escolar, laboral y comunitario a partir de iniciativas públicas y privadas que favorezcan el empoderamiento individual para el conjunto de nuestra población.

CON LA INTRODUCCIÓN DE:



Dra. Carmen Pérez-Rodrigo

Médico especialista en Salud Pública y Nutrición. Presidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Investigadora de la Fundación para la Investigación y la Docencia de las Enfermedades Cardiovasculares (FIDEC). Bilbao.

Toda una vida dedicada al estudio de la nutrición. Carmen Pérez-Rodrigo ha formado parte de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) desde su fundación en 1989. En ella ha ocupado el cargo de Vocal, Vicespresidenta Primera y, desde 2012, Presidenta, tomando el relevo de su antecesor en el puesto, el Dr. Javier Aranceta. Además de ser investigadora de la Fundación para la Investigación y la Docencia de las Enfermedades Cardiovasculares (FIDEC) y miembro del Equipo de Expertos del Proyecto Perseo. La Dra. Pérez-Rodrigo es responsable de la Coordinación Técnica del Estudio sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de la Población Española (Estudio ENPE), promovido por la Fundación EROSKI.

Tendencias actuales: ¿hacia dónde va la alimentación?



Dr. Fernando Gómez-Busto

Médico Geriatra, Centro integral de atención a mayores San Prudencio, Vitoria-Gasteiz. Coordinador del Grupo de Trabajo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Vasca de Geriatría y Gerontología – Zahartzaroa.

Especialista en Medicina Interna, Geriatría y Gerontología. Además de su labor asistencial, desarrolla un trabajo investigador centrado en Envejecimiento y Longevidad, Alimentación y Nutrición en el anciano y Demencia y Disfagia. Es miembro del Grupo de Demencias y de Nutrición de la Sociedad Española de Geriatría y del Grupo europeo para el estudio de la Sarcopenia. Asimismo, es coordinador del Grupo de Alimentación y Nutrición de la Sociedad Vasca de Geriatría, Zahartzaroa y responsable del Seminario de Gerocultura de las Aulas de Tercera Edad en Vitoria-Gasteiz.

“Categoría Senior”: cambios en las pautas alimentarias derivadas del envejecimiento de la población y horizonte de las enfermedades relacionadas con la nutrición

Después de los 65 años, nos quedan más de 15 años de vida a los hombres y 20 a las mujeres. De ellos, una cuarta parte los viviremos con algún tipo de dependencia.

Esta pérdida de autonomía vendrá condicionada por diversos factores, como la genética o las enfermedades, pero también por nuestros hábitos de vida. Todos entendemos el quebranto de salud y la Discapacidad o Dependencia que produce, por ejemplo, una fractura o una trombosis cerebral.

Sin embargo, hay otros procesos ligados al envejecimiento y que guardan relación con nuestra alimentación y hábitos de vida que conviene conocer y que trataremos en la ponencia, como son:

1. Los cambios producidos por el envejecimiento en nuestro organismo y los tipos tan distintos de personas mayores que podemos encontrar, según su forma de envejecer.
2. El proceso de envejecer y sus consecuencias a nivel de mantenimiento del apetito y del peso corporal.
3. La FRAGILIDAD: Se trata de un proceso multifactorial que afecta especialmente a los más mayores. Nos señala a una persona más vulnerable y con menor capacidad de resistencia y recursos para hacer frente a enfermedades y a problemas intercurrentes.
4. La SARCOPENIA: Es un proceso por el que el organismo senescente pierde masa muscular, que es sustituida por tejido graso. Por ello, disminuye la fuerza muscular, la velocidad del desplazamiento y la capacidad funcional, aumentando el riesgo de caídas y dependencia.
5. Modificaciones en la alimentación y en los hábitos de vida para afrontar el proceso de envejecer.

Espero que estos conceptos nos animen a tomar parte activa para conseguir una “salud suficiente” que nos permita desarrollar nuestro proyecto personal y afrontar este proceso consustancial a la vida que es el envejecimiento.



Dr. Jordi Salas-Salvadó

Catedrático de Nutrición y Bromatología, Departamento de Bioquímica y Biotecnología, Universitat Rovira i Virgili. Reus.

Doctor en Medicina y Cirugía, el Dr. Salas-Salvadó es uno de los mayores expertos en Dieta Mediterránea en España. Actualmente, es Director del Centro Catalán de la Nutrición (CCNIEC-IEC), Miembro de la Red de Expertos de la Agencia de Salud Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya, Miembro Numerario de la Sección de Ciencias Biológicas del Institut d'Estudis Catalans; Miembro Correspondiente de la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya y Chairman del World Forum for Nutrition Research and Dissemination, comité de expertos internacional amparado por el International Nut Council (INC) para la promoción y desarrollo de la investigación sobre los frutos secos y la salud, así como su divulgación. Entre los años 2010 y 2014, fue miembro del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN), del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad y Presidente de la Federación Española de Sociedades Científicas de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD).

Jordi Salas-Salvadó ha sido uno de los promotores principales del Estudio Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea) y es un destacado miembro del equipo investigador del Estudio Predimed Plus. Su aportación a este campo le ha valido la concesión del Premio DuPont de la ciencia en 2014.

Dieta Mediterránea en el siglo XXI: retos e iniciativas para garantizar su supervivencia

Que la Dieta Mediterránea es una opción de alimentación saludable es un hecho no sólo popularmente conocido, sino cada vez más respaldado por la ciencia. Estudios como Predimed vienen demostrando en los últimos años algunos de los efectos beneficiosos que el llevar una Dieta Mediterránea puede tener sobre la salud. En concreto, alimentos tan nuestros como el aceite de oliva o los frutos secos pueden ejercer un papel importante en la reducción del riesgo cardiovascular en personas de edad avanzada. Recientes investigaciones sugieren además una posible relación entre la adherencia a una Dieta Mediterránea y la disminución del riesgo de sufrir determinados tipos de cáncer.

A pesar de las múltiples virtudes de la Dieta Mediterránea, no sólo en lo que se refiere a la salud, sino también a su valor gastronómico y cultural, lamentablemente venimos observando que buena parte de la población cada vez se aleja más de este patrón de alimentación. La falta de tiempo, el desconocimiento, el creer erróneamente que preparar una comida equilibrada es costoso y complicado y ciertas tendencias de consumo nos plantean un importante reto. En nuestra mano está el ser creativos y constantes en la propuesta de iniciativas para promover nuestra valiosa Dieta Mediterránea.



Dra. Belén de la Hoz

Servicio de Alergología. Hospital Universitario Ramón y Cajal. Madrid.

Licenciada en Medicina y Cirugía, Doctora “Cum laude” en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid y Diplomada en Metodología de la Investigación por la Universidad Autónoma de Madrid. Se formó como alergóloga en el Hospital Ramón y Cajal y completó su formación con una estancia como Clinical Research Visitor en el Vancouver General Hospital, Respiratory Division, University of British Columbia (Canadá). Es investigadora principal de varios proyectos, siendo sus líneas prioritarias de investigación el diagnóstico y tratamiento de la alergia a los alimentos, la calidad de vida en la patología alérgica, las mastocitosis y la alergia al látex. Es coautora de numerosos trabajos científicos en revistas nacionales e internacionales y ha colaborado en capítulos de libros. Ha coordinado varios cursos de Doctorado en la Universidad de Alcalá y ha dirigido cinco tesis doctorales. Ha sido coordinadora del Comité Científico de Alergia a Alimentos de la SEAIC durante los últimos cuatro años.

Alergias e intolerancias alimentarias: Presente y Futuro

A la hora de hablar sobre alergias e intolerancias alimentarias, de las que se oye tanto en estos días, es importante definir y señalar las diferencias prácticas entre ambos problemas (alergia e intolerancia). En esta sesión, además de esto, trazaremos un mapa de la frecuencia con la que encontramos estas afecciones y de la tendencia a su crecimiento entre las sociedades occidentales. Repasaremos también los alimentos implicados en la alergia y la intolerancia según la edad de los pacientes y veremos cómo se realiza el diagnóstico en cada caso. Este encuentro nos servirá además para analizar las posibilidades actuales de tratamiento y las posibilidades futuras, incluidas las modificaciones en los alimentos.



Dr. Joxe Mari Aizega

Director General de Basque Culinary Center. Director de la Facultad de Ciencias Gastronómicas y Centro de Investigación e Innovación en Ciencias Gastronómicas. Vicerrector Académico de Mondragón Unibertsitatea (Donostia-San Sebastián).

Joxe Mari Aizega es Director General del Basque Culinary Center, que integra la Facultad de Ciencias Gastronómicas y el Centro de I+D en Alimentación y Gastronomía. Este centro es la primera Facultad Gastronómica en España con un Grado Oficial en Gastronomía y Artes Culinarias. Joxe Mari Aizega es fundador y pionero de este centro que ha sido creado con el apoyo de las instituciones públicas, los cocineros más relevantes a nivel internacional, empresas privadas y Mondragon Unibertsitatea.

Joxe Mari Aizega es licenciado en Ciencias Empresariales y Derecho y Doctor en Derecho por la Universidad del País Vasco. Ha trabajado como profesor de la Facultad de Derecho de la Universidad del País Vasco y Facultad de Ciencias Empresariales de Mondragon Unibertsitatea y ha ocupado el cargo de Vicerrector de Mondragon Unibertsitatea.

La gastronomía importa

La cocina está viviendo hoy su momento más mediático. Hay quienes opinan que hasta demasiado. Pero, más allá de los programas de entretenimiento, es importante subrayar que la gastronomía y la cocina tienen un papel importante en nuestros hábitos alimentarios.

En primer lugar, teniendo en cuenta que uno de los grandes retos a los que debemos enfrentarnos es la salud, el qué comemos y cómo lo elaboramos será un aspecto clave. En ese sentido, la gastronomía consigue ofrecer una visión global de la alimentación que va más allá de la nutrición. De hecho, estudios científicos demuestran que el que en una familia se cocine o no, condiciona de forma importante sus hábitos alimentarios.

Por otro lado, continuará ese equilibrio dinámico entre lo local y lo global. Seguiremos abiertos a las cocinas del mundo, a sus versiones más populares y fáciles de entender, pero a la vez nos preocupará lo local, lo auténtico, lo que configura nuestra identidad y lo que hemos heredado de nuestros antepasados. En este sentido, conviene ahondar en la conciencia de que en torno a la mesa cristalizan valores personales y sociales: comer juntos fortalece las relaciones familiares y el traspaso de valores y hábitos entre generaciones.

Es importante tener una visión global de la contribución de la gastronomía a la cadena de la alimentación. De hecho, podríamos decir que la gastronomía es también una actitud: la de poner en valor la autenticidad y la calidad no solo de lo que comemos, sino también de todo lo que rodea al acto de comer.



Dr. Juan Carlos del Olmo

Secretario General de WWF España.

Juan Carlos del Olmo (Madrid, 1966) es Secretario General de WWF España, habiendo sido anteriormente miembro de su Junta Rectora. Desde muy joven se ha dedicado activamente a la defensa del medio ambiente, participando en numerosas campañas de diversas organizaciones en defensa de hábitats y especies amenazadas dentro y fuera de España. Durante años compaginó su actividad ecologista con su actividad profesional en España y Latinoamérica como naturalista y realizador de documentales con RTVE y diferentes productoras. Asimismo es miembro de diferentes Consejos y Patronatos, siendo actualmente Presidente de la Fundación Doñana y miembro del Consejo Asesor de Medio Ambiente entre otros.

Retos para producción de alimentos responsable y sostenible

La demanda humana de recursos naturales ya supera los límites de un solo planeta y nuestro impacto sobre la naturaleza no deja de crecer, afectando a la biodiversidad y al funcionamiento de ecosistemas que son vitales para nuestra economía, calidad de vida y seguridad alimentaria.

En gran medida nuestra huella ecológica está motivada por la producción y gestión de los alimentos. Literalmente nos estamos comiendo el planeta y es hora de repensar nuestra dieta para hacerla más saludable y más sostenible, a la vez que avanzamos hacia nuevos modelos de producción de alimentos y materias primas más justos y que no destruyan la naturaleza ni comprometan los recursos que necesitaran las generaciones futuras.

WWF es la mayor organización independiente dedicada a la conservación de la naturaleza y trabaja intensamente en todo el mundo para conseguir un uso sostenible e inteligente de los recursos naturales, combinando la investigación, el trabajo sobre el terreno, la acción política, la concienciación y la movilización pública para conseguir cambios duraderos.



Dr. Daniel Ramón

Doctor en Biología. Director Científico de la compañía biotecnológica Biópolis S.L. y Consejero Delegado de Lifesequencing S.L. Valencia.

Licenciado y Doctor en Ciencias Biológica por la Universitat de València. Realizó estancias post-doctorales en la Sección de Microorganismos Industriales del Departamento de Genética de la Universidad de Agricultura de Wageningen (Holanda). Fue Catedrático de Tecnología de los Alimentos de la Universitat de València y Profesor de Investigación en el Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Ha obtenido el Premio de la Sociedad Española de Microbiología, el Premio a la Trayectoria Científica del Instituto Danone, el Premio Europeo de Divulgación Científica, el Premio Nacional de Investigación Juan de la Cierva, el Premio Internacional Hipócrates y la Medalla de al Fomento de la Invención de la Fundación García Cabrerizo. Es miembro del Comité Científico del Microbial Resource Research Infrastructure” del Board of Directors del Pharmabiotec Research Institute, del Consejo Rector del Consejo Superior de Investigaciones Científicas y de la Junta Directiva de la patronal de empresas biotecnológicas ASEBIO y de la Sociedad Española de Biotecnología.

Biología de Sistemas: una oportunidad de futuro para la tecnología de los alimentos

Con frecuencia se cree que la biotecnología de los alimentos es el uso de organismos modificados genéticamente en la alimentación. Ese es sólo un pequeño capítulo del libro que venimos escribiendo desde hace años y que tiene un doble argumento. Por un lado, cómo la biotecnología puede ayudarnos a producir alimentos mejorados en sus propiedades físico-químicas, organolépticas y nutricionales; y, por otro, cómo mediante su uso podemos definir mejores dietas e intervenciones nutricionales.

¿Qué marcará el futuro? Sin duda las nuevas tecnologías de la genómica que nos van a permitir en muy pocos meses secuenciar un genoma humano por 100 dólares y en sólo unos minutos. También los próximos años nos depararán el desarrollo de tecnologías bioinformáticas que nos permitirán desentrañar el aluvión de datos que la genómica va a deparar. Esta conjunción de la biotecnología, la informática y la ingeniería metabólica es la biología de sistemas. Hace tres años Nestlé creó el Nestlé Institute of Health Sciences sólo para aplicar esta disciplina naciente en el mundo de la alimentación.

Hoy somos 7000 millones de personas en el planeta y en el 2050 seremos 9000 millones. En este tiempo perderemos el 10% de la superficie cultivable. La pirámide poblacional seguirá cambiando y cada día tendremos más población senior que precisará de cuidados médicos, incrementando el gasto sanitario. ¿Qué respuesta puede dar el sector agroalimentario a estos desafíos? Por un lado, producir más y mejor; por otro, diseñar alimentos y dietas que, a lo largo del ciclo de vida, nos permitan tener una buena salud y prevenir la llegada de la enfermedad. Esa será la mayor apuesta de futuro.



D. Javier García González

Jefe de Protección de la Salud y Evaluación de Riesgos. Departamento de Salud, Gobierno Vasco.

Licenciado en Veterinaria por la Universidad de Zaragoza y Diplomado en Sanidad por la Escuela Nacional de Sanidad. Su actividad profesional ha estado siempre ligada a la seguridad alimentaria, primero como inspector en control oficial y, desde 1988, como Jefe de Protección de la Salud de la Dirección de Salud Pública. Desde este puesto es el responsable de seguridad alimentaria y de sanidad ambiental en el País Vasco. Asimismo, es profesor del Máster de Seguridad Alimentaria de la Facultad de Farmacia de la UPV, del Máster de Gestión Sanitaria de Deusto y del Máster de Seguridad Alimentaria de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona. Es miembro del Comité Científico de Elika.

Ha publicado 31 artículos científicos relacionados con la seguridad alimentaria y es autor o coautor de 13 libros sobre este tema. Ha participado como ponente en 94 cursos, congresos y seminarios relacionados con la seguridad alimentaria y ha sido presidente y miembro de varios comités científicos y organizadores de diversos congresos en esta material.

Participó como fundador de Food Law Enforcement Practitioners Forum (FLEP) y de la Sociedad Española de Seguridad Alimentaria (SESAL) y es representante del País Vasco ante la AECOSAN.

Plan Vasco de Alimentación Saludable

La alimentación es uno de los factores que determinan la salud de las personas y, en los países desarrollados, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, algunos tipos de cáncer y otras patologías se están incrementando en gran parte debido al tipo de alimentación. La Oficina Regional Europea de la OMS, consciente de este problema, ha establecido un Plan de acción 2015-2020 con objetivos que pretenden mejorar la situación actual.

El Departamento de Salud ha trabajado en el campo de la alimentación. El Plan de Salud recoge varios objetivos relacionados con la alimentación, pero faltaba un Plan que englobe la estrategia que debe seguirse en este campo. Por ello, hemos iniciado la elaboración de un Plan Vasco de Alimentación Saludable, que queremos iniciar a principios del próximo año.

¿Cuál es nuestra meta?

Existe un escenario idóneo en materia de salud y alimentación al cual aspiramos llegar; un propósito final ambicioso a alcanzar a largo plazo. Sin embargo, para que el Plan sea abordable, es importante establecer objetivos generales que estén vinculados al ámbito de actuación propio y que sean medibles.

Además es clave fijar Objetivos de proceso que nos ayuden a avanzar en la dirección adecuada.

¿Por qué plantearlo a 1000 días?

Aunque el objetivo general sea a largo plazo, queremos concentrarnos en soluciones concretas y realizables a corto y medio plazo, consiguiendo resultados medibles que demuestran que se puede avanzar.

¿Cómo vamos a avanzar?

Vamos a contar con la participación de todos los sectores implicados para que aporten una visión pragmática. Esta participación empieza desde la elaboración del Plan, en el que están empresas y establecimientos alimentarios, el sector de distribución de alimentos, asociaciones, consumidores, expertos en nutrición, epidemiólogos, Osakidetza, diversos departamentos del Gobierno, Ayuntamientos, Universidad, medios de comunicación, etc.

Conclusiones y clausura



D. Alejandro Martínez Berriochoa

Director de la Fundación EROSKI

Licenciado en Derecho y en Filología Hispánica, Alejandro Martínez ha desarrollado toda su carrera profesional en el sector de la distribución comercial, desde 1995 en Centros Comerciales Continente y a partir de 1997 en EROSKI. En estos casi veinte años de andadura en el mundo de la distribución comercial ha ocupado diversas responsabilidades. Hasta el año 2008 fue Director de No Alimentación en EROSKI y en la actualidad es Director de Responsabilidad Social, Productos Informativos y Medio Ambiente en EROSKI, puesto desde el que dirige las múltiples actividades derivadas de la relación y responsabilidad de EROSKI con su entorno. Es, también, Director General de la Fundación EROSKI.



D. Jon Zuazagoitia

Subdirector de la Dirección de Salud Pública y Adicciones, Departamento de Salud, Gobierno Vasco.

D. Jon Zuazagoitia es Licenciado en Medicina y Cirugía. Como Subdirector de Salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, es el responsable de la elaboración del Plan de Salud de Euskadi 2013-2020.

Con la participación especial de:



El Chef investigador del Centro de I+D de Basque Culinary Center, **Iñigo Cojo**, cierra este V Encuentro Escuela de Alimentación con la demostración de la elaboración de un pintxo mediante técnicas culinarias innovadoras y saludables.

Se trata de una preparación con un bajo contenido en grasas, aportadas principalmente por el aceite de oliva. Las temperaturas suaves que se aplican ayudan a la conservación de los nutrientes y propiedades del producto. Además, se usan alimentos con propiedades detoxificantes y depurativas, que ayudan a la eliminación de compuestos nocivos y a la regulación de la homeostasis del organismo, y con un gran contenido en vitaminas tipo C y A, las cuales poseen propiedades antioxidantes y preventivas del envejecimiento celular.

El pintxo, que los asistentes a este V Encuentro Escuela de Alimentación podrán degustar personalmente, es una alternativa equilibrada y saludable sin contenido en alérgenos, apto para todos los consumidores.

Presenta y modera:



Dña. Estíbaliz Ruiz de Azua

Periodista. Presentadora Teleberri Fin de Semana EITB.

Licenciada en Ciencias de la Información y Máster en Master en Protocolo, Estíbaliz Ruiz trabaja como periodista desde 1992. Ha sido redactora en la Cadena SER durante más de ocho años y desde 2001 es uno de los rostros más reconocibles de los informativos de la televisión vasca. A lo largo de su trayectoria profesional y personal, ha recibido premios como el "Txindu" a la cooperación y la solidaridad/"Txindu" Sariak Iankidetzari eta elkartasunari concedido por el "Consejo Superior de Cooperativas de Euskadi/ Euskadiko kooperatiben Goren-Kontseilua".

