

# COMER: COCINA, NUTRICIÓN Y SALUD

DEL 14 AL 18 DE JULIO

**CÓDIGO:** 73115

**Directora:** Elena Pérez-Urria Carril. Universidad Complutense

**Secretaria:** Adolfo Ávalos García. Universidad Complutense

**Coordinadora:** Ana García Moreno

**Colaborador:** Coca-Cola Iberian Division



Comer es un acto que va más allá de satisfacer la necesidad básica que representa. La comida es el eje alrededor del cual se establecen campos científicos y profesionales tales como la producción y el mercado de alimentos y bebidas, su composición, su manejo y procesamiento, la nutrición humana y la salud. Comer es cuestión de ciencia, arte y economía, o dicho con otras palabras, cuestión de cocina, nutrición y salud, tres percepciones y proyecciones de comer.

Los alimentos de origen vegetal adquieren en todo este entramado de intereses una importancia especial por su variedad y su riqueza en cuanto a composición nutricional y contenido en compuestos que se denominan bioactivos. Conocer lo que comemos, cómo podemos comerlo y el significado de los alimentos en la nutrición y en el estado de salud es el objetivo de este curso que reúne saberes y experiencias en materia de nutrición y gastronomía basadas en alimentos y productos de origen vegetal y en la difusión de todo ello. Se trata de una materia de interés general y científico-profesional de la que existe demanda de información, conocimientos y formación. Y quizá lo más necesario sea reunir esas tres proyecciones de comer (cocina, nutrición y salud) para promover de forma significativa hábitos más saludables al alcance de todos basados en el conocimiento científico.

La gastronomía es un bien cultural que ha ido cambiando a lo largo del tiempo en función de diversos factores, entre ellos la disponibilidad de materias primas, métodos y técnicas de procesamiento y la transmisión de conocimientos. Se eleva a categoría de arte por cuanto tiene de creatividad, innovación y buen hacer en la preparación de alimentos siendo merecedora de las más altas distinciones sociales, científicas y artísticas en todo el mundo. Es un ámbito empresarial y económico en plena expansión lleno de oportunidades y con trascendencia en los hábitos alimenticios y en el estado de salud.

Organismos internacionales como la Organización de Naciones Unidas (ONU), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) o la Organización Mundial de la Salud (OMS), instituciones y gobiernos de las naciones, empresas multinacionales y nacionales, todos ellos se ocupan del estudio, seguimiento y mejora del continuo "alimentos-nutrición-salud" y contribuyen al desarrollo de políticas y protocolos en cuanto a seguridad alimentaria, actividad física y buenos hábitos.

El curso aporta ingredientes y recetas para comer "bueno, bonito y barato", la ciencia, el arte, la innovación y la economía en la cocina.



# COMER: COCINA, NUTRICIÓN Y SALUD

## DEL 14 AL 18 DE JULIO

### Lunes, 14 de Julio

- 10.30 h.** **Rafael Urrialde de Andrés.** Coca-Cola Iberian Division, Director de Salud y Nutrición  
Actividad Física, Nutrición y Salud
- 11.45 h.** **José M. Ordovás Muñoz.** Universidad de Tufts (Boston, EEUU), IMDEA, CNIC  
Genética y Nutrición
- 13.00 h.** **M<sup>a</sup> Dolores Saco Sierra.** Universidad Complutense  
Sabores y Colores ¿Qué comemos?
- 16.30 h.** **Mesa redonda:** Trascendencia social, económica y sanitaria de la alimentación  
Modera: **Elena Pérez-Urria Carril.** Participan: **Rafael Urrialde de Andrés; José M. Ordovás Muñoz; M<sup>a</sup> Dolores Saco Sierra**

### Martes, 15 de Julio

- 10.00 h.** **Fernando del Cerro.** Cocinero, Restaurante Casa José  
Cocina con Fernando del Cerro
- 11.30 h.** **Cristina de Lorenzo.** Directora de Transferencia del IMIDRA, Comunidad de Madrid  
Comer ¿qué significa?
- 13.00 h.** **José M. Ordovás Muñoz.** Universidad de Tufts (Boston, EEUU), IMDEA, CNIC  
Nutrigenómica
- 16.30 h.** **Mesa redonda:** Manejando alimentos vegetales. Sesión práctica  
Modera: **Elena Pérez-Urria Carril.** Participan: **Fernando del Cerro; Cristina de Lorenzo; José M. Ordovás Muñoz**

### Miércoles, 16 de Julio

- 10.00 h.** **Eduard Xatruch.** Jefe de cocina de elBulli, Bullipedia, Restaurante Compartir  
Bullipedia/Lab – Decodificación del Genoma Culinario
- 12.00 h.** Conferencia extraordinaria abierta a todos los participantes

- 16.30 h. Mesa redonda:** Ingredientes para nuevas ideas, posibilidades y retos. Sesión práctica  
Modera: **Elena Pérez-Urria Carril**. Participan: **Eduard Xatruch; Aranzazu Gómez Garay**,  
Universidad Complutense

### Jueves, 17 de Julio

- 10.00 h. Ángeles Carbajal Azcona.** Universidad Complutense  
Dieta mediterránea y salud. Importancia de los alimentos vegetales y sus componentes bioactivos
- 12.00 h. Antonio González-Garzón.** Médico, Hospital Virgen de la Paloma  
Salud y enfermedad
- 16.30 h. Mesa redonda:** Nutrición-Genes-Salud ¿Quién manda?  
Modera: **Elena Pérez-Urria Carril**. Participan: **Ángeles Carbajal Azcona; Antonio González-Garzón**

### Viernes, 18 de Julio

- 10.00 h. Elena Pérez-Urria Carril**  
“Ideable”
- 11.00 h. Rafael Ansón Oliart.** Presidente de la Real Academia de Gastronomía. Presidente de Honor de la Academia Internacional  
Influencia de la gastronomía y del arte de la cocina en la alimentación saludable, en las relaciones sociales, en los hábitos culturales y en el plano económico financiero
- 12.00 h.** Clausura y entrega de diplomas por Rafael Ansón Oliart