

APORTACIÓ FARMACÈUTICA A LA SALUT A TRAVÉS DEL MENJADOR ESCOLAR

DISCURS

llegit a l'acte d'ingrés de l'Acadèmica Corresponent

Il·lustre Sra. Dra. Josepa Quer i Domingo

Celebrat el dia 9 de maig de 2016

Presentació a càrrec de l'Acadèmica Numerària

Excel·lentíssima Sra. Dra. Montserrat Rivero i Urgell

Barcelona

2016

*L'Acadèmia no es fa solidària de
les opinions que s'exposen en les
publicacions, de les quals és responsable
l'autor:*

**Excel·lentíssim Senyor President,
Excel·lentíssims i Il·lustres Senyores i Senyors Acadèmics,
Distingides autoritats acadèmiques i professionals,
Senyores i senyors,**

És per a mi un goig presentar l'acadèmica Dra. Josepa Quer Domingo, en aquest dia en què, davant de vostès, complimentarà la seva obligació estatutària d'ingrés en aquesta Acadèmia, amb la lectura del seu discurs.

La Dra. Quer es va llicenciar el 1965 en Ciències Químiques, en 1980 es va llicenciar en Farmàcia, i el 1990 va obtenir el seu doctorat en Farmàcia, que vaig tenir l'honor de dirigir, tot a la Universitat de Barcelona.

Fa molts anys que conec la Dra. Quer i sempre m'ha sorprès la capacitat d'innovació i el lideratge que ha tingut al llarg de la seva vida professional.

La vaig conèixer a la Universitat de Nancy, a França, on vàrem coincidir durant dos anys en els estudis superiors de Nutrició Humana i Dietètica. Des d'aleshores hem tingut moltes ocasions de treballar juntes en diferents projectes d'alimentació i salut.

Cal destacar les importants aportacions que ha fet la Dra. Quer dins de la Vocalia d'Alimentació del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona. Arran d'aquestes relacions es va constituir l'any 2000, com una spin off del Col·legi, l'empresa GENA, Grup d'Estudis en Nutrició i Alimentació, que ha treballat durant 15 anys en programes, campanyes de salut pública, conferències i assajos clínics amb diverses universitats i institucions. Fruit d'aquesta intensa relació personal, avui la Dra. Quer, la Pepita, és una de les meves millors amigues.

La Dra. Quer va dirigir els seus coneixements i dedicació a l'alimentació escolar i fou, sens dubte, la primera farmacèutica de Catalunya i d'Espanya que va instituir protocols i pautes en l'alimentació i nutrició a les

escoles, fent importants aportacions en seguretat alimentària, nutrició i educació nutricional en els escolars, amb gran èxit. Per aquest motiu ha estat demanada a col·laborar oficialment en moltes comunitats autònomes espanyoles i escoles, que varen seguir el seu exemple millorant els ensenyaments en alimentació i nutrició als nens, professors i pares.

La Dra. Quer va treballar a la Institució Pedagògica Sant Isidor, l'IPSI, de Barcelona durant més de vint anys com a cap de servei de Mitja Pensió i directora del Departament d'Alimentació i Salut d'aquesta escola. Va ser assessora del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya i també ho va ser de la Fundació la Caixa.

Durant aquesta etapa va ser professora associada de la Universitat Ramón Llull i col·laboradora en temes d'alimentació del Centre Sociosanitari per a gent gran "Garbí", de Castelldefels.

El Dr. Mataix va ser el gran mestre de molts dels professionals farmacèutics que ens hem dedicat a l'alimentació. La Dra. Quer i alguns dels que avui són aquí i jo mateixa, vàrem ser de les seves primeres deixebles i hem participat en tots els Plenufars (Plans d'Educació Nutricional per als Farmacèutics), iniciativa d'aquest gran professor que amb el Dr. J. M. Ventura, representat aleshores del Consejo de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CCOF), es va posar en marxa amb tant èxit que encara continuen per tota Espanya i aquest any se'n prepara la sisena edició. Que siguin aquestes paraules meves com un homenatge molt merescut.

Cal destacar, que a partir dels anys vuitanta es van implantar els *catering* al nostre país i la Dra. Quer com a pionera també en aquesta nova feina, va dirigir la revista tècnica CATERING i fou assessora de l'empresa de *catering* "Garner Merchand" i de la Fundació Pere Tarrés.

Voldria fer menció de diferents àmbits d'actuació professional de gran interès en alimentació i nutrició que va realitzar la Dra. Quer, sempre dins de la sanitat i l'ensenyament. Ha treballat en diverses institucions en l'educació nutricional comunitària, tant en l'àmbit escolar, geriàtric com esportiu.

Va gestionar centres d'alimentació col·lectiva en els aspectes nutricionals i d'higiene alimentària, així com de seguretat i qualitat en la implantació de les normes ISO 9002 i sistemes Anàlisis de Riscos i Control de Punts Crítics (ARICPC).

La Dra. Quer, al llarg de la seva vida, ha organitzat cursos de formació professional en projectes escola-empresa, de formació ocupacional per a aturats i persones en actiu, formació de monitors per a menjadors escolars i assistencials i també en formació col·legial per a farmacèutics en molts col·legis professionals d'Espanya.

Les col·laboracions amb organismes nacionals i internacionals també han estat significatives en universitats, màsters i tesis doctorals. Cal destacar les realitzades en el Departament de Sanitat i el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, en la Xarxa Europea d'Escoles Promotores de Salut, com ara el programa Sòcrates i en corporacions municipals de Barcelona, Mataró, Matadepera, Olesa de Montserrat i Terrassa entre algunes altres. Així mateix, ha col·laborat amb diverses comunitats, principalment amb el País Basc, Comunitat Valenciana, Illes Balears i La Rioja.

Respecte a les publicacions, la Dra. Quer ha escrit més d'un centenar d'articles científics i de divulgació, i ha participat en diferents llibres, quatre d'ells en qualitat de primera autora.

L'assistència a congressos nacionals i internacionals en l'àmbit de la salut ha estat una constant en els darrers trenta anys, on hi ha anat presentant ponències i comunicacions i ha divulgat els avenços en les àrees que ha treballat.

Tinc un molt bon record dels congressos mundials de nutrició (IUNS) a Canadà i Sud-àfrica, en què vàrem compartir viatge, congrés i les visites post congrés en aquests països, inclòs un safari per KRUGER PARK, organitzat pel propi congrés de DURBAN, que no oblidarem mai.

Va formar part del govern municipal de Matadepera en les regidories de Sanitat i Ensenyament. Durant aquell període va fundar la Universitat d'Estiu, l'Aula Inter Universitària de Matadepera, AIUMA, i l'associació de dones DAMA, Dones d'Avui de Matadepera. Ambdues són actualment un referent cultural a la població. Els darrers anys ha estat membre del Comitè Assessor del Departament de Benestar Social de l'Ajuntament de Matadepera, on col·labora amb accions de voluntariat sobre temes sanitaris.

Ha tingut oficina de farmàcia a Terrassa i ha pogut treballar en atenció farmacèutica de la població, una oportunitat enriquidora per a ella i de

gran acceptació per part dels ciutadans del seu barri.

El caràcter afable de la Dra. Quer la fa molt estimada per tots els que la coneixem i l'acollirem amb molt entusiasme a la secció quarta de Salut Pública de la nostre RAFC, on esperem que aporti els seus coneixements i iniciatives que, de segur, seran de molt interès per la nostra Acadèmia.

Moltes gràcies.

Dra. Montserrat Rivero i Urgell

Dedicatòria

A Lluïsa Domingo i Santacana

la meva mare

**Excel·lentíssim Senyor President,
Excel·lentíssims i Il·lustres Senyores i Senyors Acadèmics,
Distingides autoritats acadèmiques i professionals,
Senyores i senyors,**

Per a mi és un gran honor i satisfacció estar avui aquí i les meves primeres paraules d'agraïment van adreçades a les senyores i senyors acadèmics que han fet possible que aquesta Reial Corporació m'aculli, i molt especialment a la doctora Rosaura Farré i Rovira, i als doctors Àngel Lázaro i Porta i Joan Permanyer i Fàbregas, il·lustres acadèmics que han proposat la meva candidatura, i a tots els membres de la Junta per la seva aprovació. Voldria destacar l'agraïment a l'Excma. Dra. Montserrat Rivero i Urgell per les seves amables paraules de presentació i per tantes altres coses que no vull oblidar i que en resum és la gran confiança i amistat que sempre m'ha demostrat i que jo vull subratllar molt clarament.

M'agradaria assenyalar la meva satisfacció pel fet que en aquesta ocasió singular per a mi la **presidència de l'Acadèmia** recaigui en la persona del Dr. **Josep Maria Ventura i Ferrero**. Va ser ell, qui un dia em va trucar a l'escola IPSI on jo treballava i em va dir més o menys, ets una farmacèutica interessant i atípica en el món de l'alimentació i t'invito a formar part de la Vocalia d'Alimentació del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, COFB, que acabo de fundar. Així ho vaig fer i mai m'he penedit d'aquesta decisió, de tal manera que encara en formo part i allà he pogut relacionar-me amb la Montserrat Rivero, la Isabel Puigdueta, l'Assumpció Roset i més tard amb la Glòria Arbonés, la Glòria Piera i la Marta Castells, entre algunes altres.

Escriu el Dr. Ventura en el seu discurs d'entrada com acadèmic numerari, que l'ésser humà, com a ésser social, no és res individualment; és per aquest motiu que, en moltes ocasions, quan una persona destaca en una tasca, no només és degut a l'esforç personal, sinó també a la col·laboració i el treball dels que l'envolten. Per a ser sincera, la distinció que avui se'm concedeix públicament, correspon en bona llei a la suma del treball que han realitzat a la Vocalia unes persones des de la seva creació, posant els seus coneixements i la seva experiència desinteressada a favor de la

professió. Així ho rebo, així ho expresso i així ho traspasso. Podria dir, sense gaire exageració, que la Vocalia d'Alimentació del COFB ha estat el meu gresol professional.

Així mateix, vull donar les gràcies al **meu marit**, Josep Manel Puente, company de promoció a la Facultat, que m'ha acompanyat en tot moment i m'ha animat a tirar endavant. Val a dir que tant els estudis de farmàcia com l'especialització els vaig cursar quan érem una família formada per cinc membres i a temporades li tocava fer de pare i de mare, excel·lentment per cert.

Als **meus fills**, Daniel, Josep i Elena, els vull traslladar el meu agraïment per la seva comprensió, pels nou néts que m'han donat (Marc, Clara, Berta, Mariona, Arnau, Marta, Josep, Laura i Joana) i en especial per les hores que els vaig escatimar de jugar amb ells. Doblement gràcies!

Malgrat els anys que s'endevenen pel color del meu cabell, **la meva mare** m'està fent costat a la primera fila d'aquesta sala. Ella avui representa també el meu pare, que havia començat "plegant olives" –com solien dir a Olesa de Montserrat, d'on era fill. Amb llur esforç, tenacitat i manera honesta d'enfocar la vida ens van portar a tots sis germans fins a les portes de la universitat. Crec que duc la innovació en el codi genètic per ambdues parts.

No podria referir-me a totes les persones però, entre les que més impacte m'han causat, haig de destacar-ne algunes: ja en època d'estudiant de farmàcia, la **Dra. Maria Carmen de la Torre**. Ella ha estat per a mi mestra, professora, amiga, m'ha mostrat confiança. Gràcies a ella vaig formar part de la primera Junta de l'Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació ACCA, que va fundar i de la que en va ser la primera presidenta; em va avalar per presentar la tesi doctoral a la Universitat de Barcelona i ha aprovat la meva candidatura a aquesta Acadèmia, per posar alguns exemples.

Una altra professora de la Facultat de Farmàcia que de forma discreta i callada sempre he sentit al meu costat és la Dra. **Rosaura Farré i Rovira**. Dit d'una altra manera, mai que l'hagi necessitat l'he trobada a faltar. Ella em va aconsellar matricular-me als Estudis Superiors de Nutrició Humana i Dietètica de tercer cicle de la Universitat de Nancy tot just acabada la carrera de Farmàcia.

El Dr. **Josep Boatella** ha estat també professor meu a la carrera, bo i apreciat, i a ell li dec gran quantitat de consells savis. Gràcies Dr. Boatella.

A la gran farmacèutica i millor amiga, **Maria Jesús Arasan Millaruelo**, per la seva contribució a fer realitat un somni.

A la Dra. **Maria Assumpció Roset i Elias**, a **Isabel Puigdueta i Lucas** i a **Glòria Arbonés i Vila**, col·legues i amigues incondicionals. Sense elles jo no estaria avui aquí.

Al Dr. **José Mataix Verdú**, que va acollir la primera exposició pública del meu projecte de menjador escolar al II Congrés de Nutrició de Granada, i em va animar a fer recerca a l'escola IPSI com a lloc del treball de camp i també pocs anys més tard va codirigir amb la Dra. Rivero la meva tesi doctoral. Gràcies, Dr. Mataix.

Al farmacèutic Dr. **Pere Miró i Plans**, amb qui em vaig iniciar en el món de la recerca i l'honestat científica durant els cinc anys que vaig estar, com a primera feina, de becària de l'IWS, International Wool Secretariat, al Consell Superior d'Investigacions Científiques, CSIC.

Al Dr. **Antoni Amorós i Ustrell**, fundador i director de l'escola IPSI, que va respectar la meua manera de treballar, em va fer confiança i em va facilitar el desenvolupament del projecte dins i fora de l'escola. Ell i el seu equip estan presents avui en aquest esdeveniment per mèrits propis.

A **Enriqueta Marsà i Bernadó**, mare biològica i espiritual de l'IPSI i amb el seu nom a totes les mestres de l'escola que s'estimen els nens. Esmert especial a l'**Encarna**, la primera cuinera que vaig conèixer, de qui vaig aprendre puntals de saviesa de la universitat de la vida.

Vull compartir finalment la meua alegria amb els **companys de Nancy**, amb qui mantenim llaços de col·laboració i d'amistat.

És per a mi un gran honor i un motiu d'orgull, doncs, poder ser membre d'aquesta prestigiosa Corporació Acadèmica. Espero poder complir dignament les responsabilitats que implica aquest nomenament i no decebre l'ajut i amistat de tants amics que no he oblidat.

I ara passaré, com és preceptiu, a llegir el meu discurs d'ingrés a l'Acadèmia, que versarà sobre "**L'aportació farmacèutica a la salut a través de l'alimentació escolar**", basat en la meua experiència professional al servei de mitja pensió de l'escola IPSI.

Índex

PRIMERA PART

Introducció	13
Significat de l'alimentació.....	13
Conjuntura històrica i geogràfica	16
El menjador escolar. La meva experiència a l'escola IPSI	19
Etapa de la higiene	21
Etapa de la gastronomia	24
Etapa de l'educació nutricional	27

SEGONA PART

Implicació de la professió farmacèutica en l'àmbit de l'alimentació	29
Àmbits d'actuació professional	29
Les vocalies d'alimentació dels COF: origen i evolució.....	30
Els PLENUFAR	32
La vocalia d'alimentació del COFB avui	33
Societats científiques, agències d'alimentació i salut pública	34
Actualitat i futur. Llibres Blancs de la nutrició.....	37
Reflexions finals	40
Referències bibliogràfiques.....	43

PRIMERA PART

Introducció

En aquesta exposició voldria donar valor al paper de la professió farmacèutica, tant des de la meua trajectòria personal des dels anys setanta, com des de la d'altres professionals farmacèutics en els importants avenços que han tingut lloc en el camp de l'alimentació i l'educació nutricional essencials per a la salut de la població.

La meua aportació professional, ha estat l'adaptació i la versatilitat professional en un àmbit que anava evolucionant amb rapidesa, conduint el que era una suma d'oficis en una activitat científica i marcant línies d'innovació pel futur. Com deia Santa Teresa, "Dios también anda entre pucheros".

Significat de l'alimentació

La importància de l'acte alimentari en la salut i la transmissió del coneixement

Sabem que l'alimentació serveix al principi de manteniment de l'espècie i que, com a tal, té un arrelament molt profund, essencial. Existeix un instint, força rectora d'actuacions determinades, encaminades a la satisfacció de la necessitat d'energia. I com qualsevol instint, la naturalesa ha dotat la satisfacció de l'instint amb l'obtenció de plaer. El binomi instint-plaer ens manté vius i satisfets. Grande Covián explicava que tots els animals, en part excepte l'home, estan instintivament capacitats per discernir el que els convé i el que no els convé menjar i en aquesta capacitat de discerniment el sabor i el plaer juguen un paper fonamental. Tornarem diverses vegades a aquesta afirmació del professor Grande Covián quan parlem dels menús escolars.

El sabor, a més, té la capacitat d'activar la memòria personal i íntima. Una menja determinada ens remet instantàniament a la infància, com aquella magdalena sucada en te de Marcel Proust, que el transportava al moment exacte en què pujava a l'habitació de la seva tieta.

L'acte alimentari, diu el professor Boatella en el seu discurs d'entrada a aquesta il·lustre Acadèmia, “és la resultant d'un comportament determinat genèticament i d'un d'adquirit. *Ambdós defineixen la formació d'hàbits i de models de consum i en ells participen factors orgànics, sensorials i simbòlics de forma conjunta*”. Tan profund és el significat de l'alimentació, antropològicament parlant, que ens dota d'identitat.

L'alimentació ha representat un paper central en totes les societats del món. Cada civilització té la seva cultura pròpia, basada ens els aliments que produeix el seu hàbitat. L'Organització Mundial de la Salut divideix el món en regions segons la font principal d'energia: blat, blat de moro, arròs, etc. Qui són els que mengen pizza? O gaspatxo? O els que amb els mateixos ingredients gaudeixen amb pa i tomàquet... i un porronet de vi? Els podem identificar amb un territori, amb un clima, una cultura, una llengua. Cada societat ha anat desenvolupant un corpus de coneixement que ha produït un tipus d'alimentació adequat a l'entorn basant-se en allò que aquest entorn ens posa a l'abast i que, excepte quan la manca d'aliments no ho permetia, ha contribuït a mantenir l'equilibri en la salut de les persones.

Com s'ha desenvolupat, conservat i tramès aquest corpus de coneixement? Una part està determinada genèticament i el plaer i el sabor hi juguen un paper fonamental. Per altra banda, cada espècie animal està programada per menjar un nombre determinat de vegades al dia dins d'un ventall considerat normal. Per a l'organisme humà va de set a tres vegades segons l'edat, set per al nadó, cinc per a l'escolar i la persona gran, tres per a l'adult. Més enllà d'aquest ventall hi ha les desviacions, l'anar picant, la bulímia, l'anorèxia, que porten a greus desviacions en el pes.

El que no està determinat genèticament s'adquireix a través de la **tradicció**. No hem après de forma racional i estructurada quins aliments ens donen l'equilibri de nutrients que necessita el cos; tampoc decidim racionalment quines coses no hem de menjar.

Aquest coneixement ens l'aporta la tradició, i a vegades ho imposa la re-

ligió. La tradició en la dieta alimentària l'han representat en totes les cultures les persones encarregades de preparar el menjar familiar, **les dones**.

La ruptura de la tradició

Quan, amb motiu de la revolució industrial, la dona s'incorpora al món del treball i la tradició es trenca. A més, el lloc de consum no es únicament la llar, encara que se segueix menjant en companyia de familiars, companys o amics en general, llocs on ens reunim per un objectiu concret. Neixen els menjadors col·lectius, atesos per professionals de la cuina.

Aquest fenomen afecta també les escoles. Els nens deixen paulatinament d'anar a dinar a casa i fan l'àpat del migdia al servei de mitja pensió de l'escola. D'altra banda, la revolució industrial també ens aporta com a novetat la indústria alimentària –i la indústria farmacèutica– amb la qual cosa producció i consum de menjar deixen de fer-se, si més no en part, al mateix espai. La tradició va desapareixent de les llars i la indústria ens aporta solucions que incorporem als nostres hàbits per comoditat, cost, plaer, etc.

A més, el procés de globalització ha transformat en gran mesura els nostres plats i hàbits culinaris, ja que molts dels productes que consumim provenen d'altres llocs del món. Estem a l'era del *masterchef*. Què ha passat amb la cuina tradicional? Ara es menja sushi en comptes de torrades amb sardines, i pizza en comptes de la coca de tomata de tota la vida. El coneixement adquirit i tramès al llarg de segles desapareix i el substitut no aporta necessàriament l'equilibri que necessitem.

Refer la tradició

Aquesta pèrdua de la tradició és pràcticament irreversible. I, malgrat tot, hem d'alimentar bé els nostres infants per tal que creixin sans i acostumar-los a menjar de manera equilibrada i harmoniosa amb el medi, perquè quan es facin grans ho segueixin fent i ho ensenyin als seus fills. Que el record proustià dels sabors de la infància els recordi quan siguin adults el que convé menjar.

Però malauradament, en aquest viatge no sempre es possible comptar amb les mares: no són elles les que els alimenten en una part dels àpats i n'han perdut les habilitats. Voldria assenyalar que tot i això la tradició

no es trenca. Malgrat les dificultats i la limitació de temps, apareix una “resta” de mares i pares conscienciats que mantenen el caliu de la cuina familiar: com la resta d’Israel de la Bíblia, garanteixen la continuïtat històrica de l’alimentació tradicional, confien en els beneficis de la dieta mediterrània i mantenen viva la tradició.

La fixació d’hàbits alimentaris comença en l’àmbit familiar i la col·laboració entre **família** i escola permet incidir en una autèntica educació nutricional. L’afecte que l’infant rep de l’aliment en braços de la mare i el plaer que ambdós experimenten, continua amb els menjars que la mare prepara. És a través dels ritus de menjar a taula tots junts que els aliments prenen un valor simbòlic i enllaça amb les emocions d’allò que es comparteix.

Per cobrir el buit que han deixat les mares d’abans es professionalitzen les tasques i funcions, sorgeixen figures professionals noves per atendre els infants i **el saber científic pren la responsabilitat de guiar l’alimentació familiar**. L’escola amplia el món del nen i els centres de satisfacció. La transferència de competències família escola passa pel fet que el menjar a l’escola ha de ser plaent.

Però el vessant emocional del menjar ha d’estar molt present. **El binomi nutrients-afecte és essencial per al creixement dels infants**. La persona rep dels aliments quelcom més que nutrients i l’acte alimentari aporta tota una gamma de sensacions i emocions que transcendeixen la pura fisiologia.

Els canvis a la nostra societat en relació a l’àpat del dinar han fet necessari desenvolupar línies de treball que es concretin en la **qualitat** del menjar col·lectiu, també l’escolar. Tant pel que fa a la qualitat nutritiva i higiènica com pel que fa als **hàbits** alimentaris. La legislació ha anat adaptant-se a aquests canvis.

Conjuntura històrica i geogràfica

En fer un repàs històric, veiem que la primera normativa sobre els menjadors escolars data del 1935 i s’hi refereix com a un servei de caràcter assistencial, al marge de tot caràcter educatiu, fora de l’horari lectiu, destinat a “*desvetllar en els infants sentiments d’humanitat, confraternitat, auxili i gratitud*”.

Educació, alimentació i salut eren variables independents entre si i es prioritzaven les necessitats alimentàries quantitatives sense tenir gaire en compte ni la qualitat nutricional ni els aspectes educatius.

Així va seguir fins mig segle més tard que el Ministerio d'Educación i Ciència (MEC) i les diferents comunitats autònomes amb competències educatives, van regular el tema, i Catalunya (DOGC 160/1996) va ser pionera en el desenvolupament de la normativa, fent dependre el servei de menjador del consell escolar del centre. Altres comunitats –Andalusia, Galícia o la Comunitat Valenciana– anaven treballant en el mateix sentit i s'establiren vincles de cooperació entre elles.

En el període anterior cal destacar l'acció pionera de Consuelo López Nomdedeu, des de Madrid, en la formació i de Pilar Segura, des de Barcelona, amb el carnet de manipuladors d'aliments (R.D. 2505/1983), que va ser un sistema d'acreditació de bones pràctiques que es basava en una formació essencialment higiènica adreçada als treballadors de la cuina.

Més endavant, el 1998, es va posar en funcionament el sistema d'Anàlisi dels Perills i Punts Crítics de Control (APPCC), un sistema de gestió de riscos aplicat als perills alimentaris.

L'entrada en vigor del R.D. 202/2000, el dia 25 d'agost de 2000, arran del problema de la malaltia Encefalopatia espongiforme bovina, EEB, va marcar l'origen d'un canvi radical en la formació higiènica dels manipuladors d'empreses i establiments alimentaris del nostre país i de tot Europa. Neix el **concepte de seguretat alimentària**.

Situació a Catalunya

Avui dia la idoneïtat del marc del menjador escolar com a espai d'educació per a la salut i d'educació nutricional està fora de dubte i la **formació** del professorat, així com la dels monitors, o el paper dels pares, està reconegut en tots els estaments socials. Fent història a Catalunya, tenim al primer terç del segle XX el referent de les escoles de la Mancomunitat, basades en els corrents europeus de renovació pedagògica liderats per Jean Piaget, Maria Montessori, Ovide Décroly.

A Barcelona teníem l'Escola del Bosc a Montjuïc, dirigida per Rosa Sensat i l'Escola del Mar a la Barceloneta, dirigida per Pere Vergés, les quals seguien els principis de l'escola de Ginebra. Allà s'educaven en

plena natura i la salut dels alumnes era un centre d'interès principal amb l'alimentació i l'activitat física incloses. **Els anys 60 es va viure un ressorgiment pedagògic en aquest sentit i és en una escola d'inspiració pedagògica activa on he portat a terme la meua experiència.**

En aquest context cal considerar que els avenços tecnològics i el Govern de la Generalitat de Catalunya van catalitzar el desenvolupament de l'educació nutricional en els menjadors escolars. Cal esmentar iniciatives portades a terme com ara el Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola, creat des del Departament d'Ensenyament el 1984 i adreçat a les escoles de primària. Més tard, amb caràcter interdepartamental, amb la farmacèutica Maria Assumpció Roset, s'adreça també a escoles de secundària amb uns Quaderns d'Educació per a la salut a l'escola. Del quadern d'alimentació i nutrició en fórem autors, entre d'altres, l'equip de la Vocalia d'Alimentació del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona.

Paral·lelament, des del Departament de Sanitat s'emprengueren altres iniciatives entre les quals destaquen "Taula i Salut" del 1988, en què els farmacèutics intervenien en els mitjans de comunicació, i eren una de les peces clau de l'estratègia. Així mateix el Programa d'Alimentació i Nutrició amb el Dr. Gonçal Lloveras i el suport tècnic de Gemma Salvador.

La Direcció General de Salut Pública emprengué la tasca del coneixement de l'estat nutricional de la població, pas previ per a la detecció de bosses de població de risc i per al disseny d'intervencions preventives en aquests col·lectius. També s'organitzaren accions en l'àmbit de la higiene alimentària.

De l'enquesta general sobre els hàbits alimentaris a Catalunya (1986) en derivà el Llibre Blanc sobre els hàbits de la població catalana (1993) i les conclusions i recomanacions per seguir el camí de la millora de l'estat de salut de la població.

En aquest procés l'OMS marcava directrius i la UE les concretava en programes. És el cas de la Xarxa Europea d'Escoles Promotores de Salut (XEEPS) de la qual el 1996 Espanya va formar part representada per una farmacèutica compromesa amb l'educació nutricional, María Teresa García Jiménez, i al seu torn Catalunya inicialment amb vuit escoles, una d'elles l'IPSI, amb el projecte NUTRIART, va ser a partir d'aquest moment un referent a escala nacional i internacional. El projecte NUTRIART va ser compartit per escoles de cinc països europeus.

S'havia recollit informació suficient que donà peu a una interessant tesi doctoral presentada el 1998, "Una aproximació a l'organització i hàbits alimentaris en els menjadors escolars de Catalunya", realitzada per la doctora en Farmàcia Maria Assumpció Roset, o en els menjadors universitaris amb la tesi doctoral d'una altra farmacèutica, Montserrat Riba, des de la UAB, amb el títol "Estudi dels hàbits alimentaris en població universitària i els seus condicionants", l'any 2002, fruit del seu exercici professional com a responsable dels menjadors universitaris de la UAB.

L'Escola d'Estiu de Mestres Rosa Sensat per a mestres de primària i el Col·legi Oficial de Doctors i Llicenciats, iniciaren la formació i reciclatge del professorat en matèria d'educació per a la salut en general i en alimentació en particular durant aquests mateixos anys. La capdavantera en l'educació del temps de lleure fou i és la Fundació Pere Tarrés, d'inspiració cristiana, amb qui també vàrem col·laborar.

El menjador escolar. La meva experiència a l'escola IPSI

Els anys setanta bullia la innovació pedagògica. A Barcelona hi havia un grup d'escoles de pedagogia activa, situades la majoria a la part alta de BCN (Costa i Llobera, Garbí, Sant Gregori, Sunion, Thau, Virtèlia, hereves dels corrents pedagògics europeus de l'època de la Mancomunitat de Catalunya) i també l'escola IPSI. Aquesta situació afavoria molt qualsevol esforç de canvi i de progrés en l'entorn escolar.

Em permetran que presenti la meva experiència en aquesta escola com un exemple de millora en el servei del menjador escolar. El 1972, quan els meus fills varen tenir edat d'escolarització i per tant, jo podia anar a treballar fora de casa, vaig prioritzar l'entesa familiar i professional i vaig optar per treballar a l'escola on ells anaven, que era **l'escola IPSI** del carrer Urgell de Barcelona.

Allà m'oferien dedicació parcial, l'avantatge inestimable que quan els fills tenien festa de l'escola jo també en tindria i que fins i tot en l'estona de treball jo estaria a prop seu.

L'**objectiu** de la feina era preventiu. La direcció volia **evitar el risc d'una intoxicació** alimentària, donat que en aquella època s'esdevenien amb una certa freqüència, i millorar la qualitat global del servei per po-

sar-lo al nivell dels aspectes educatius, on despuntava.

Per resoldre el problema del risc de toxiinfeccions s'havia d'assegurar la higiene en tots i cadascun dels punts del procés de preparació, distribució i consum del menjar, així com en els hàbits de les persones, subministradors, manipuladors, distribuïdors i consumidors.

Amb el temps vàrem començar a repensar-nos allò que oferíem, el com i el perquè del menjador escolar. Per millorar l'oferta alimentària i la qualitat en general calia conèixer el procés de la nutrició i fer-lo congruent amb l'alimentació que s'oferia als alumnes de l'escola. Calia conèixer les necessitats nutricionals en les diferents etapes del creixement. Calia ensenyar hàbits higiènics i dietètics, hàbits de bon comportament social (urbanitat), respectant els ritmes circadianis naturals de cada edat.

Calia que els alumnes que dinaven a l'escola de forma continuada tinguessin accés a la cultura del menjar, traducció alimentària de les festes i tradicions: l'educació dels gustos i el menjar ben preparat, amb el benentès que en traspasar la cuina i el lloc de menjar de la casa a l'escola, també s'havia de considerar el patrimoni cultural i identitari que es transmet amb l'àpat. El misogin i no per això menys valorat escriptor català Josep Pla, en el seu llibre *El que hem menjat*, preveia el fenomen que s'esdevenia i, després de culpar les dones que, diu, han declarat la guerra a la cuina, proposa un armistici pel qual les millores de servei dels productes semimanufacturats permetin mantenir-la lligada a la tradició. Recomana una cuina lleugera i variada per tenir bona salut i fa broma dels fonamentalismes dietètics. S'adapta, doncs, en molts aspectes, però no en un: el temps que cal dedicar per obtenir un àpat saludable, satisfactori i plaent. En la seva manera de dir, el temps del cafè, copa i puro, no és negociable.

Els anys setanta bullia la innovació pedagògica. A Barcelona hi havia un grup d'escoles de pedagogia activa, situades la majoria a la part alta de Barcelona (Costa i Llobera, Garbí, Sant Gregori, Sunion, Thau, Virtèlia, hereves dels corrents pedagògics europeus de l'època de la Mancomunitat de Catalunya) i l'escola IPSI. **Aquesta situació afavoria molt qual-sevol esforç de canvi i de progrés en l'entorn escolar.**

Per fer bé les coses era imprescindible formar-me en aquest camp: a l'estat espanyol només existia el Centre de Tecnologia d'Aliments a València i l'Escuela de Bromatología a Madrid. A Veterinària estudiaven nutrició animal i l'única facultat que havia programat una matèria obligatòria de

dos cursos anomenada “Bromatología y toxicología” era la Facultat de Farmàcia de Barcelona. A la Facultat, a més d’adquirir coneixements, **vaig descobrir l’esperit de la farmàcia com a professió sanitària i la consciència de la responsabilitat social.**

Amb tot, quedava un punt feble en la meva formació dins l’àmbit de dietètica i nutrició que, d’altra banda, formava part del meu interès professional però que llavors no es podia cobrir amb estudis de l’estat espanyol. El 1983 obtenia el Certificat Oficial d’Estudis Superiors en Nutrició Humana i Dietètica a la Facultat de Medicina de la Universitat de Nancy, després de superar dos cursos acadèmics.

Nancy em va servir per realitzar satisfactòriament les meves responsabilitats a l’escola on treballava i estendre-les a menjadors geriàtrics fent equip amb Glòria Arbonés, així com per a la col·laboració amb professionals de l’administració i del COF, amb Montse Rivero impulsant el paper del farmacèutic en aquest camp.

Nancy també va implicar completar gairebé totalment les meves necessitats de formació professional per a la responsabilitat que portava a terme i vaig adquirir un bagatge més ampli en salut pública, dietètica, fisiologia i fisiopatologia de la nutrició. He de reconèixer que uns complements de pedagogia, psicologia, de comunicació, organització i d’economia també haurien estat adients pel desenvolupament de la meva professió al front del servei que més tard s’anomenaria Departament de Salut de l’escola IPSI.

La meva estada a l’escola engloba dels anys setanta al canvi de segle i es pot dividir en tres etapes: de la higiene, la gastronomia i l’educació nutricional.

Etapa de la higiene

La **primera etapa**, dedicada a l’anàlisi de la situació, la millora de la higiene i la definició del projecte innovador de la funció de la mitja pensió a l’escola: hàbits higiènics i socials, gastronomia i la formació pròpia esmentada.

Què és el primer que vaig fer? Vaig començar per la **seguretat**, per millorar les condicions de treball del personal. Encetar la comunicació interna i amb les famílies. Sortir de l’escola i visitar altres centres d’alimentació

col·lectiva, les escoles Costa i Llobera i Garbí; i els hospitals de Sant Pau, Clínic i Sant Joan de Déu, a fi de conèixer equipament, proveïdors, menús, sistemes d'organització i algunes receptes per a col·lectivitats.

Pel que fa als **hàbits higiènic dels alumnes i dels manipuladors**, conèixer i complir la normativa, i fer treure el carnet de manipuladors d'aliments a cuineres i monitors. Les cuineres rebien “notes” dos cops cada trimestre: eren els resultats de les analítiques microbiològiques que es realitzaven al laboratori del Dr. Oliver-Rodés.

Això les va motivar extraordinàriament, de manera que cada vegada tenien més zeros, es a dir resultats de contaminació nul·la, la qual cosa els reconeixiem i celebràvem. A la seva manera es van fer unes expertes en els punts crítics. La implicació i la motivació de les cuineres en aquest procés va ser fonamental; altrament no hauria estat possible assolir els objectius que ens plantejàvem. Les bones pràctiques, la fidelitat a l'oferta estacional i de proximitat són també valors ben importants.

Pel que fa al contingut, **el menjar** s'ajustava a la dieta mediterrània. La manipulació era correcta i segura en allò que sabien fer, que eren sis menús. Els nens no deien avui és dimarts sinó avui és el dia dels macarrons. Trencar la monotonia significava entrar en terreny desconegut i possiblement en zona de perill higiènic. Calia la formació del personal.

Vaig ampliar el pla de menús: de sis menús vàrem passar a 15, ajudada per la cap del Servei de Dietètica de l'Hospital de Sant Pau, Rita Bonet, i més tard a 60. També vàrem buscar proveïdors de garantia que servissin el producte a domicili (de 20 ingredients vàrem passar a gairebé 150).

Els **menús** responien a l'**esquema general** de primer plat, segon plat, acompanyament i postres. Pel que fa als **primers plats** responien a pasta, llegum, verdura, arròs i sopa o puré, amb una freqüència equivalent els uns dels altres. Respecte als **segons plats** els elements a combinar en proporcions també equivalents eren: ous, peix, pollastre, porc i vedella. Els **acompanyaments** eren freqüentment amanida crua o bé patates fregides, en funció del valor nutritiu de la resta d'ingredients. A les **postres** s'oferia sempre fruita amb alternativa de postres làctiques un cop a la setmana. Es comptabilitzava 40 g **de pa** de mitjana, que equilibrava la dieta. S'animava a beure aigua i **es tenia cura del contingut hídric del conjunt de l'àpat** per tal d'evitar sensació de set durant les classes, així com el malestar derivat d'una lleugera deshidratació.

Cal tenir en compte que per dissenyar un pla de **menús** no és suficient tenir presents les bases fisiològiques del nostre organisme. S'ha de poder menjar en **el temps adequat**, relaxadament, i cal tenir en compte la tradició de la comunitat, els **hàbits i els gustos dels comensals**, punt aquest fonamental per a la satisfacció i que rarament es respecta en menjadors de col·lectivitats, siguin de nens o de gent gran.

Cada menú ha de tenir un **equilibri nutricional** en macro i micronutrients, **equilibri econòmic**, equilibri sensorial, estètic, qualitat higiènica, i **càrrega de treball**. També varietat i adequació de les **racions** a l'edat i situació del consumidor.

El menú ha d'anar acompanyat de **factors gastronòmics i de factors culturals i antropològics**. Entre els primers tenim: **tècniques d'elaboració**, (cru, cuit, bullit, fregit, amanit, guisat, rostit); **textures** (sec, sucós, cruixent, cremós, pastós, puré, sopa); **colors** (groc, verd, vermell, taronja-carbassa, blanc); **olors i sabors** d'acord amb el producte; l'estètica del plat, (presentació, combinació de colors, textures, volum) perfectament compatible amb **una presentació** en safates Gastronorm. Aplicàvem la tecnologia necessària per tal d'oferir el menjar a la **temperatura** òptima de consum, la més saborosa. Pel que fa als **colors**, es respectava per als nens petits una combinació de dos o màxim tres colors en els aliments i se n'introduïen més a mesura que s'hi anaven familiaritzant.

Pel que fa als **factors culturals i antropològics** s'ha de tenir en compte l'adequació als hàbits i gustos preponderants en la col·lectivitat, **festivitats** i celebracions, sensibilitat a la cultura de la comunitat, **preferències i aversions**. Cal també que els menús considerin situacions especials: menús per a excursions, àpats adaptats a situacions de salut, etc. En aquell moment no vàrem considerar limitacions **religioses**.

Tot això es va concretar dins de la nostra proposta de menús per cobrir els 180 dies del curs escolar. Vàrem dissenyar 30 menús diferents per al temps fred i uns altres 30 per a temps de calor, que abastaven sis setmanes de menús d'hivern i sis setmanes de menús d'estiu, de forma que en tot un trimestre no calia repetir un mateix menú.

Pel que fa a **la durada dels àpats**, en coherència amb els criteris de Josep Pla, vam establir la forquilla dels vint-quaranta minuts (20-40 min) com a temps mínim i màxim de durada d'un àpat, ja que el mecanisme de l'hipotàlem –on hi ha el centre de la gana i el centre de la sacietat–

funciona amb aquesta cadència i fa que, un cop superat aquest període, la sensació de gana desaparegui. En conseqüència, durant els minuts que està activat el centre de la gana menjarem de gust i trobarem el plat més bo. Més enllà dels 40 minuts, als nens se'ls retirava el plat perquè ja no era educatiu sinó contraproductiu. Es varen desestimar els menús d'ingesta massa ràpida com truita de patates, croquetes i iogurt (perquè s'ha menjat el 100 % de la ingesta necessària abans de tenir sensació de sacietat i, per tant, l'instint ens porta a continuar menjant) i els excessivament laboriosos de ser consumits, per l'efecte contrari.

Al final d'aquesta etapa, iniciats els anys vuitanta, vàrem organitzar la primera reunió monogràfica de pares per explicar-los el **nou projecte amb l'alimentació saludable i la gastronomia com a valor cultural i de tradició**. Una taula rodona en què van participar la direcció de l'escola, un representant del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya i la doctora Rosaura Farré per la Facultat de Farmàcia. Allà vàrem fer pública l'*Auca de menjar bé*, que resumia de forma lúdica el plantejament educatiu del menjador.

Va ser el tret de sortida d'un gran projecte, al qual va ajudar la construcció del nou edifici de l'escola, que va dotar la cuina d'equipament modern i adequat. En tenir oportunitat de repensar les instal·lacions es va decidir per un equipament mixt pel que fa a fonts energètiques, gas i electricitat, a fi de no dependre d'eventuals mancances de subministrament, com així va ser. El menú dels alumnes no depenia de les condicions externes. Estava garantit, a més, un menú d'emergència per si fallava el subministrament d'aigua. El gas va ser l'única font energètica que no va fallar mai.

Etapa de la gastronomia

La **segona etapa**, tot va tenir lloc al llarg de la dècada dels vuitanta. Vàrem començar fent extensius els sistemes d'higiene alimentària a tot el personal en contacte amb els nens, no només al personal de cuina. A més, vam establir relacions amb l'Institut Municipal d'Higiene, que sovint ens demanava fer visites a les nostres instal·lacions i explicar la nostra organització, i també col·laborarem en els cursos que impartia l'Institut.

També es començà a concretar el projecte utilitzant els instruments propis de la **recerca aplicada** en alimentació i nutrició: estudi d'hàbits ali-

mentaris i experiències didàctiques, que vam presentar a convocatòries de **premis**: Estudi dels hàbits d'alimentació en àpats no principals (Premi ACCA, 1982) signat per Maria Carme Mas i Armengol, és el primer premi amb publicació que vàrem obtenir.

El 1987 vàrem presentar amb el lema “el nen és el pare de l’home”, un treball sobre la descripció del nostre projecte al servei de mitja pensió de l’escola, treball que va guanyar el Premi Estatal d’Investigació, entregat al CSIC (Consejo Superior de Investigaciones Científicas) de Madrid el 1988, amb el títol “El servei d'alimentació i nutrició en un col·lectiu escolar”, signat per Isabel Puigdueta, Montse Rivero i qui els parla. Atès que és en el col·lectiu escolar on es forgen els homes del futur, el lema que se li va donar és la frase del poeta anglès W. Worthwort (1770-1850), que va fer seva la mare de la pedagogia moderna, Maria Montessori (1870-1952), “el nen és el pare de l’home”.

Es postula la inclusió d’un servei d'alimentació i nutrició en les escoles per aconseguir una educació integral de l’alumne i es descriuen activitats didàctiques formals d’educació nutricional, realitzades a l’aula, i no formals, realitzades a la mitja pensió, classificades en els àmbits higiènic nutricional i cívico social i estructurades segons l’edat dels alumnes.

A les conclusions d’aquest treball es reconeix l’edat escolar com a idònia per a la creació d’hàbits saludables i la importància de l’educació nutricional a les escoles com a base de la medicina preventiva, a fi que l’alumne conegui i prengui consciència del seu patrimoni de salut i el sàpiga cuidar i conduir. La tercera pota de l’educació, com diu el sociòleg Salvador Cardús a qui citarem després, és la que representa la influència dels mitjans de comunicació, i és coneguda com educació nutricional informal.

Deu anys més tard, obtinguérem un altre reconeixement quan ens van convidar a formar part de la Xarxa Europea d’Escoles Promotores de Salut, amb la qual xarxa vàrem poder participar al Congrés Europeu d’Educació per a la Salut, de Granada, i més tard al Workshop de Praga, per seleccionar els millors projectes europeus de promoció de la salut.

Allà vàrem presentar el referenciat projecte NUTRIART, que va rebre l’adhesió de cinc països i es va desenvolupar durant dos cursos escolars (1996-1998). Es basava en un estudi de comparació dels hàbits de consum de plats de diari i festius, entre els països participants, analitzant els aliments comuns i no comuns i l’equilibri nutricional. La hipòtesi de

treball era que els plats tradicionals solen ser nutritivament equilibrats, higiènicament segurs i gastronòmicament reeixits.

A més a més vàrem portar a terme altres **treballs de recerca aplicada**: enquestes de consum, de gustos i de satisfacció, presentats a congressos d'alimentació i altres reunions científiques. Aquests estudis permetrien afinar l'oferta dels menús als diferents grups d'edat i establir els punts a tractar didàcticament tot incorporant un protocol d'avaluació de la qualitat.

Existia un problema no menor pendent de resoldre. Les **bones pràctiques de fabricació de menús** quedaven encara a l'albir subjectiu de les cuineres. Per resoldre la nostra preocupació per l'optimització del pla de menús en els aspectes higiènic i gastronòmic, calia **definir les receptes** amb fitxes de producció que havien d'incloure un escandall, la recepta detallada, els temps i passos de la preparació, l'anàlisi dels punts crítics i el contingut nutricional; és a dir, uns proto-PNT (protocol normalitzat de treball). Això va suposar el disseny i l'experimentació de 106 receptes de cuina amb quantitats basades en un mòdul de cent comensals i amb l'explicació dels criteris que les regien. **Talment com si es tractés de la direcció tècnica d'un fàrmac.**

Aquest treball de quatre anys va cristal·litzar en un llibre, *Gastronomia i Dietètica per a col·lectivitats*, treballat frec a frec amb la professora de cuina de l'Escola de la Dona de la Diputació, Assumpta Miralpeix i l'equip de cuina de l'escola. Va veure la llum el 1989 i fou presentat per un il·lustre farmacèutic, el Dr. Benet Oliver-Rodés.

Paral·lelament l'educació nutricional estava entrant a les aules de l'escola IPSI i va ser l'eix de la meua tesi doctoral "Establiment de sistemes d'educació nutricional per a adolescents escolaritzats" i va representar la quarta publicació d'aquest període (UB 1990). El Dr. Mataix i la Dra. Rivero, persones amb autoritat en l'educació nutricional, varen ser els meus directors de tesi. A destacar el treball de camp, així com els recursos didàctics originals, amb pictogrames. Posteriorment aquests recursos didàctics varen ser utilitzats en el Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola. Entre ells el vídeo sobre la fisiologia de la nutrició, en què vaig treballar en equip per primera vegada amb l'estimada acadèmica Dra. Joana Maria Planas.

Etapa de l'educació nutricional

La **tercera etapa** del projecte correspon als anys noranta. Es pot dir que el món del menjador escolar i l'educació nutricional estaven madurant. La Salut Pública també. L'OMS fa seva la Declaració d'Otawa sobre la relació directa entre certs hàbits alimentaris i els riscos per a la salut basats en estudis epidemiològics.

Nosaltres seguïem investigant els menús adequats als requeriments nutricional dels alumnes i vàrem fer un pas més en decidir que **un alumne alimentat saludablement és una condició necessària però no suficient pels nostres objectius: cal educar els alumnes en el mateix acte de menjar en el doble vessant de la salut (hàbits alimentaris i equilibri nutricional) i de la gastronomia com a font de plaer i coneixement del patrimoni cultural.** Els alumnes havien de saber discernir per l'olor i la textura un fricandó d'una samfaina i d'un estofat, per exemple. Reivindicant a Grande Covián i, en certa mesura a Proust, i recordant *Ratatouille*, que el plaer faci de fixador d'hàbits alimentaris adequats.

La tercera etapa es va centrar de ple en l'educació nutricional dins i fora de l'espai de mitja pensió. La direcció s'involucra proactivament. Per això es crea el seminari d'educació per a la salut, format per representants de l'àmbit docent i del menjador. Es crea la figura de **l'assessora pedagògica**, mestra mediadora entre l'estament docent, els monitors i els pares, baula imprescindible de l'èxit en l'engranatge educatiu de la mitja pensió. La participació de professorat de l'escola com a docents a les escoles d'estiu, ajuda a difondre el projecte. En aquest context neix el Departament d'Alimentació i Salut.

Les meves responsabilitats quedaven ben definides en dos àmbits: el món de l'aliment, la gastronomia, la dietètica i la higiene i seguretat alimentària que pertany a la branca de l'hostaleria; el món de l'educació nutricional, formal i no formal, cada vegada amb més implicació didàctica. En general es pot dir **que la qualitat higiènica, la qualitat gastronòmica i la qualitat nutricional s'ajuntaven per enfocar adequadament l'educació nutricional.**

Coincidint amb el temps, apareixien escoles de formació professional relacionades amb l'alimentació que necessitaven llocs de pràctiques per als estudiants. El Departament d'Alimentació i Salut va estar obert per a la col·laboració escola-empresa amb la Conselleria d'Ensenyament i

vam adquirir la responsabilitat de tutoritzar els alumnes que venien a fer pràctiques. També varen aparèixer empreses de *catering* a casa nostra i s'implanten companyies estrangeres, amb alguna de les quals vaig col·laborar professionalment. El meu coneixement de la realitat de les cuines de col·lectivitats em va fer decidir per la implementació a l'IPSI d'un sistema d'assegurament de la qualitat i a treballar per a l'obtenció de les ISO a la nostra escola.

L'escola IPSI es convertia en un Centre d'Assaigs Avançats en temes d'alimentació, nutrició, dietètica i educació nutricional, i aquest fet permetia la seva utilització com a centre de recerca, el qual vàrem oferir a la universitat per a petits treballs d'investigació. L'escola aportava el lloc per a realitzar el treball de camp i fixava el tema d'estudi d'acord amb el tutor de l'alumne, que codirigia el projecte. L'estudiant aportava el seu treball científic sobre el tema acordat i ambdues parts podíem gaudir dels resultats.

Es va aplicar a treballs de final de carrera, de postgrau i de tesis doctorals de la UB, UPC i ESADE durant el període 1993-2000. Tots van en el sentit de desenvolupar eines per a la millora de la qualitat. Els títols són: Protocols de dietoteràpia en patologies compatibles amb l'escolarització, Montserrat Queralt (1993, UB); Qualitat total en un menjador col·lectiu escolar, Imma Segarra (1994, UB), tesis doctoral; APPCC en una petita indústria d'alimentació de Gloria Piera (1995, UB), treball de postgrau; Aplicació informàtica en un servei d'alimentació i nutrició, José Tomás Turón (1996, UPC), projecte final de carrera; i Marcadors de qualitat en el procés d'un servei de mitja pensió, Ester Pagans (2000, ESADE), tesina final de carrera.

El resultat de la sinergia va ser sempre brillant i d'aquesta manera vaig poder consolidar el servei, llavors ja Departament d'Alimentació i Salut de l'IPSI, sense esforços econòmics per a l'escola. S'acabava el segle i també es completava el projecte del servei de mitja pensió en el qual l'impacte de menús va sobrepassar els 5 mil·lions d'àpats.

Arribava el moment d'optar per altres camins professionals que anaven apareixent en el meu currículum, com ara la constitució del Grup d'Estudis en Nutrició i Alimentació (GENA), sorgit com *spin off* del Col·legi, empresa on hem treballat durant 15 anys.

Posteriorment l'apertura d'una nova oficina de farmàcia a Terrassa,

mantenint la meua col·laboració amb els grups de treball de la vocalia d'alimentació del COFB. Altres activitats de caire més social com ara la participació en el govern municipal a través de les regidories de Sanitat i Ensenyament, reclamaven la meua atenció. Així es va cloure la meua experiència com a farmacèutica en la mitja pensió escolar.

SEGONA PART

Implicació de la professió farmacèutica en l'àmbit de l'alimentació

Àmbits d'actuació professional

De tot el que he exposat fins ara, se'n dedueix **la importància de l'alimentació en la salut de la població** i la necessitat que diferents professionals sanitaris s'impliquin en la nova problemàtica apareguda. Tradicionalment, els únics currículums universitaris que contenien coneixements d'alimentació eren les carreres de Farmàcia i de Veterinària. Quin ha estat i és el paper del professional farmacèutic?

S'ha de reconèixer que durant tota la vida el farmacèutic d'oficina de farmàcia ha aconsellat sobre alimentació amb el coneixement que es tenia en cada moment. També dins l'àmbit de l'administració, amb accions orientades a la protecció de la salut i a la prevenció de la malaltia, adequades a les necessitats de la població: **seguretat alimentària, promoció de la salut, sanitat ambiental i atenció farmacèutica, segons es recull en la Llei d'ordenació farmacèutica.**

De totes maneres, a la dècada dels anys setanta els farmacèutics que es dedicaven a l'alimentació eren una minoria i els que estaven en la indús-

tria alimentària no tenien significació rellevant a la societat farmacèutica d'aquell temps, tot i que per exemple a la fàbrica de cerveses El Àguila, hi treballaven 35 farmacèutics controlant les fermentacions.

El professional farmacèutic tenia reconegudes unes sortides professionals molt concretes: oficina de farmàcia, laboratori farmacèutic, indústria alimentària, administració pública sanitària (inspecció de les aigües i tècnics bromatòlegs), formació universitària i investigació. Els altres farmacèutics d'alimentació, si es volien col·legiar, quedaven inscrits al COF amb l'epígraf "sense exercici".

Val a dir que a banda de la contribució de la professió farmacèutica a l'alimentació en l'ensenyament universitari, també ha tingut lloc impartint docència en diferents camps educatius com ara l'ensenyament secundari amb Maria Teresa Garcia i Maria Assumpció Roset. I també a la formació professional de branca Sanitària i Hostaleria, amb l'amiga i farmacèutica Isabel Puigdueta.

L'alimentació ha anat guanyant pes a la societat com a mitjà de manteniment de la salut i la universitat ha adequat l'oferta de currículums. Durant aquest període la universitat va respondre, el 1994, amb la Llei general universitària (LGU), i la creació de nous estudis sobre Ciència i Tecnologia dels Aliments i sobre Nutrició Humana i Dietètica impulsats per tres farmacèutics de renom: els professors Francisco Grande Covián, Gregorio Varela Mosquera i el català Abel Mariné i Font, llavors director general d'Universitats.

El Dr. Mariné va treballar per ampliar les assignatures de la carrera de Farmàcia relacionades amb alimentació i nutrició, i va fer de "nutrició i bromatologia" una assignatura troncal i separada de toxicologia i d'anàlisi químic. Recentment acaba de signar-se a la UB la Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació, que culmina i arrodoneix el panorama formatiu universitari a Barcelona amb la creació del Campus d'Alimentació al voltant de l'edifici Torribera de Santa Coloma de Gramenet i el nou grau universitari (UB UPC) de Ciències culinàries i gastronòmiques. Altres estudis de tercer cicle, postgraus i màsters, presencials i online, han contribuït a completar l'oferta educativa.

Les vocalies d'alimentació dels COF: origen i evolució

És just esmentar la visió innovadora del doctor Josep Maria Ventura pel

fet de crear el 1980 la Vocalia d'Alimentació en l'estructura dels Col·legis Professionals de Farmacèutics (COF), així com l'acció decidida en integrar-hi la figura dels farmacèutics que treballaven a molts llocs relacionats amb l'alimentació, entre ells el menjador escolar.

La Vocalia d'Alimentació de Barcelona va ser la primera creada i presidida pel Dr. Josep Maria Ventura. Al COFB els membres de la vocalia d'alimentació formàrem aviat un equip: Montse Rivero i Ricard Chifré, aportaven la visió de la indústria. Abel Mariné, Isabel Méndez i Maria Assumpció Roset representaven la nostra professió a l'Administració Pública. Glòria Arbonés, des de la geriatria en la residència assistida "Garbí" de Castelldefels, on portàvem a terme treballs de recerca d'alimentació i salut (CDTI). També va participar en el Llibre Blanc de l'atenció farmacèutica juntament amb altres col·legues que estan a aquesta sala.

Isabel Puigdueta, amb qui primer fórem col·legues en el menjador col·lectiu de l'IPSI i després va ser professora de dietètica a l'Escola d'Infermeria i a l'Escola d'Hosteleria, primer a nivell d'FP i després adscrita a la UAB. Glòria Piera i Marta Castells, des de l'oficina de farmàcia. Francesca Dos Santos, coordinadora del projecte alimentari de quatre escoles públiques de Sant Cugat del Vallès i Montse Riba des de la seva responsabilitat en els menjadors universitaris de la UAB. Totes elles col·laboradores actives del COF, i molts altres col·legues, el conjunt de les quals forma un mosaic que reflecteix prou bé la realitat professional. Pel que a mi respecta ja he exposat la meua contribució des del menjador escolar de l'escola Ipsi.

Vull tornar a destacar aquí la labor d'un farmacèutic molt entrançable per mi per haver-me dirigit la tesi, el Dr. José Mataix, traspasat fa set anys. A la primeria dels anys vuitanta el Dr. Mataix havia creat a la Universitat de Granada l'Escuela de Nutrición i un curs de postgrau. El Dr. Mataix va tenir molta relació amb la indústria catalana i amb el COFB durant tota la seva vida. El seu record i les seves investigacions sobre l'oli d'oliva, sobre l'educació nutricional i molts altres temes es mantenen actuals.

Quan es van crear les vocalies d'alimentació als COF a escala estatal, el Dr. Ventura va passar a ocupar el càrrec de Vocal Nacional d'Alimentació i fou la Dra. Rivero qui va assumir la responsabilitat de dirigir la vocalia d'Alimentació del COF de Barcelona. Després han seguit presidint la Vocalia les doctores Marta Castells, M. Assumpció Roset i M^a José Alonso. Actualment la Vocalia d'Alimentació del COFB continua

els projectes iniciats per les seves antecessores, liderada per Anna Bach.

Durant la dècada dels noranta, la Vocalia d'Alimentació del COFB va créixer de la mà de Montse Rivero i va participar activament en les activitats que s'organitzaven des de Madrid, dirigides pel Dr. Ventura amb els primers congressos nacionals de farmacèutics a l'alimentació: A Corunya, Alacant, Toledo, Platja d'Aro, Santander, i successius.

Posteriorment la Dra. Rivero va passar a ocupar la presidència de la Vocalia Nacional del Consejo de Colegios farmacéuticos. D'aquests anys és el primer conveni entre el Ministerio de sanidad i el Consejo general de Colegios Farmaceuticos, per accedir al diploma d'especialització i nutrició aplicada DEANA. La farmacèutica María Teresa García Jiménez des de l'Escola Nacional de Sanitat hi va participar. Fou el 1998 que se signà un conveni, amb intervenció directa de Montserrat Rivero, amb el Consejo General de Colegios de Farmacéuticos (CGCF) per a la realització d'aquest diploma entre els farmacèutics.

Els PLENUFAR

La potenciació de la figura del farmacèutic com a professional sanitari – agent de salut-, en educació nutricional i en la promoció de la salut ha estat un objectiu comú en totes les campanyes del PLENUFAR: un projecte transcendent que respon a la inquietud i responsabilitat sanitària i social dels farmacèutics, amb l'objectiu de millorar la salut i qualitat de vida de la població.

Cal assenyalar que vàrem ser molts els membres de la Vocalia d'Alimentació de Barcelona que vàrem participar en l'organització, en la creació de textos del Pla d'Educació Nutricional pel Farmacèutic, PLENUFAR, i vàrem ser nosaltres mateixos directament formadors de base en les diferents campanyes.

El PLENUFAR I (1992), coordinat pel Dr. Josep Maria Ventura, dedicat a les **mestresses de casa** i que involucrà 2.000 farmacèutics, que tingueren l'oportunitat de prendre consciència del seu important rol en la salut familiar a través de l'alimentació.

El PLENUFAR II (1998), fou coordinat per la Dra. Rivero, aleshores Vocal Nacional d'Alimentació. Dedicat a la **població escolar**, va comptar a

Catalunya amb el suport del Departament d'Ensenyament. Participació de 3.000 farmacèutics de 49 col·legis professionals, que varen actuar en 2.810 centres escolars de l'àmbit rural i urbà de tot Espanya, amb un abast de 115.740 escolars entre 10 i 12 anys. Va ser una oportunitat per continuar els missatges d'educació nutricional a la població escolar amb la participació de mestres i farmacèutics.

El PLENUFAR III (2006), coordinat pel Dr. Aquilino García, es va adreçar a **la gent gran**, per la població tan nombrosa que implica. Es realitzava a les mateixes oficines de farmàcia i també en centres cívics. Involucrà 3.500 farmacèutics i arribà a més de 50.000 persones.

El PLENUFAR IV (2010), coordinat pel Dr. Aquilino García, va anar adreçat a dones en període pregestacional, **embaràs i lactància**. Involucrà 2.800 farmacèutics i arribà a 29.000 persones.

El PLENUFAR V (2014), coordinat pel Dr. Aquilino García, va tractar de l'educació nutricional en la **menopausa**, adreçat al període del climateri. Hi intervingueren 2.500 farmacèutics, amb un abast de 125.000 persones.

El PLENUFAR VI, en vies de preparació, tracta sobre alimentació, salut i **activitat física**.

La vocalia d'alimentació del COFB avui.

La Vocalia d'Alimentació i Nutrició del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona (COFB) lluita per **reafirmar el paper del col·legiat** com a impulsor de la salut amb el consell alimentari i l'**educació nutricional**.

Per tal que el farmacèutic pugui acomplir aquest rol, la Vocalia proporciona eines a l'oficina de farmàcia de tot Espanya com ara guies i/o fitxes sobre consell alimentari, etiquetatge o interacció aliment-medicament, entre d'altres, i una revisió dels nous coneixements en el camp nutricional.

Actualment la Vocalia consta de 500 persones inscrites, la majoria d'oficina de farmàcia, i s'hi desenvolupen tres **grups de treball actius**: el Grup d'**Alimentació i Salut Pública**, amb projectes com ara l'abordatge del **sobrepès infantil** des de la farmàcia comunitària (SALTA'L), la protocolització de l'**obesitat en adults** i l'**envelliment** actiu i saluda-

ble; el **Grup de Complementos Alimentosos** (CAs); i el seu subgrup de Nutrició **Esportiva** amb el projecte RUNFAR (assessorament sobre alimentació, CAs i estils de vida saludable a runners amateurs) i el **Grup d'Interaccions**, que desenvolupa un estudi pilot sobre l'abordatge de les interaccions entre fàrmacs, CAs i plantes emprades en malalties cardiovasculars en l'oficina de farmàcia. Tots els estudis esmentats estan dissenyats a escala multidisciplinària.

D'altra banda, la Vocalia d'Alimentació del COFB ha atès altres reptes com ara quan la ciutat de Barcelona acull biennalment el Congrés INFARMA d'Oficina de Farmàcia, on s'apropa l'atenció farmacèutica a les afeccions i malalties de més prevalença. Conferències sobre què pot aportar el farmacèutic en la prevenció del risc cardiovascular, el tractament de l'obesitat, la prevenció de la diabetis, l'esport, els serveis a la tercera edat o el tractament coadjuvant del càncer mitjançant la fitoteràpia, entre d'altres. L'alimentació és un eix transversal en tots els temes. De la mateixa manera, davant de congressos o conferències organitzades fora de Barcelona, la informació que arriba es resumeix i distribueix als grups de treball de la Vocalia amb el propòsit de mantenir actualitzats els seus membres.

La Vocalia vetlla per la **formació continuada**, organitzant cursos sobre diferents temes d'interès entre el col·lectiu farmacèutic (al·lèrgia, cronobiologia, esport, llet materna, immuno-nutrició, novetats terapèutiques, obesitat, etc.) Entre els cursos 2014-2015 i l'actual s'hi han impartit sis cursos i cinc conferències amb un total de 780 assistents.

La Vocalia també participa en les activitats desenvolupades per part del Consejo General de Farmacéuticos (CGCOF), com ara les campanyes d'al·lèrgia, d'hidratació, els plans PLENUFAR, en pòsters per a congressos o el Llibre Blanc de la Nutrició Infantil publicat recentment.

La Vocalia rep consultes de les oficines de farmàcia, atén els mitjans de comunicació interns i externs i redacta articles per a la web. Tota la informació relacionada amb la Vocalia es pot trobar a www.cofb.net.

Societats científiques, agències de nutrició i salut pública

El pas d'una estructura domèstica, tradicional i empírica a una estructura d'organització científica requereix també l'organització de la **comu-**

nicació. Inicialment foren butlletins i revistes tècniques. Poc més tard apareguren revistes de caire científic i també les existents donaren pas a seccions relatives a l'alimentació, la nutrició i l'educació nutricional.

La majoria eren dirigides per metges o farmacèutics especialitzats: Alimentària, *Catering*, Nutrición Hospitalaria, Teca (ACCA), i els butlletins de les societats científiques que s'han anat creant: ACCA (1979), la Sociedad Española de Nutrición (SEN 1978), la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria i la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética i la Fundación Española de la Nutrición (FESNAD). Entre d'altres, el mateix Consejo General de Colegios Farmacéuticos organitza cursos de formació presencials i online, i impulsa diverses publicacions com la revista mensual *Farmacéuticos* i la bianual *Bodegón*.

A nivell internacional tenim l'últim acord de l'assemblea nacional de les Nacions Unides proclamant la “Decade of Action of Nutrition” from 2016 to 2025, comunicant des de la Union Internacional de Sociedades de Nutrición IUNS, la bona acollida que aquesta decisió ha tingut per part de la FAO i la OMS per l'eradicació de la fam en qualsevol lloc del món.

L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA), creada el 2002, i les agències nacionals ACSA (Catalunya 2008), AESAN i AECOSAN suposen un marc adequat que permet **assessorar** sobre el risc i difondre recomanacions d'higiene i seguretat. També pel que fa a problemes derivats del comportament alimentari i l'estil de vida. D'aquí l'interès de disposar de l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN), que ha incorporat en les seves funcions la de promocionar la salut en l'àmbit de la nutrició i en especial en la prevenció de l'obesitat, problemàtica que actualment afecta en part la població escolar.

L'origen de l'obesitat és un balanç crònic positiu d'energia resultat d'una interacció genètica i ambiental-conductual, un “ambióma”, la interacció entre gens i ambient, i la part no genètica és la més important en relació amb els canvis socials ocorreguts en els darrers anys. “Menjar sense gana i beure sense set”; consum en tots els llocs, llar, escola, llocs d'oci, etc. Aquesta problemàtica entra de ple en les escoles on es pot avaluar la situació, corregir-la en l'oferta del menjador, i incidir-hi amb estratègies d'educació nutricional.

Sobre la prevalença de l'obesitat a Espanya s'han portat a terme diferents estudis. El primer, l'estudi nutricional **PAIDOS** (1998-2000), va ser liderat pels Drs. Aranceta- Bartrina i Serra-Majem.

Una altra de les actuacions en el tema de prevenció de l'obesitat ha estat l'estratègia **NAOS** (2005), en especial amb iniciatives adreçades al jovent, per tal que adoptin hàbits de vida saludables principalment a través d'una alimentació sana i de la pràctica regular de l'activitat física. Una altra actuació en el mateix sentit és el programa **PERSEO** (lema: Come sano y muévete), dirigit a escolars entre 6 i 10 anys, programa que implica les famílies i l'entorn escolar.

Més recentment s'ha portat a terme l'estudi **ALADINO** (2010-2011) sobre 7.659 alumnes espanyols, el qual posa de manifest que una tercera part pateixen sobrepès o obesitat amb lleugera superioritat de l'obesitat en els nens.

L'estudi PAIDOS, l'estratègia NAOS, el programa PERSEO i el programa ALADINO són exemples a nivell estatal d'estudis científics sobre els objectius de risc. El ràpid increment de sobrepès i obesitat de les últimes dècades no és atribuïble tampoc a causes genètiques, ja que en tan poc temps el genoma humà no s'ha modificat. L'obesitat es l'epidèmia del segle XXI i té repercussions negatives per a la salut i el benestar a curt, mitjà i llarg termini. Les comorbiditats fonamentals són inflamàto-ries i metabòliques però també psicosocials i nutricionals.

Com a conseqüència de l'abast del problema de l'obesitat el Ministerio d'Educación, Cultura y Deporte ha pres mesures encaminades a resoldre'l i el novembre passat ha dictat l'ordre ECD /2475/2015 per la qual es crea i regula el distintiu de qualitat de centres "Segell Vida Saludable" per ser atorgat a aquells centres que promouen l'aprenentatge de la salut en l'àmbit educatiu, així com l'assumpció de pràctiques de vida saludable i una educació física en l'horari escolar que permeti l'adequat desenvolupament personal i social durant tot el temps de l'escolarització dels alumnes.

A tall de reflexió respecte a l'obesitat hi ha dos factors a considerar: un és **el temps d'esbarjo i el tipus de jocs**. Entre les nou del matí i les cinc de la tarda, els alumnes del 1970 tenien un 40% de temps de joc sumant l'esbarjo i l'estona del migdia. Actualment el temps del migdia s'ha reduït tant que en certes escoles es disposa d'una sola hora per dinar i jugar.

Si afegim que sovint es substitueix la pilota per la tauleta, a la pràctica l'activitat física i la convivència lúdica queden pràcticament anul·lades i això repercuteix en la salut.

Actualitat i futur. Llibres blancs de la nutrició

Des del primer **“Llibre Blanc dels Hàbits Alimentaris dels Catalans” publicat el 1994** en matèria d'alimentació i nutrició, ja citat, en què es feia una radiografia de l'alimentació de finals dels 80 fins a l'actualitat, ha passat un quart de segle i els estils de vida han evolucionat.

El cistell de la compra actual té poc a veure amb el que es traguava del mercat a casa abans del boom de la indústria alimentària i del treball fora de casa dels dos membres de la parella. Aquests canvis s'han d'estudiar, i els llibres blancs són una eina valuosa.

El **2013 va aparèixer el “Llibre Blanc de la Nutrició a Espanya”** coordinat pel Dr. Gregorio Varela Moreiras, que és fruit d'un conveni entre la Fundación Española de Nutrición FEN i l'Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), amb la finalitat de ser un referent en l'àmbit acadèmic, científic, i entre altres coses, per a l'ús en la implantació de polítiques alimentàries o nutricionals.

Aplica el sistema DAFO i en destaquem els següents temes: Hàbits alimentaris. Canvis ocorreguts. Fortaleses i debilitats. Nutrició en institucions. Educació en alimentació i nutrició. Comunicació i informació en nutrició. Investigació en nutrició.

Fa pocs mesos (**2015**), **ha estat presentat en aquesta mateixa sala el “Llibre Blanc de la Nutrició Infantil a Espanya”**, fruit de la col·laboració de la Càtedra Ordesa de Nutrición Infantil amb l'Associación Española de Pediatría (AEP), el Consejo General de Colegios Farmaceuticos (CGCOF) i la Fundación Española de la Nutrición (FEN), que ha coordinat la Dra. Rivero i altres tres farmacèutics: els doctors Aquilino García Perea, Gregorio Varela Moreiras i la Dra. Ana Aliaga, d'un equip coordinador format per set membres, que actualitza de manera exhaustiva la problemàtica existent en els diferents àmbits de la nutrició infantil, des de l'alimentació de la dona en les etapes preconcepcional, embaràs i alletament.

Aborda la salut nutricional de la població infantil espanyola; l'alimentació infantil i salut en l'edat adulta; les patologies associades a la nutrició i el tractament nutricional; l'alimentació institucional; els patrons alimentaris i l'estil de vida; l'educació, comunicació i informació i els programes de prevenció i intervenció a l'edat infantil; i la investigació en nutrició infantil. Indica els camins a seguir i a corregir. Aplica també el mètode de valoració DAFO, i dels capítols dedicats als nens en edat escolar n'extraiem el que segueix.

S'hi reconeix, sense cap dubte, que les etapes preescolar i escolar resulten vitals per a l'establiment dels hàbits alimentaris adequats, que seran la base d'una bona situació nutricional i una promoció de la salut en etapes posteriors de la vida. Els hàbits adquirits en l'entorn familiar escolar i els missatges rebuts dels mestres, pediatres i també a través dels mitjans de comunicació, completaran les pautes d'alimentació que rep l'alumne.

L'exemple dels estils de vida saludables de pares i educadors són la millor font de missatges favorables. Les escoles, menjadors escolars, centres d'atenció primària i **mitjans de comunicació** són una oportunitat d'educació nutricional vital en la formació del nen. La comunitat científica és conscient que aprofundir en el coneixement de la problemàtica nutricional dels escolars és tema prioritari per la directa relació entre alimentació i salut.

Es ben sabut que el nostre organisme reacciona molt lentament, en qüestió d'anys, als desequilibris qualitius i ara comencem a tenir resultats de canvis d'hàbits i d'algun consell desafortunat de la generació anterior. Actualment s'han posat de manifest dos problemes principals: que no **s'arriba a les ingestes** recomanades de certs nutrients, mentre al mateix temps assistim a un **increment del sobrepès** i de l'obesitat infantil.

Tots els estudis han donat informacions rellevants. Per exemple, l'aportació de calci és inferior al recomanat en un 77% dels nens espanyols. Pels mateixos nens, la vitamina D, que se sintetitza amb l'exposició al sol, és insuficient en un 100%. Costaria d'entendre això en un país com el nostre si no sabéssim com s'ha reduït l'estona d'esbarjo en l'horari escolar: **aquests resultats ens estan dient que els nostres nens estan massa poc al sol.** I amb una certa freqüència, quan podrien estar-hi, els trobem en un racó ombrívol jugant amb la tauleta.

Un altre exemple és que les nenes de més de 10 anys tenen més proble-

mes nutricionals que els nens, atès que necessiten menys energia en termes absoluts però quantitats similars o superiors en diversos nutrients, la qual cosa significa una dificultat addicional i obliga a establir un control específic.

Si els alumnes tornessin a menjar llegums, pa, fruita i verdures igual que una o dues generacions anteriors i suprimissin l'excés de proteïnes, greixos i sucres refinats (pastissos, precuinats i begudes ensucrades), el reequilibri milloraria automàticament si anés associat a l'organització horària en els àpats, i també a un augment de l'activitat física quotidiana.

És important tenir present que al llarg dels darrers anys s'ha **modificat substancialment el concepte de la nutrició infantil**. Ha passat de ser una ciència en què la preocupació principal era satisfer les necessitats energètiques i nutricionals, a una ciència en què allò que interessa és conèixer els seus efectes sobre la salut. Diferents estudis demostren que l'alimentació durant l'embaràs, la lactància i la infància poden tenir implicacions importants en el desenvolupament físic i intel·lectual del nen, a més d'influir en el desenvolupament posterior.

És imprescindible el compromís de la indústria alimentària i de l'**Administració** en matèria d'educació nutricional, per tal de regular, legislar, promoure i difondre hàbits saludables. En aquest sentit és de ressaltar el "**Codi PAOS**"(2005) de coregulació de la publicitat d'aliments i begudes, prevenció de l'obesitat i salut. El sociòleg Salvador Cardús parla, en el seu llibre *El desconcert de l'educació* (2000) dels tres pilars fonamentals en l'educació dels infants d'avui dia: la família, l'escola i els mitjans de comunicació. Com no es pot menystenir el paper de la TV i de la publicitat i com n'és d'important integrar la seva presència entre els factors educatius en un o altre sentit! Com ell assenyalava: "La publicitat alimentària per a nens és un dels episodis més clars de transmissió de mals hàbits dietètics i dels aspectes formals i comunicatius del menjar. I això es fa a través de l'explotació irresponsable dels sentiments de culpa i de les inseguretats dels pares en aquest terreny.

Tothom pot recordar alguns dels anuncis més famosos de fa uns anys. Per exemple, el de l'encàrrec de pizza com a recurs per fer callar uns nens cridaners i incivilitzats (**el menjar com a xantatge**); o el de les postres làctiques que cal menjar, abusivament, de dues en dues (**el menjar com a caprici**); el de les patates fregides que es mengen amb la boca oberta per fer més soroll (**el menjar com a provocació**); els ge-

lats per als quals qualsevol hora és adequada (**el menjar sense regles**); les verduretes que tenen forma d'animals (**el menjar convertit en un joc**), etc.” El Codi PAOS corregeix alguns dels hàbits no desitjats de la publicitat alimentària.

Els resultats dels diferents estudis indiquen que s'han promocionat poc els productes vegetals de les famílies dels llegums, les fruites i les verdures, que són els que reequilibrarien la dieta. Resulta imprescindible **evitar la difusió de missatges confusos**. Incorporar l'educació nutricional a l'atenció primària en un control individual, si cal, és vital per establir les bases de salut i control de pes en aquest moment i en el futur.

És responsabilitat nostra, professionals, mares i pares conscienciats, administració i mitjans, el coordinar tots els esforços per tal que el nen, que és el pare de l'home, creixi en les millors condicions en l'àmbit global, adquireixi els hàbits, els coneixements i les capacitats per a la gestió de la seva salut i al seu dia pugui transmetre-ho a la següent generació. I la tradició, vestida de ciència, continuï il·luminant les generacions que ens succeiran.

Reflexions finals

- L'acte alimentari és la resultant d'un comportament determinat **genèticament** i un d'adquirit. Ambdós defineixen la formació d'hàbits i de models de consum i en ells participen factors orgànics, sensorials i simbòlics de forma conjunta. Tan profund és el significat de **l'alimentació**, antropològicament parlant, que ens dota d'identitat. Els avenços científics i els estudis de salut pública el refermen com a **puntal de salut de l'individu**.
- Cada societat conté la **saviesa i els valors** que, de forma ancestral, han estat patrimoni del medi familiar i ha anat desenvolupant un corpus de coneixement que ha produït un tipus **d'alimentació adequat a l'entorn**, basant-se en el que aquest entorn ens posa a l'abast i que ha contribuït a mantenir l'equilibri en la salut de les persones.
- Una part d'aquest corpus de coneixement està determinada genèticament i l'instint, el plaer i el sabor hi juguen un paper fonamental. El que no està determinat genèticament s'adquireix a través de la tradició. **La tradició en la dieta alimentària** l'han representat en totes les cultures les persones encarregades de preparar el menjar familiar, les **dones**.

- El **valor de l'alimentació** va més enllà de consideracions fisiològiques individuals i de l'entorn i per abordar l'acte de menjar en el seu significat integral, cal tenir en compte totes aquelles **necessitats afectives i simbòliques** que constitueixen part de la identitat individual i social de la persona humana.
- Quan la **dona s'incorpora al món del treball**, deixa de cuinar, i la **tradició es trenca**. El coneixement adquirit i tramés al llarg de segles desapareix i el substitut no aporta necessàriament l'equilibri de nutrients que necessitem.
- Aquesta pèrdua de la tradició és pràcticament irreversible i ja no tornarà. Per cobrir el buit que han deixat les mares d'abans es **professionalitzen les tasques i funcions**, sorgeixen figures professionals noves, entre elles la del farmacèutic, i el **saber científic pren la responsabilitat de guiar l'alimentació familiar**.
- El **menjador escolar és un marc idoni** pel que fa a l'educació per a la salut. L'educació nutricional en el menjador escolar és una oportunitat **de formació per a la salut també per als pares**, que poden aplicar-la en els altres àpats dels seus fills, atès que tot i el pes que té el menjador escolar en l'educació dels infants, no arriba a representar ni la meitat de la totalitat dels àpats dels nens.
- L'entorn familiar segueix sent d'importància capital. Cal reconèixer l'esforç d'aquells **pares** que s'han conscienciat per entomar la torxa de la **tradició** i salvar –junt amb les **mares** que els és possible– el patrimoni de l'alimentació familiar.
- **L'administració ha regulat** els menjadors escolars des de l'any 1935 i ha anat adaptant-se a la seva evolució fins al dia d'avui.
- Tots els estudis demostren que l'edat escolar és idònia per a la creació d'hàbits saludables, ja que **l'educació per a la salut a les escoles és la base de la medicina preventiva. A fi que l'alumne conegui i prengui consciència del seu patrimoni de salut i el sàpiga cuidar i conduir**.
- Els **plats tradicionals**, fruit de la tradició forjada a través d'una mena de procés de selecció natural, solen ser nutritivament **equilibrats**, higiènicament **segurs** i **gastronòmicament reeixits**.

- Cal **educar els alumnes** en el mateix acte de menjar en el **doblet ves-sant de la salut** (hàbits alimentaris i equilibri nutricional) i **de la gastronomia** com a font de plaer i coneixement del patrimoni cultural, i fer que el plaer faci de fixador d'hàbits alimentaris adequats.
- A l'estona de migdia el nen també ha de tornar a la tradició del **joc físic a l'aire lliure**, perquè forma part del manteniment de la salut.
- A la dècada dels anys setanta, els **farmacèutics** que es dedicaven a l'**alimentació eren una minoria** i els que estaven en la indústria alimentària no tenien significació rellevant a la societat farmacèutica d'aquell temps.
- El **farmacèutic ha estat pioner** en la professionalització d'aquest sector de l'alimentació en la nostra societat, d'importància creixent, en: a) producció d'aliments; b) formació en higiene; c) organització amb criteris de salut; d) participació en polítiques de salut en diferents àmbits segons l'evolució de la societat.
- La formació farmacèutica té un àmbit professional propi en el camp multidisciplinari de l'alimentació col·lectiva per la **vinculació directa de l'aliment amb el medicament** i per la tradicional **funció de conseller de salut**, en aquest cas a través de l'alimentació.
- Els COF i les seves **vocalies d'alimentació** lluiten per reafirmar el paper del col·legiat com a impulsor de la salut amb el **consell i l'educació nutricional**. Es bo afavorir la col·laboració entre organismes col·legials de farmacèutics i educadors. Seria desitjable la incorporació de professionals farmacèutics als cossos docents dels centres educatius.
- L'aplicació de les **noves tecnologies** sobre la informació nutricional en l'etiquetatge, podria ser decisiva si inclogués recomanacions per equilibrar l'àpat, aconsellés una combinació equilibrada amb la resta de components de la dieta i la població està capacitada per al seu acompliment.
- Caldrà continuar portant a **terme estudis seriosos** que incloguin altres disciplines properes al comportament humà i esforços posteriors **per compensar el canvi derivat de la incorporació de la dona al món del treball**.
- Qui sap si en un futur seran els pares els qui aniran a dinar a l'escola

per estar amb els seus fills al migdia!

- El que acabem de veure no és més que el procés de disseny, elaboració, dispensació i seguiment del fàrmac-aliment. Fa més de quatre mil anys que Hipòcrates va dir que el teu aliment sigui el millor medicament.

Abans de cloure amb les paraules preceptives, permetin-me reiterar la meva entera disposició per treballar amb aquesta Acadèmia i agrair-los l'atenció dispensada.

He dit.

Referències Bibliogràfiques

- AMATLLER MR, PUIGDUETA I, QUER J, ROSET MA (1994). “Alimentació i Nutrició” en: Quaderns d'Educació per a la Salut a l'Escola. Departament d'Ensenyament .Generalitat de Catalunya.
- ARBONÉS G, PUIGDUETA I, QUER J, RIVERO M, ROSET MA et al. (2003)“Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores”: Nutrición hospitalària, volXVII num3.
- CARDUS S. (2000) “El desconcert de l'educació”(pp171-172) Ed. La Campana. Barcelona.
- CASTELLS M, CASTELLS P (2002) “Aprender a comer” Ed. Martínez Roca. Barcelona
- MANUAL DE HIGIENE ALIMENTARIA (1984) Subdirección General de Higiene de los Alimentos. Ministerio de sanidad y consumo. Madrid
- MATAIX J (1995) “Nutrición para educadores” Ed. Díaz de Santos. Madrid.
- NAOS, Estratègia (2005) “La alimentación de tus niños. Nutrición

- saludable de la infància a la adolescència”. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid
- PERSEO Programa (2008) “Guia de Comedores escolares”; Ministerio de Sanidad y Consumo
 - PLA J (1975) “El que hem menjat” Ed 62. Barcelona.
 - PIERA G, QUER J. (2004) “Normativa legal de Seguretat Alimentària en Restauració Col·lectiva”. Circ. Farm. vol.62 núm. 2:80-85.
 - QUER J, MAS MC, (1884) “Estudi dels hàbits alimentaris en àpats no principals” Publicacions ACCA, Barcelona.
 - QUER J (1984) “El servei de mitja pensió escolar” Butlletí dels mestres, 175, (18-22). Departament d’Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. Barcelona.
 - QUER J (1984) “L’educació nutricional a l’escola”, Bulletí dels mestres, 176, (17-18) Departament d’Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. Barcelona.
 - QUER J (1984) L’educació nutricional a l’escola” I Symposium Int. Nutr. (Comunicació) Reus.
 - QUER J (1985) “El menjador escolar”, revista Guix num 89 (19-22) Barcelona.
 - QUER J, PUIGDUETA I (1986) “Experiencia de educación nutricional en el Servicio de comedor de una escuela de Barcelona” (poster). Libro del I Congreso Nacional de Farmacéuticos en la Alimentación. A Coruña.
 - QUER J, PUIGDUETA I, RIVERO M, (1988) “Establiment d’un servei d’alimentació i nutrició en un col·lectiu escolar”, Cir. Far. 299:137-218, Barcelona.
 - QUER J (1987) “Tendencias en la dirección y supervisión de las cocinas”, revista Catering, num 1 (48-59). Barcelona.
 - QUER J, ROSET MA, MAS MC (1988) “Propuesta de complementa-

- ción de desayunos de escolares con alimentos del país que no necesitan preparación” *Catering* num 6 (48-53). Barcelona.
- QUER J (1988) “Estudio del grado de aceptación de una sèrie de menús para escolares en función de su edad” I Congreso Mundial Vasco. Ed. Salvat.
 - QUER J, QUERALT M et al. (1989) “Estudio de la dieta: propuesta de un programa informático como instrumento de Trabajo” VI Sumposium Int. Nutrición. Reus.
 - QUER J, (1989) “Propuesta de una nueva clasificación de alimentos en función de su contenido en nutrientes. Bases para un modelo de educación nutricional”. VI Symposium Int. Nutr. Reus.
 - QUER J, RIVERO M, DAUFI J. (1989) “L’educació sanitària a la població” en “La salut a Catalunya. Mil·lenari de Catalunya”. Ed. Empúries. Barcelona.
 - QUER J, CERVERA P, CUGAT P, COSTA-PAU R (1989) “L’alimentació al menjador escolar” Ed. Generalitat de Catalunya. Barcelona.
 - QUER J, MIRALPEIX A (1989) “Gastronomia i dietètica per a col·lectivitats” Ed Eumo. Barcelona.
 - QUER J et al (1998) “Els menjadors escolars”, en: “Relació entre alimentació i rendiment escolar”. Àgora. Barcelona.
 - QUER J i ROSET MA, (1989) “Situacions de risc en el marc de la salut pública”. Beca COFB.
 - QUER J. (1990) “Establiment de sistemes d’educació nutricionals per a adolescents escolaritzats” Tesi doctoral. Universitat de Barcelona.
 - QUER J, MATA E (1990) “Estudio comparativo del Servicio de alimentación de seis campaments de vacaciones” *Catering* num 14. Barcelona.
 - QUER J (1990) “Mètodes d’educació nutricional a l’escola. Instruments pedagògics” en “Manual d’educació sanitària”. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Barcelona.

- QUER J, RIVERO M, MATAIX J (1990) “Impacto de un programa de educación nutricional para adolescentes. Efecto sobre la actitud”. III Congreso INT. Farm.en la alimentación. Alacant.
- QUER J, RIVERO M, MATAIX J (1990) “Características de un programa de educación nutricional para adolescentes escolarizados” VI Symposium Int. Nutrición. Reus.
- QUER J (1990) “Noves tecnologies, noves professions” Institut català de noves professions. Generalitat de Catalunya.
- QUER J et al. (1992-1014) Materials didàctics campanyes PLENU-FAR. Consejo General de Colegios oficiales de Farmacéuticos.
- QUER J, ROSET MA, PLANAS JM (1994) “Alimenta’t amb salut” Guió per a vídeo. Generalitat de Catalunya. Departament d’Ensenyament.
- QUER J., PIERA G., PUIGDUETA I., CASTELLS M.(2002) “Panorama de la Formación de Manipuladores de Alimentos en las Autonomías Españolas” . Pòster presentat al V Congreso Farmacéutico. Granada.
- RIBA M (2002) “Alimentación de estudiantes universitarios y sus condicionantes”, Tesi doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona.
- RIVERO M et al. (2015) “Libro Blanco de la nutrición infantil en España” Cátedra Ordesa. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- ROSET MA (1998) “Una aproximació a l’organització i hàbits alimentaris en els menjadors escolars de Catalunya”, Tesi doctoral. Universitat de Barcelona.
- ROSET MA, PUIGDUETA I, QUER J, ARBONÉS G (2001) Annals of Nutrition and Metabolism, 45/S1/01.
- ROSET MA, Puigdueta i, Parellada A, GONZALVO B; (2008)“Cocinamos. Talleres de cocina en la escuela (6-12)”. Ed. Graó . Barcelona
- SEGARRAI (1996) “El aseguramiento de la calidad en los Servicios de restauración de los colegios”. Tesi doctoral. Universitat de Barcelona.

- TORRE MC de la, QUER J, LUGAR L (1987) “Estudio de la ingesta de calcio y fosforo en escolares adolescentes”, Nutrición Clínica VII (50-59). Barcelona.

LEGISLACIÓ NOVA

Reglamentació actual sobre manipuladors alimentaris:

- Reglamento (CE) 852/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo de 29 de abril de 2004 relativo a la higiene de los productos alimenticios.
- Real Decreto 109/2010, de 5 de febrero, por el que se modifican diversos reales decretos en materia sanitaria para su adaptación a la Ley 17/2009, de 23 de noviembre, sobre el libre acceso a las actividades de servicios y su ejercicio y a la Ley 25/2009, de 22 de diciembre, de modificación de diversas leyes para su adaptación a la Ley sobre el libre acceso a las actividades de servicios y su ejercicio.

Registre sanitari:

- Reial decret 191/2011, de 18 de febrer, sobre Registre general sanitari d'empres alimentàries i aliments.

Informació alimentària

- REGLAMENTO (UE) N° 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y por el que se modifican los Reglamentos (CE) n° 1924/2006 y (CE) n° 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan la Directiva 87/250/CEE de la Comisión, la Directiva 90/496/CEE del Consejo, la Directiva 1999/10/CE de la Comisión, la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, las Directivas 2002/67/CE, y 2008/5/CE de la Comisión, y el Reglamento (CE) n° 608/2004 de la Comisión Orden ECD, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable. BOE num 281de 24/11/2015 pp110411.

