

MAITE NAVARRO

PRESIDENTA DEL COLEGIO OFICIAL  
DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE LA COMUNITAT VALENCIANA

# «NECESITAMOS EDUCACIÓN ALIMENTARIA»

**El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) se constituyó en el año 2009. Dieciséis años después, son 1.200 dietistas-nutricionistas colegiados, convirtiendo al colegio valenciano en el segundo más grande de toda España.**

**M**aite Navarro Amorrich, técnico superior en Dietética y Nutrición, diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valencia y máster en Nutrición Personalizada y Comunitaria, está, desde el pasado mes de junio al frente del colectivo colegiado. Actualmente, es la responsable de Alimentación Hospitalaria del Hospital Doctor Peset y del Hospital Padre Jofré, donde puso en marcha el actual Servicio de Dietas. Su día a día incluye también el trabajo conjunto con el Servicio de Endocrinología y Nutrición en la revisión y creación de dietas basales y terapéuticas, así como en la creación de dietas terapéuticas para pacientes con necesidades nutricionales muy concretas.

La gastronomía es, sin duda alguna, uno de los grandes atractivos de la Comunitat Valenciana, por ello hemos querido hablar con Maite Navarro para saber si realmente comemos bien los valencianos, así como qué pueden hacer por nosotros los dietistas-nutricionistas.

**¿Cuál es la labor del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana?**

La labor es diversa. Principalmente, avalar a los nutricionistas colegiados en todas sus funciones: clínica, investigación, colectividades, etc. Hay muchos ámbitos, y dentro de estos hay

un papel muy importante que es la educación alimentaria, la educación nutricional. Es por ello por lo que reivindicamos que los dietistas-nutricionistas debemos estar en la sanidad pública, donde no hay nutricionistas en la atención

primaria. Esto supondría que cuando tengas un problema puedes acudir a tu centro de salud y te atienda un nutricionista, si necesitas una recomendación, modificar tu alimentación, y que tengas recursos para alimentarte bien. Somos quienes ayudamos a evitar ciertas patologías crónicas como la diabetes o hipercolesterolemia. Ayudamos a evitarlas, así como a sobrelevarlas o que no prosperen si ya se tiene la patología.

**Con motivo del Día Mundial de la Nutrición, el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la CV presentaba la cuarta edición de su informe “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?” en el que se analiza, consultando con los dietistas-nutricionistas colegiados en la entidad, los hábitos de alimentación de la población, sus elecciones alimentarias y sus carencias, con el objetivo de mejorar su salud. ¿Sabemos comer los valencianos?**

En general creemos que sabemos comer, pero no es así. A la hora de plantear un menú se eliminan alimentos porque se cree erróneamente que engordan. Por poner un ejemplo, las legumbres prácticamente han desaparecido de nuestra dieta. ¿Por qué? Para eso están los dietistas-nutricionistas. Cada día salen nuevos estudios, nuevas investigaciones, y los profesionales se



«Quienes saben de **ALIMENTACIÓN** y **NUTRICIÓN** son los *nutricionistas*, uno no va a un **FONTANERO** para que le arregle el *coche*». **MAITE NAVARRO**



PROYECTO MENGEN TERRITORI.

documentan a diario para modificar si es preciso las costumbres alimenticias, ajustando la dieta de cada persona a sus necesidades.

Según este informe, el empeoramiento de la alimentación a partir de los 45 años es evidente, siendo la cena la que peor se realiza, así como que uno de cada cuatro valencianos asegura no llevar una alimentación saludable a pesar de querer hacerlo. ¿Cuáles son los principales motivos?

Principalmente, la falta de tiempo, el desconocimiento, los recursos económicos, y muchas veces el no discutir con los niños: ¿Qué quieres? ¿Esto? Y se lo dan. Es mucho más rápido así. Si no tienes tiempo para guisar y no quieras entrar en conflicto, es mucho más fácil sacar un precocinado y arreglado. Es superimportante planificarse y no improvisar.

Ni los niños ni los adultos comen las frutas que debieran, mientras las verduras están desapareciendo de sus dietas. En la encuesta que hicimos se veía como a partir de los 45 años el descenso en frutas y verduras es evidente. Como lo de las cenas. Hay personas mayores que se hacen un vasito de leche con galletas y se van a dormir. Conforme se cumplen años la inapetencia es un problema, no tienen ganas de hacer cena y hay que estar ahí.

Estamos en una época donde existe mucha 'dieta milagro' ¿Qué se puede hacer?

Mucha no, muchísima, y para eso estamos nosotros, para educar. Ahora están las redes sociales y mucha gente se deja guiar por quien sale en ellas, por "youtubers" que te dicen lo que tienes que comer, un día que tomes magnesio, otro galletas sin gluten, es una

**«Ni los NIÑOS ni los ADULTOS comen las frutas o verduras que debieran».**

MAITE NAVARRO

información que te llega a lo bestia, sin ningún cribado. Para eso hay que

formarse, ponerse en manos de profesionales que sepan realmente. En cualquier tipo de dieta se debe estar supervisado por profesionales acreditados.

Los nutricionistas no estamos sólo para hacer dietas, eso era antiguamente, estamos para educar, para que se sepa comer, que se tengan recursos para que en un momento dado no necesites a nadie para alimentarte y nutrirte.

El programa 'Mengem Territori' promovido por CODiNuCoVa, se dirige al alumnado, equipo docente, así como a asociaciones de padres y madres, y nace para fomentar la alimentación saludable en el ámbito escolar y el consumo de vegetales de proximidad y de temporada. ¿Cuál es la labor en las aulas de los dietistas-nutricionistas?

Nosotros, como decía anteriormente, estamos también para educar, eso es lo que hacemos con los niños desde el programa 'Mengem territori', porque llega un momento en que toda la información existente desde fuera del ámbito sanitario causa desconcierto.

Los niños apenas comen ya legumbres y las personas mayores tampoco. No entendemos que comer de forma saludable te previene de patologías crónicas, y que con tu alimentación te estás cuidando, ahora y en un futuro.

'Mengem territori' surgió a raíz del proyecto ENPIV, un estudio de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en población infantil en centros escolares promovido por el CODiNuCoVa. Con la divulgación en los centros se pretende que niños en edades

tempranas adquieran el conocimiento de la estacionalidad de las frutas y verduras ligada a la educación alimentaria sostenible, así como visibilizar el trabajo de los y las agricultoras de nuestro entorno.

**¿Cuáles son las principales consecuencias para nuestra salud y cuál la función de los nutricionistas?**

La obesidad te lleva a otras patologías, la hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes. Si eres diabético, te vamos a ayudar, será parte del tratamiento, pero debemos invertir en prevenir, primero porque es bueno para la salud, pero también debemos entender que una persona enferma es un gasto sanitario mayor, medicación, etc. Esto hay que verlo a largo plazo. Si se contacta con un dietista o nutricionista en un centro de atención primaria, se estaría atajando de primera mano el problema, dando educación, aconsejando, llevándose de la mano. Tanto en el tratamiento de una enfermedad desde su inicio, como con la prevención para evitarla, se estaría por tanto evitando a la larga un cargo económico importante a la sanidad pública.

**Vivimos en una tierra con una huerta enviada, junto al mar, y a pesar de ello, se constata un problema importante en nuestra alimentación ¿Cómo podemos afrontarlo y solucionarlo?**

Necesitamos educación alimentaria. Educar desde niños en el producto de territorio. Enseñarles a comer producto de proximidad e intentando evitar al máximo el desperdicio alimentario.

Nuestros recursos son limitados y debemos enseñar a comer bien desde niños para que en un futuro sepan elegir el producto de la Comunitat Valenciana.

Tenemos un producto de calidad y hay que darlo a conocer para que antes de elegir una legumbre estadounidense nos decantemos por la nuestra. Que, en lugar de comer papas como aperitivo, nos decantemos por nuestras cebollitas en vinagre, aceitunas o el altramuz, que es mucho más sano.

Asumimos un consumo excesivo de productos procesados, cuando nuestros abuelos y nuestros padres sabían comer el producto de temporada. Hay que comprar en nuestros mercados.

En el estudio de Evaluación Nutricional de la Población Infantil en Valencia (ENPIV) de CODiNuCoVa, se constata que el 18% de los menores valencianos padecen obesidad y que uno de cada cuatro niños o niñas tiene una dieta de muy baja calidad, siendo los niños la población que peor come en la Comunitat Valenciana ¿cómo se puede revertir este dato?



Primero es muy importante que se conozcan los datos, hay que ponerle palabras a esto, que se sepa lo que está ocurriendo. Segundo, hay que dar educación nutricional, y ahí volvemos a lo mismo, ¿quién la puede dar?, pero no estamos... Por ello nació el proyecto 'Mengem Territori'; un proyecto que busca educar desde las aulas. Cuando se planteó sólo se pensaba en la forma de llegar a los niños, porque en casa cada uno da la educación que mejor cree para sus hijos, pero si el colegio está abierto a enseñar a que los niños coman bien, a que conozcan el producto de proximidad, a que no haya desperdicio alimentario, tenemos mucho camino adelantado.

Se resaltaba en el citado estudio que el 86% de niños y niñas necesitaban mejorar su alimentación, que un 65% no llega a las recomendaciones mínimas en consumo de fruta o verdura, y que uno de cada tres excede la cantidad máxima de azúcar que es deseable consumir.

Así es, todo está azucarado. Cuando comes productos procesados, todos llevan azúcares, esto es así. Por el contrario, cuanto más natural, menos azúcar.

Realmente no somos conscientes, pero si lees los etiquetados te das cuenta de todo lo que llevan. A un niño, si en lugar de una fruta le damos habitualmente un postre lácteo, se le está suministrando mucha azúcar y al final el niño se acostumbra, algo que a la larga podrá generarle un problema de diabetes, o si ya tenemos problemas de obesidad a estas edades, imaginémonos cuando sea mayor.

**¿Qué mínimo debemos exigir en la alimentación de nuestros niños?**

Niños y mayores, todos, debemos incluir legumbres, frutas, verduras. Hay que autoexigirnos que, en las cinco raciones diarias, siempre tengamos fruta y verdura. Todos los días deberíamos comer frutas y verduras, y que en los platos establezcamos las proporciones adecuadas. Un 50% deben ser de frutas y verduras, por ejemplo: manzanas, naranjas, kiwis, y/o espinacas, brócoli, zanahorias, berenjenas, calabacines, etc.; un 25% de proteínas animales, como el pollo, pescado, huevo, carne magra o proteínas vegetales



como las legumbres, lentejas, garbanzos, habichuelas, frutos secos; y otro 25% de carbohidratos como el arroz, patata, pasta, pan, etc. a preferir integral.

### ¿Cómo educar a nuestros hijos en una alimentación saludable?

Campañas educativas en los colegios, en las empresas que gestionan los comedores de los colegios. Ahora ha salido un decreto al respecto con estas proporciones que hablábamos y que se deberá aplicar en todos los comedores colectivos.

Los menús de los colegios están avalados en principio por profesionales, pero depende mucho si hablamos de un colegio público, concertado o privado, existiendo en ocasiones un tira y afloja con los profesionales por las exigencias de algunas AMPAS.

El problema está en la negativa de algunos padres que no quieren entrar en conflicto con lo que sus hijos comen o no comen en casa, si pagan no aceptan que el niño vuelve a casa sin comer porque le han dado una verdura que no quiso comer porque no la come en casa.

### ¿Llevar una alimentación saludable es un problema de dinero?

Hoy en día comer bien es complicado si no llevas una planificación, el secreto está en planificarse. Si te paras a pensar y miras lo que quieres comer, si quieres comer sano, debes primeramente seleccionar dónde comprarlo.

Yo te puedo decir que suele salir más caro si compras la fruta y la verdura en un centro comercial que si vas a una frutería o al mercado. Si en lugar de comprar las bolsas que se compran, compras por piezas, primero que nada, evitas el desperdicio que habitualmente se genera. Hace poco se indicaba en un congreso que del 45 al 50% de lo que metemos en la nevera se tira, no vemos el desperdicio alimentario que se genera, y supone un coste importantísimo.

Los datos reflejan que la alimentación depende de la renta per cápita, por eso se

necesita educación, porque ajustándose al dinero que se dispone nosotros podemos ayudar a elegir los alimentos que realmente nutren, evitando por ejemplo los productos procesados que les estamos dando a nuestros hijos mayoritariamente a la hora de merendar. Es por ello por lo que, con los recursos que dispongamos, los profesionales pueden planificar una dieta saludable, no sólo para los niños,

para toda la familia.

Reivindicamos la dieta de nuestros antepasados, pero aquella se correspondía a su gasto físico diario. Actualmente nuestra vida es más sedentaria. ¿Cómo ajustar la dieta a nuestros días?

Las cantidades. Las cantidades de antes eran mayores porque iban al campo y hacían un trabajo físico muy superior al actual. Se comían un plato de garbanzos, un potaje que era un 'platerón' pero era acorde a su desgaste físico. Ahora, por ejemplo, acompañando a la verdura y patata correspondiente, tendríamos que poner como mucho un máximo de 60 gramos de garbanzos en seco.

Para finalizar, qué consejo podría darnos la presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana para mejorar nuestra alimentación.

Lo principal es que acudan los profesionales, a un dietista o nutricionista colegiado. Ellos serán quienes les den los consejos adecuados y personalizados para mejorar su alimentación, sabrán lo que necesitan o no necesitan.

Que no se dejen guiar por ciertos gurús de la alimentación que te dicen esto y aquello. Que se pongan en mano de profesionales. Quienes saben de alimentación y nutrición son los nutricionistas, uno no va a un fontanero para que le arregle el coche...

Hay que retomar las costumbres de nuestros mayores si realmente queremos reivindicar la Dieta Mediterránea. Tenemos que pensar, en primer lugar, en un plato saludable, en unas proporciones compensadas, tenemos que meternos en la cabeza ese 50% de frutas, verduras y hortalizas, 25% de alimentos proteicos y 25% de cereales o tubérculos, así como que toda la proteína no sea la carne, que la legumbre entre a formar parte de esa proteína.

Tenemos que comer sano y si no tenemos tiempo, cocinemos y congelemos. ■