

Entrevista a Roser Martí, Presidenta del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)

## Deberíamos tener conocimiento de los nutrientes y de los alimentos que tenemos a nuestro alcance para hacer una buena elección



### REDACCIÓN.

**El cuidado de nuestra dieta y nuestra alimentación, ¿es una moda o una necesidad básica de salud?**

En la actualidad, numerosas investigaciones han demostrado que el cuidado de la alimentación es un factor determinante en la calidad de vida del individuo, por tanto, es una necesidad incidir en la alimentación adecuada, así como en los estilos de vida saludables. Des del CODINUCAT animamos a la población a seguir el Decálogo de la Alimentación y Estilo de Vida Saludable Mediterráneo. <https://www.codinuc.cat/wpcontent/uploads/2021/10/decateg2021-980x980.jpg>

**Habitualmente asociamos una dieta a quien quiere adelgazar, y un plan de nutrición a quien hace deporte de forma regular, ¿es esta visión errónea? ¿Es la nutrición una aliada para determinadas patologías?**

No deberíamos tener en mente la palabra “dieta” sino simplemente “saber comer”, “aprender a comer”, “comer de forma saludable”, tener conocimiento de los nutrientes y de los alimentos que tenemos a nuestro alcance para hacer una buena elección, al igual que pasaría cuando nos disponemos a practicar algún deporte, no es una “dieta” ni un plan de nutrición sino simplemente que un profesional de la dietética y la nutrición, un dietista-nutricionista colegiado, nos pueda asesorar, guiar y formar en la toma de decisiones en alimentación para así que la persona pueda hacer su elección en

función de lo aprendido y beneficiando su salud e incrementando su rendimiento deportivo.

**En deporte, en los últimos años hemos vivido un boom en la aparición de suplementos, geles, barritas energéticas... ¿existe o debería existir un control sobre su uso?**

Principalmente sería importante que las personas que consuman esos suplementos, geles, barritas... sepan cómo, cuándo y por qué consumirlos y no que esperen un resultado milagroso. Estos productos nos podrán aportar una cantidad concentrada de determinados nutrientes como, por ejemplo: glucosa, aminoácidos... pero existen alimentos de forma natural que también nos pueden aportar dichos nutrientes y a través de recetas o pequeñas preparaciones podríamos obtener resultados similares que con productos industriales.

EN EL CAMPO DE LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EL FARMACÉUTICO DA CONSEJOS DE CÓMO SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE APORTANDO INFORMACIÓN A LOS PACIENTES SOBRE LA ADOPCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES, ASÍ COMO PARA DETECTAR DE FORMA PREMATURA HÁBITOS ALIMENTICIOS ERRÓNEOS QUE PUEDAN DERIVAR EN PROBLEMAS DE SALUD COMO HIPERTENSIÓN, DESNUTRICIÓN, SOBREPESO U OBESIDAD.

**¿Qué papel juega el farmacéutico en el ámbito de la nutrición y la dietética?**

Es bien sabido como las farmacias son una pieza clave del Estado de Bienestar y añaden gran valor al Sistema Sanitario Español. Ofrecen confianza y gran accesibilidad.

En el campo de la nutrición y dietética el farmacéutico da consejos de cómo seguir una alimentación

saludable aportando información a los pacientes sobre la adopción de hábitos saludables, así como para detectar de forma prematura hábitos alimenticios erróneos que puedan derivar en problemas de salud como hipertensión, desnutrición, sobrepeso u obesidad. Son profesionales sanitarios que conocen la relación existente entre alimentación y salud, así como la importancia de la dieta.

Durante su carrera universitaria, reciben formación relacionada con la Nutrición. De hecho, hay facultades que ofrecen una doble titulación de Farmacia y Nutrición Humana y Dietética, por lo que es habitual encontrar farmacéuticos que a la vez sean Dietistas-Nutricionistas. De todos modos, es importante saber que el referente en nutrición y dietética es el Diplomado o Graduado en Nutrición Humana y Dietética.

Así, la legislación vigente conforma la profesión de Dietista-Nutricionista como profesión regulada cuyo ejercicio requiere estar en posesión del correspondiente título oficial de Grado, obtenido, en este caso, de acuerdo con lo previsto en el artículo 12.9 del referido Real Decreto 1393/2007, conforme a las condiciones establecidas en el Acuerdo de Consejo de Ministros de 23 de enero de 2009, publicado en el «Boletín Oficial del Estado» de 17 de febrero de 2009.

Los programas de formación de las especialidades en Ciencias de la Salud especifican los objetivos cualitativos y cuantitativos y las competencias profesionales que ha de cumplir el aspirante al título a lo largo de cada uno de los cursos anuales en que se dividirá el programa formativo.

Los profesionales sanitarios debemos cooperar para abordar íntegra y eficazmente sobre la salud del paciente, y derivar, cuando la tarea excede nuestras competencias profesionales, evitando así confundir al ciudadano y ofreciendo un servicio seguro y de calidad.

## Las Competencias profesionales del Dietista-Nutricionista

### \*Valores profesionales, actitudes y comportamientos:

1. Reconocer los elementos esenciales de la profesión del Dietista-Nutricionista, incluyendo los principios éticos, responsabilidades legales y el ejercicio de la profesión, aplicando el principio de justicia social a la práctica profesional y desarrollándola con respeto a las personas, sus hábitos, creencias y culturas.
2. Desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo.
3. Reconocer la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje, de manera autónoma y continuada, de nuevos conocimientos, productos y técnicas en nutrición y alimentación, así como a la motivación por la calidad.
4. Conocer los límites de la profesión y sus competencias, identificando cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional.

### \*Habilidades de comunicación y de manejo de la información:

5. Realizar la comunicación de manera efectiva, tanto de forma oral como escrita, con las personas, los profesionales de la salud o la industria y los medios de comunicación, sabiendo utilizar las tecnologías de la información y la comunicación especialmente las relacionadas con nutrición y hábitos de vida.
6. Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.

7. Tener la capacidad de elaborar informes y cumplir registros relativos a la intervención profesional del Dietista-Nutricionista.

### \*Conocer y aplicar las ciencias de los alimentos:

8. Identificar y clasificar los alimentos y productos alimenticios. Saber analizar y determinar su composición, sus propiedades, su valor nutritivo, la biodisponibilidad de sus nutrientes, características organolépticas y las modificaciones que sufren como consecuencia de los procesos tecnológicos y culinarios.
9. Conocer los procesos básicos en la elaboración, transformación y conservación de los alimentos de origen animal y vegetal.
10. Elaborar, interpretar y manejar las tablas y bases de datos de composición de alimentos.
11. Conocer la microbiología, parasitología y toxicología de los alimentos.

### \*Conocer y aplicar las Ciencias de la Nutrición y de la Salud:

12. Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético y nutricional.
13. Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas.
14. Aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, fisiopatología, la nutrición y alimentación a la planificación y consejo dietético en individuos y colectividades, a lo largo del ciclo vital, tanto sanos como enfermos.

## DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE MEDITERRÁNEO

1

### Consume más alimentos de origen vegetal

Frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

2

### Utiliza aceite de oliva virgen extra

Para cocinar y aliñar, en lugar de otros aceites y grasas.

3

### Opta por alimentos integrales

Sustituye el pan blanco, el arroz y la pasta refinados por su versión integral.

4

### Selecciona los lácteos

Que sean preferiblemente sin azúcares añadidos; leche, yogur y leche fermentada.

5

### Limita el consumo de carnes rojas y procesadas

Opta y alterna entre pescado, carnes blancas y huevos.



6

### Bebe agua para hidratarte

Evita las bebidas azucaradas y los zumos.

7

### Escoge alimentos frescos de temporada y de proximidad

Reduce los ultraprocesados. Limita el consumo de platos preparados y cocina con alimentos de proximidad.

8

### Evita el alcohol y el tabaco

Evita también cualquier hábito tóxico.

9

### Practica actividad física y procura tener un sueño reparador

Haz unos 150 minutos a la semana de ejercicio físico y evita el sedentarismo.

10

### Planifica bien tus compras y come al menos una vez al día en familia

Disfruta de la alimentación como un acto social y evita el desperdicio alimentario.

15. Diseñar y llevar a cabo protocolos de evaluación del estado nutricional, identificando los factores de riesgo nutricional.
16. Interpretar el diagnóstico nutricional, evaluar los aspectos nutricionales de una historia clínica y realizar el plan de actuación dietética.
17. Conocer la estructura de los servicios de alimentación y unidades de alimentación y nutrición hospitalaria, identificando y desarrollando las funciones del Dietista-Nutricionista dentro del equipo multidisciplinar.
18. Intervenir en la organización, gestión e implementación de las distintas modalidades de alimentación y soporte nutricional hospitalario y del tratamiento dietético-nutricional ambulatorio.

### \*Conocer los fundamentos de la Salud Pública y Nutrición Comunitaria:

19. Conocer las organizaciones de salud, nacionales e internacionales, así como los diferentes sistemas de salud, reconociendo el papel del Dietista-Nutricionista.
20. Conocer e intervenir en el diseño, realización y validación de estudios epidemiológicos nutricionales, así como participar en la planificación, análisis y evaluación de programas de intervención en alimentación y nutrición en distintos ámbitos.
21. Ser capaz de participar en actividades de promoción de la salud y prevención de trastornos y enfermedades relacionadas con la nutrición y los estilos de vida, llevando a cabo la educación alimentaria-nutricional de la población.

22. Colaborar en la planificación y desarrollo de políticas en materia de alimentación, nutrición y seguridad alimentaria basadas en las necesidades de la población y la protección de la salud.

**\*Adquirir capacidad de gestión y asesoría legal y científica:**

23. Asesorar en el desarrollo, comercialización, etiquetado, comunicación y marketing de los productos alimenticios de acuerdo a las necesidades sociales, los conocimientos científicos y legislación vigente.
24. Interpretar los informes y expedientes administrativos en relación a un producto alimentario e ingredientes.

**\*Adquirir capacidad para gestionar la calidad y restauración colectiva:**

25. Participar en la gestión, organización y desarrollo de los servicios de alimentación.
26. Elaborar, controlar y cooperar en la planificación de menús y dietas adaptados a las características del colectivo al que van destinados.

\*Intervenir en calidad y seguridad alimentaria de los productos, instalaciones y procesos.

\*Proporcionar la formación higiénico-sanitaria y dietético-nutricional adecuada al personal implicado en el servicio de restauración.

**\*Desarrollar capacidad de análisis crítico e investigación:**

27. Adquirir la formación básica para la actividad investigadora, siendo capaces de formular hipótesis, recoger e interpretar la información para la resolución de problemas siguiendo el método científico, y comprendiendo la importancia y las

limitaciones del pensamiento científico en materia sanitaria y nutricional.

**¿Trabajan de la mano con ellos a través de formación, por ejemplo?**

Tal como se ha mencionado anteriormente algunos farmacéuticos/as poseen la titulación de diplomado o graduado en Nutrición Humana y Dietética, lo cual les confiere las competencias para ejercer también como dietista-nutricionista. Además, todas las profesiones sanitarias, basándose en el bienestar de la salud de la población, trabajamos y formamos equipo para así incidir en el bienestar de la persona, por tanto, es habitual que los dietistas-nutricionistas trabajemos con profesionales de la farmacia, de la psicología, de la medicina...

**¿Cómo prevé que será el futuro de la dietética y la nutrición en nuestra sociedad en el futuro?**

En la actualidad, la dietética y la nutrición debería ser una asignatura imprescindible en los centros escolares, así como también tenerlo en cuenta las empresas para sus trabajadores a través de formaciones y/o actividades para alumnos/trabajadores, eso repercutiría en la salud futura y por tanto en la calidad de vida de estos. Pues a día de hoy, las cifras de sobrepeso, obesidad y las enfermedades crónicas que pueden comportar están en aumento, además el incremento de precios en los últimos meses hace que las cestas de la compra se vean repercutidas y eso puede disminuir la calidad de los alimentos a consumir, afectando a la salud. Pero el futuro más inminente de la dietética y nutrición se centra en la inclusión del perfil del dietista-nutricionista en atención primaria y comunitaria, tal como ya se ha iniciado este 2022 en Cataluña, donde puede trabajar de manera principalmente comunitaria para promover una alimentación saludable y prevenir enfermedades. ■