

CRITERIOS DE INTERES PUBLICO PARA LA EDUCACION ALIMENTARIA

SALUD, FORMACION, CULTURA Y GUSTO

■ ROSA PRADAS REGEL

El concepto de educación alimentaria, en sus múltiples vertientes, va cobrando fuerza en el conjunto de la sociedad española. Comer bien y de forma saludable se convierte, de forma creciente, en un objetivo prioritario tanto para amplios colectivos sociales como para las diferentes administraciones públicas, ya sean competentes en materia educativa y sanitaria o en política agro-alimentaria.

Un objetivo global en el que se combinan, necesariamente, aspectos sociológicos –estilos de vida, hábitos de consumo, estructuras familiares, etcétera–, con otros de tipo de cultural –tradiciones alimentarias, conformación del “gusto”– o educativo –responsabilidad de la escuela en la educación alimentaria de la población más joven–, y, finalmente, aspectos relacionados con salud pública y alimentación.

De tal forma, en este artículo vamos a intentar recopilar las diferentes actividades, públicas y privadas, que se están realizando en España en torno al amplio concepto de “educación alimentaria”, con la clara intención de, en primer lugar, obtener una visión lo más global posible de las experiencias en marcha y, en segundo lugar, para intentar contribuir, a partir de esta realidad, a la extensión de un mayor debate social sobre una materia de la máxima



trascendencia, cuyas implicaciones finales tienen evidentes consecuencias económicas, sociales y culturales.

ALIMENTACION Y SALUD

En relación al binomio alimentación/salud, durante los últimos años el Ministerio de Sanidad y Consumo viene trabajado en temas de educación alimentaria y de difusión de la conveniencia de una alimentación equilibrada y saludable. Una actividad enmarcada en el llamado “Programa de Nutrición”, que se incluye dentro del Plan Nacional de Salud, y que incluye, entre otras

cosas, los cuadernillos de Formación Básica Nutricional, en los que se analizan las necesidades nutricionales de los individuos y la composición de los alimentos más habituales.

También se han editado otras publicaciones dirigidas al público infantil y a los centros escolares, promovidos tanto por la Dirección General de Salud Alimentaria como por el Instituto Nacional del Consumo. Este Instituto, en colaboración con las Comunidades Autónomas, preparó un material didáctico, de oportuna utilización en colegios, para que de acuerdo con los objetivos de la LOGSE (Ley de Ordenación General del Sistema Educativo), se educara a los alumnos en temas muy variados, que van desde

el medio ambiente al ocio, pasando, evidentemente, por la alimentación.

Por su parte, el Ministerio de Educación y Ciencia ha entrado a fondo en este tema al plantear los criterios de la reforma de la LOGSE. La educación alimentaria, con especial atención a su vertiente sanitaria, es una de las nuevas materias de trabajo para alumnos y enseñantes. El método elegido para acercar este área a los escolares, y otros de similares características, no consiste en la inclusión de una asignatura más en el programa como si fueran las matemáticas. Lo que se pretende es implicar a toda la comunidad educati-



va, incluidos los padres, para que participen en un proceso de formación integral de la población escolar, porque consideran que este tipo de enseñanzas tienen que impregnar el ambiente de las escuelas.

EDUCACION DEL GUSTO

La relación entre alimentación y salud tiene, sin embargo, un tercer componente añadido que comienza a cobrar importancia en el terreno educativo, relativo a la necesidad de orientar los hábitos alimentarios con criterios de "gusto", esto es, de realzar la dimensión de "placer" que debe conllevar una alimentación saludable, que sea respetuosa, además, con las tradiciones alimentarias y culinarias de cada territorio.

En este tema, ya se están llevando a cabo experiencias de carácter educativo en algunos países europeos, con Francia como ejemplo más significativo, donde el Consejo Nacional de Artes Culinarias organiza seminarios para escolares con una clara orientación de "educación del gusto".

Una alternativa que comienza también a tomar cuerpo en España, mediante una iniciativa impulsada por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, que pretende concentrar esfuerzos públicos y privados para estructurar en nuestro país un organismo equivalente al Consejo Nacional de Artes Culinarias francés.

PROGRAMA "EUROTERROIRS"

En ese mismo sentido, las iniciativas más recientes en educación del gusto se enmarcan también en actuaciones de carácter supranacional, impulsadas desde la Unión Europea (UE), a través

del programa "Euroterroirs", que pretende realizar un inventario de los alimentos y las recetas culinarias tradicionales en los países de la UE.

El proyecto "Euroterroirs", financiado con fondos de la UE, trata de conseguir que no se pierdan los productos tradicionales elaborados en cada país. En una primera fase, el mayor interés por participar partió de Francia, Gran Bretaña, Italia y España, pero, en la actualidad ya se han incorporado el resto de países de la Unión Europea.



En cada uno de los casos, el encargado de llevar a cabo este inventario de productos tradicionales es diferente. Hay países que lo han puesto bajo la responsabilidad de una empresa privada, de una organización profesional o de una empresa estatal.

En España, la iniciativa se está coordinando desde la Administración central, a través del Instituto Nacional de Denominaciones de Origen (INDO), del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, que está realizando el inventario de los productos tradicionales españoles, en colaboración con las Comunidades Autónomas.

Al mismo tiempo, cada país tiene un experto independiente, que para el caso español es Vicente Romano, que se encarga de hacer el trabajo definitivo.

La realización de este inventario tiene una dotación presupuestaria de 1 millón de Ecus y su finalización está prevista para 1995.

Los criterios para la inclusión dentro del inventario son amplios pero rigurosos. No se trata de introducir productos que hayan desaparecido de la alimentación de nuestro país y que tan solo permanecen en la memoria histórica. El objetivo es dar a conocer productos y recetas «vivas» que, en algunos casos, solo se conocen a nivel local o que corran el riesgo de perderse para futuras generaciones.

Por tan sólo poner algún ejemplo, en el área de los dulces, dentro del inventario están los Nicanores de Boñar, la «intxaurraitza» (salsa de nueces) del País Vasco, o los mostachones (hojaldre) de Utrera. Si nos fijamos en quesos y embutidos, la riqueza en variedades es increíble. Y así hasta completar un total de unos 500 productos españoles que pasaran a engrosar el inventario europeo de productos tradicionales.

Para empezar, en el inventario se han recogido todas las Denominaciones de Origen y Específicas, tanto las ya reconocidas oficialmente como las que están en trámite de conseguir esa calificación. Además, hay que añadir, como ya hemos visto, todos los productos considerados "típicos" de Comunidades Autónomas, regiones y comarcas, que demuestran la enorme diversificación alimentaria española.

Los sectores fundamentales que abarca el inventario son el lácteo, el cárnico y los productos de panadería y bollería. Se han excluido los vinos, ya que de momento son mucho más cono-



cidos y sus producciones están más asentadas, pero si se introducen las bebidas espirituosas.

Con toda la información que se desprende de la recopilación de datos y su inventariado, "Euroterroirs" conlleva también la difusión de los resultados. Se ha considerado que la relación de productos con sus características y formas de elaboración no es un objetivo en sí mismo, sino que se trata de un primer eslabón de la cadena.

Por este motivo, tras este primer paso, el siguiente es la publicación de libros de divulgación de la tradición culinaria española. Para acometer el segundo escalón se ha pensado en la posibilidad de organizar un grupo de editoriales que estén dispuestas a financiar la operación con acuerdos especiales para rentabilizar la edición, sin perder de vista la tarea fundamental, que es la de dar a conocer la cultura gastronómica de nuestro país.

El INDO quiere involucrar también a las Comunidades Autónomas, para que sean partícipes de todo este conglomerado de actuaciones y para que aporten su visión y los canales de difusión que crean convenientes.

Independientemente de que se elabore un libro general con todo el inventario, está prevista la realización de otros por Comunidades Autónomas, con un objetivo más amplio de «desarrollo rural», porque la difusión de la cocina tradicional puede y debe ser utilizada, como una herramienta de primera mano en los programas de turismo rural.

Además de la difusión del inventario en publicaciones, el proyecto incluye un banco de datos de actualización permanente, un archivo de fotos y discos ópticos que faciliten los trabajos de promoción y divulgación de los productos.

LOS CONSUMIDORES DEL FUTURO

Las actuaciones que se están realizando en España a partir del programa "Euroterroirs" se enmarcan, asimismo, en las estrategias más globales de educación alimentaria, porque la realización de un inventario territorializado de productos y recetas tradicionales debe permitir una utilización muy práctica en el terreno formativo en materia de alimentación, dirigido tanto a la pobla-



ción en general como sobre todo a los niños y jóvenes en edad escolar.

La evolución de la dieta alimentaria española en los últimos años refleja, de acuerdo con los paneles de consumo que elabora desde 1987 el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, una presencia compartida de los ingredientes básicos de la dieta mediterránea tradicional –frutas, hortalizas, grasas vegetales, pescados, cereales, etcétera–, junto a un peso destacado de los productos cárnicos y la progresiva incorporación de nuevos hábitos "importados" en su mayor parte de otras culturas alimentarias.

En relación con los hábitos alimentarios de la población más joven, la información que aportan periódicamente por los paneles de consumo del Ministerio de Agricultura (ver número 16 de "Distribución y Consumo" para los datos de 1993) se puede contrastar también con los datos sobre alimentación que incluye el Estudio Europeo sobre Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud (ECERS).

Esta investigación se realiza en once países europeos de forma simultánea, bajo la coordinación de la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud. En España está financiada por los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación y Ciencia.

La finalidad es recoger periódicamente información comparable sobre aspectos del estilo de vida de los escolares europeos, para poder estimular una mejora de la salud de los niños y jóvenes. Las áreas que se abordan van desde las drogas a la sexualidad y uno de los capítulos está dedicado a la alimentación, considerado uno de los factores de salud más determinantes.

La encuesta se hace a escolares con edades comprendidas entre 11 y 15 años y refleja los hábitos alimentarios y la valoración con respecto a la salud que hacen los propios adolescentes.

Por lo que respecta a los datos relativos a los escolares españoles comprendidos en este estudio, los últimos resultados disponibles señalan que más del 50% de los encuestados realizan cuatro comidas regulares al día: desayuno, comida, merienda y cena. Un 95% toman la comida del mediodía, sin distinción de sexo, edad o procedencia socioeconómica. Un 89% cena todos los días y un 87% desayuna, mientras que solo un 60% merienda habitualmente.

TODOS LOS QUE SON. TODOS LOS QUE ESTAN.



RED DE MERCAS GUIA DE EMPRESAS Y SERVICIOS

La Empresa Nacional MERCASA ha editado, por primera vez, una amplia GUIA DE EMPRESAS Y SERVICIOS DE LA RED DE MERCAS, en un volumen de 600 páginas, que incluye información exhaustiva sobre las 22 Unidades Alimentarias que componen la RED DE MERCAS y datos relativos a las 3.500 empresas ubicadas en sus instalaciones.

Todos los que son y todos los que están: empresas de distribución mayorista (frutas, hortalizas, pescados, carnes, alimentación no perecedera y otros productos), servicios logísticos, actividades complementarias de distribución, empresas de atención a usuarios, etcétera.

Un instrumento imprescindible para productores, fabricantes y distribuidores. Una herramienta de trabajo con todo lo que hay que saber sobre una de las primeras estructuras del mundo de distribución y servicios logísticos

BOLETIN DE PEDIDO

Deseo recibir los ejemplares mencionados de la
GUIA DE EMPRESAS Y SERVICIOS DE LA RED DE MERCAS

NOMBRE.....
EMPRESA.....
CIF/DNI..... ACTIVIDAD.....
DOMICILIO.....
C.P..... POBLACION.....
PROVINCIA..... TFNO:..... FAX.....
Nº EJEMPLARES..... PRECIO POR EJEMPLAR: 15.000 PTS. TOTAL.....

FORMA DE PAGO
TALON NOMINATIVO A
E.N.MERCASA-DISTRIBUCION Y CONSUMO

FECHA Y FIRMA

ENVIAR A:
E.N.MERCASA-DISTRIBUCION Y CONSUMO
PASEO DE LA HABANA, 180. 28036 MADRID
TFNO: (91) 350 33 62 / 350 64 89 FAX: (91) 350 43 04

En el caso de la chicas disminuye considerablemente el hábito de desayunar a medida que aumenta la edad. Es curioso que a los 15 años tan sólo desayuna un 81% de las niñas y, sin embargo, a los once años ese porcentaje se eleva a un 96%. Por lo que respecta a la merienda, también desciende su frecuencia a medida que aumenta la edad. Con quince años se dan más casos de niños y niñas que no meriendan y vuelve a ser el sexo femenino el que más alto porcentaje tiene en la decisión de no merendar, alcanzando un 20%.

La leche y la fruta siguen siendo los alimentos más consumidos por los escolares españoles y casi un 90% de los escolares entre 11 y 15 años toma estos dos productos una o varias veces al día.

Por su parte, el consumo diario de hortalizas aparece en un 35% de los escolares y en un 50% "algunas veces a la semana", frente a un 18% que solo las consume "raras veces" o "nunca". En el caso de las legumbres, un 21% las consume a diario y un 67% alguna vez cada semana.

Otro elemento clásico de la dieta mediterránea, el pescado, es menos frecuente que la carne y las aves, aunque aproximadamente un 50% de los escolares españoles afirma comer pescado varias veces a la semana.

Sobre el consumo de carnes, la encuesta del Estudio Europeo sobre Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud recoge, por separado, cuatro clases de productos: carne de animal terrestre, carne de ave, embutidos y hamburguesas.

A partir de esta clasificación, los datos relativos a España señalan que el 65% de los escolares entre 11 y 15 años come diariamente algún tipo de carne, con un 32% que consume sólo un producto y un porcentaje similar

que come dos o más productos cárnicos todos los días. En el extremo contrario, un 35% del total asegura no comer carne todos los días.

Además de la carne, otros productos ricos en grasas de origen animal están muy presentes en la dieta de los jóvenes españoles y el mismo estudio avisa de los riesgos que conllevan estos hábitos para la salud.

Los refrescos y, aún más, los dulces aparecen con excesiva frecuencia en el consumo, de tal manera que sólo un

la suya que la de sus coetáneos. Los jóvenes asocian "buena alimentación" a "comidas regulares" y llama la atención que el mayor consumo de productos cárnicos y de otros alimentos ricos en grasas animales está asociado a una dieta más positiva.

Es de suponer que este aspecto esté relacionado con la posición de una mayoría de la población adulta que, tras pasar por una deficiente alimentación en este sentido, relacionan comer bien con comer mucha carne, como en

los países más desarrollados. Todo ello, a pesar de que los médicos de los países desarrollados están haciendo llamadas de atención a los consumidores para advertirles del riesgo que entraña una sobrealimentación de grasas animales.

Sin embargo, y a pesar de todo, los dulces y las hamburguesas son los alimentos peor valorados por los escolares, llegando en el primer caso a un 70% los que están seguros de que son malos o muy malos. El pescado está considerado como más saludable que la carne, cuando en realidad se consume mucha más carne que pescado. De todos modos, el 62% está convencido de que el consumo

diario de carne y aves es "bueno" o "muy bueno" para la salud.

ESCUELA PARA LA SALUD

Del análisis del estudio sobre la alimentación de los adolescentes españoles se deduce que existen grandes lagunas en sus conocimientos sobre la mejor dieta alimentaria y también que se están convirtiendo en hábitos frecuentes algunos de los errores alimentarios de los adultos. Al mismo tiempo se observa la poca valoración que tienen los productos tradicionales de la dieta mediterránea.



25% de los encuestados aseguran no tomarlos o hacerlo en raras ocasiones. Por lo que respecta a los dulces, casi un 50% de los escolares españoles los toman una o varias veces al día, cantidad espectacular si se considera el inexistente aporte de nutrientes y las desventajas que comporta para prevenir las caries dentales.

En el informe ECERS español se aportan también datos sobre la valoración que hacen los escolares sobre la forma que tienen de alimentarse. En líneas generales piensan que su dieta es igual de sana que la de otros jóvenes de su edad y sólo el 6% opina que es peor

Con esta referencia general, el Ministerio de Educación y Ciencia ha introducido el concepto de educación alimentaria para los escolares dentro de un epígrafe más general denominado "educación para la salud". El objetivo de introducir en las aulas estas enseñanzas facilita los cambios de conducta y fomenta estilos de vida saludables.

La educación para la salud está íntimamente ligada con la calidad de vida y el bienestar físico y social. La alimentación juega en este aspecto un destacado papel, ya que de una buena dieta depende, en muchos casos, el funcionamiento correcto del organismo humano.

Además de la alimentación, el área de educación para la salud abarca tres grandes bloques: las relaciones personales, el cuidado de uno mismo y el cuidado del entorno y la comunidad. Se intenta formar a los escolares en cosas tan dispares y a la vez tan interrelacionadas como la prevención de los accidentes, el uso de los medicamentos, la higiene personal o la sexualidad.

Todo ello basado en la constatación de que es la edad escolar el momento más idóneo para propiciar estilos de vida sanos y de que la escuela tiene la responsabilidad de presentar a sus alumnos la información adecuada para garantizar la salud.

Para llevar a cabo esta nueva idea de la educación, la Administración y sus técnicos han optado por crear un diseño diferente del modelo de enseñanza con una nueva fórmula de introducir las materias. En este caso no se trata de meter una asignatura más dentro de los planes de estudio, sino que la LOGSE quiere implicar a toda la comunidad escolar. Profesores, claustro y padres tienen la obligación de ayudar a los alumnos a realizar elecciones con capacidad crítica, que les comprome-

tan con un estilo de vida saludable y que les proporcionen un sistema de valores.

La educación para la salud se encuentra enmarcada por una de las nuevas facetas que la LOGSE quiere ofrecer a los escolares y es algo tan sencillo como que en las aulas no sólo hay que enseñar las materias clásicas sino que es imprescindible posibilitar que los alumnos lleguen a entender los problemas cruciales que les afectan y que se relacionan con la sociedad



actual. El fin último es establecer un modelo de persona con un desarrollo integral y con una concepción marcadamente humanista.

Tal y como dice la LOGSE en su preámbulo, el objetivo es proporcionar a los jóvenes una formación plena dirigida al desarrollo de su capacidad para elegir de manera crítica en una sociedad plural con libertad, tolerancia y solidaridad. En este sentido, otros aspectos de interés social se han introducido en la educación como son: la educación afectivo-sexual, la protección del medio ambiente, la formación para la paz y el desarrollo, etcétera.

ENSEÑANZA PARTICIPATIVA

Todas estas materias están diseñadas para formar parte de la educación global y se denominan «temas transversales», porque van mucho más allá de la enseñanza de una materia concreta.

La metodología más adecuada para estas nuevas enseñanzas exige un alto grado de participación del alumnado y la utilización de las oportunidades que ofrecen los medios de comunicación o los organismos internacionales. Por

ejemplo, si nos fijamos en el tema que nos ocupa, la educación alimentaria, los educadores pueden aprovechar el Día Mundial de la Alimentación que promueve la FAO para trabajar sobre este materia, o cualquier noticia que aparezca sobre salud alimentaria.

Algunos colegios ya se han puesto en marcha para presentar trabajos y proyectos relacionados con los temas transversales que propone la LOGSE. En un encuentro europeo de educadores celebrado recientemente se presentó, entre otros proyectos, uno realizado por el Colegio Público Extremadura, de Cáceres, titulado "Aprendo a comer y a asearme", que estaba dirigido a los primeros cursos de la enseñanza.

La coordinación de este trabajo estaba hecha por un profesor del centro y por una especialista en temas de sanidad y en su realización se implicó no sólo al colegio, sino que también participaron los padres, el Centro de Salud, la Cruz Roja y las asociaciones de consumidores.

En el Colegio Público Mediterraneo, de Aguilas (Murcia), también se ha llevado a cabo una experiencia de este tipo dirigida, en este caso, a los más pequeños del colegio y a los del ciclo superior de EGB. Profesores del colegio, sanitarios del Centro de Salud



y Asociación de Padres han proporcionado a los niños una experiencia de aprendizaje diferente.

Entre las actividades programadas se ha realizado una visita a un supermercado, la «semana de la fruta», la elaboración de menús y la elaboración y degustación de alimentos.

Las diversas experiencias que se están poniendo en práctica en los países de la Unión Europea han sido debatidas en el «Coloquio europeo sobre educación nutricional en el marco de una escuela promotora de la salud» que se celebró a finales de septiembre de 1994 en la ciudad de Spa.

En las conclusiones de este encuentro, los educadores participantes reconocían la importancia de la escuela nutricional para alcanzar los fines de una escuela promotora de la salud.

Por este motivo, se recomienda a los países miembros de la Unión Europea que se favorezcan las políticas escolares que ponen el acento en la coherencia entre las prácticas pedagógicas y el entorno global en el que viven alumnos y alumnas. También se aconseja proporcionar apoyos a los proyectos innovadores de educación nutricional en las escuelas primarias y secundarias.

DIETA CARDIOSALUDABLE

La equivalencia entre «dieta mediterránea» y «dieta cardiosaludable» proviene de los años 50, cuando Ancel Keys, del «Laboratory of Physiological Hygiene» de la Universidad de Minnesota (Estados Unidos), propuso investigar sobre la relación entre hábitos alimentarios y colesterol. Sus primeras conclusiones fueron publicadas en 1963 en el libro «Coma bien y conservese sano», en el que se hacía un canto de las ventajas de vivir en el Mediterrá-

neo y se ponía como ejemplo para los americanos la forma de alimentarse de los habitantes de este área geográfica.

Keys ha seguido trabajando en estos aspectos y ha contado entre sus colaboradores con el profesor español Grande Covián y ambos defienden la teoría de que la dieta más adecuada para prevenir estas enfermedades tiene que contener sustancias cardioprotectoras, como los antioxidantes. Y es precisamente en la dieta mediterránea donde se encuentran en mayor medida. Estas sustancias



impiden la oxidación del colesterol perjudicial (LDL), paso previo a su inclusión en las células de la pared de las arterias e inicio del proceso de arteriosclerosis.

Como se destaca en el libro de «Corazón y Mediterráneo», escrito por los doctores Balaguer, Abadal y Varas, del Departamento de Cardiología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, la relación entre la dieta mediterránea y la baja frecuencia de la enfermedad coronaria está comprobada. Para los autores resulta paradójico que mientras se extienden en los países del sur de Europa los restaurantes de

«comida rápida», como símbolo de adaptación a la vida moderna, los países anglosajones hayan convertido en un mito la alimentación mediterránea, que aparentemente es más «primitiva».

Tan antigua es esta dieta que tiene su origen en los hábitos de los pobladores de los antiguos imperios de Grecia y Roma, cuyo dominio en la zona duró varios siglos y estableció las bases de la cultura actual. Elementos como el pan de cebada o trigo, el aceite de oliva, las aceitunas y los higos, ya estaban presentes en la comidas de los campesinos de aquella época.

Otro de los componentes primitivos, y aún existentes, es el vino. Según el libro «Corazón y Mediterráneo», los bebedores ligeros o moderados tienen menores tasas de mortalidad que los abstemios y los bebedores de grandes cantidades de alcohol. Estos datos, basados en numerosos estudios epidemiológicos, se refieren, fundamentalmente, a la posibilidad de muerte por enfermedad cardiovascular y coronaria y, en menor medida, a la que se origina por otro tipo de enfermedades.

Un análisis que concluye afirmando que son inferiores los infartos de

miocardio en los bebedores moderados de vino que en los que no beben nada. Por este motivo se baraja la posibilidad de que el vino contenga algún componente cardioprotector.

Con respecto al aceite de oliva, los especialistas llevan mucho tiempo insistiendo en las ventajas que conlleva la utilización de esta grasa vegetal, frente a las grasas de origen animal. Es la principal fuente de ácido oleico, que es el ácido graso monoinsaturado más común en la dieta de los países del norte del Mediterráneo.

Científicos y expertos en el control del colesterol, convocados por el

Ministerio de Sanidad y por la Sociedad Española de Cardiología en 1989, recomendaron para una buena alimentación mantener un porcentaje de ácidos grasos saturados del 7%, de un 10% para los ácidos grasos poliinsaturados y de un 15% de los monoinsaturados. En este sentido, el consenso de los especialistas españoles aboga por el mantenimiento de los productos básicos de la dieta mediterránea en los hábitos de alimentación.

También las frutas y hortalizas aportan principios favorables de acción antiesclerosa, como son las vitaminas liposolubles, que tienen efectos antioxidantes.

La dieta mediterránea es también rica en fibra a través de las legumbres, frutas y cereales.

Y, por último, existe otro componente, identificado como el óxido nítrico (NO), que ayuda a regular el flujo coronario y a desarrollar la placa de ateroma. El consumo de cereales y frutos secos es beneficioso por aumenta la creación de L-arginina, un aminoácido que favorece la formación de NO endógeno.

FORMACION DE ADULTOS

Con las investigaciones reseñadas en la mano, los especialistas en cardiología y dietética también han querido entrar en el proceso de divulgación de la dieta mediterránea. La Fundación Española del Corazón, organización que aglutina a los cardiólogos, es el eje motriz de todas las actividades que se han ido desarrollando en los últimos años para promover la educación alimentaria de adultos.

Una de las actividades más importantes es la organización de la Semana del Corazón, que en octubre de 1994 llegó a su décima edición. Entre las actividades programadas en este tipo de "semanas" se incluye un ciclo de

conferencias, un curso de formación, un premio de redacción y poesía y el montaje de un recinto cardiosaludable, con una exposición y un área clínica en la que se toma la tensión, se hacen análisis del nivel de colesterol y perfiles de riesgo coronario.

Durante la semana funciona un "teléfono del corazón" en el que un equipo de cardiólogos y enfermeras especializadas aclaran todas las dudas sobre este tipo de enfermedades, de forma gratuita.



En todas las actividades planea la dieta mediterránea, como método de prevención de la enfermedad. Tanto es así, que la Fundación Española del Corazón ha implicado a famosos restaurantes en la elaboración de menús especiales cardiosaludables.

Durante 1994, los cardiólogos, junto con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, han realizado también una campaña experimental para acercar al consumidor al concepto y la práctica de una dieta cardiosaludable. El objetivo fundamental de esta iniciativa ha sido educar a la población para que se alimente de forma sana y equili-

brada, inculcando la importancia de todos y cada uno de los alimentos en el contexto de la salud.

En este sentido, los cardiólogos repiten que la dieta mediterránea está dotada de reconocidas virtudes cardiosaludables y la calidad de nuestros productos asegura una dieta variada, sana y con sabor. Para difundir este mensaje, los especialistas han realizado un programa de radio titulado "Alimentos de España, Calidad y Salud" y han publicado un libro de recetas con el nombre de "Cocina Corazón".

En el libro se explican las características de la dieta española y se asegura que nuestro país es una despensa de productos que sirven para prevenir las enfermedades del corazón. Los consejos para una cocina sana se ven complementados por un recetario de cocina en el que se utilizan alimentos de la dieta mediterránea: aceite de oliva, legumbres, verduras, carnes y pescados.

Además, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación firmó un convenio con la Fundación Hispana de Cardiología –ahora denominada Fundación Española del Corazón– para inculcar a la población infantil una

forma de alimentación completa y saludable.

Esta experiencia se llevó a cabo por primera vez en el curso 1993/94 en varios colegios y los buenos resultados obtenidos indican que se repetirán actos similares durante próximos cursos lectivos. En el centro escolar se organiza un desayuno cardiosaludable basado en cítricos, leche, pan y aceite de oliva. Alumnos, padres y profesores comparten mesa con los cardiólogos y expertos en nutrición para poder debatir sobre la ventajas de la alimentación mediterránea. □

ROSA PRADAS REGEL. Periodista.