

# SALUD AL PLATO

Talleres de alimentación saludable del ICOMEM



Talleres de alimentación saludable del ICOMEM



Ilustre Colegio  
Oficial de Médicos  
de Madrid



## **SALUD AL PLATO. Talleres de alimentación saludable del ICOMEM**

El Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM), en el marco del cumplimiento de sus funciones, pone en valor, a través de los talleres descritos a continuación, su compromiso con la sociedad, de una forma accesible y adaptada a los perfiles y condicionantes de las nuevas generaciones de Colegiados y de la población en general.

Los contenidos diseñados, en colaboración con todas las sociedades científicas que se presten a enriquecer la propuesta, tienen el objetivo de liderar y divulgar a todos los segmentos sociales, múltiples conocimientos científicos y herramientas prácticas sobre alimentación saludable, tratando con ello la alimentación como uno de los pilares fundamentales para prevenir y tratar enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida y salud de toda la sociedad española.

La misma intención social de los talleres de alimentación saludable nos permite recuperar la memoria histórica de la cafetería del ICOMEM, como un lugar de encuentro y debate entre Colegiados, alumnos y aquellos segmentos de población sensibilizados con una alimentación saludable.

Con la recuperación de dicho espacio, adaptado a nuestros tiempos, pero fiel a la esencia e historia del edificio, se pretende incorporar de nuevo en la vida del Colegio la pasión y el ingenio que Ramón y Cajal dedicó a la investigación y la ciencia. Ejemplo de ello, está la teoría de la "Neurona de Cajal", con la que desentraña los secretos del cerebro. Con cada trazo meticuloso, él reveló la majestuosidad de estas células nerviosas, demostrando que son las heroínas silenciosas que nos conectan con el mundo. Sulegado no sólo es científico, sino también inspirador, recordándonos que la curiosidad y la perseverancia pueden iluminar los misterios más profundos de nuestra existencia.

La cafetería en el que se desarrollarán los talleres, es un claro homenaje de los momentos relajados en los que Ramón y Cajal compartía charlas valiosas y cafés con sus alumnos. Dicho espacio, además de contar con accesos públicos y exclusivos para los Colegiados, cumple con todos los requerimientos de salubridad para los asistentes, a la vez que resalta la esencia del edificio, su historia, hitos célebres y valores.

Los talleres abordarán diferentes temáticas relacionadas con la salud, donde la alimentación saludable será aplicada como palanca para:

- Mejorar la salud de la población en general
- Prevenir enfermedades
- Aprender a identificar los diferentes grupos de alimentos y su uso culinario
- Fomentar un estilo de vida saludable y no tóxico
- Conciliar tecnología y alimentación en beneficio de la salud

### ***Sobre Salud al plato***

El Colegio responde a la creciente necesidad de información veraz sobre alimentación y salud física y mental, a través de unos talleres impartidos en la histórica y renovada Cafetería 'La neurona de Cajal'.

Los talleres, diseñados en colaboración con las sociedades científicas, revelarán conocimientos básicos y herramientas prácticas de alimentación saludable como elemento de prevención y tratamiento de enfermedades crónicas.

- I. **Taller** sobre patologías, nutrición y tendencias de alimentación impartido por un médico de reconocida trayectoria profesional y un referente mediático. Tertulia con expertos.
- II. **Show Cooking:** elaboración de una receta en directo relacionada con el tema abordado en el taller. Habrá colaboraciones con otros referentes mediáticos expertos en nutrición.
- III. **Sesión Mindful Eating:** ¿Cómo conseguir una atención plena a la hora de comer?
- IV. **Degustación y momento networking**

Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid

RECETAS TRÁMITES SERVICIOS COMUNICACIÓN COLEGIO FUNDACIÓN EXPO125

Inicio Salud al plato VOLVER

Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid

Salud al plato

QUIERO APUNTARME

### Talleres de alimentación saludable del ICOMEM

## Sobre "Salud al plato"

En el corazón de nuestra misión social, el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid, quiere ir más allá del apoyo a los profesionales de la salud y comprometerse con la salud de la población, destacando la crucial relación entre alimentación y bienestar.

A través de una serie de talleres gratuitos, tanto presenciales en el emblemático entorno de la cafetería de Ramón y Cajal como online, ofreceremos consejos prácticos avalados por médicos especialistas.

[ACCEDER A LA WEB DE SALUD AL PLATO](#) ✓

## Contexto social: una sociedad con problemas de salud relacionados con la alimentación

Actualmente nos encontramos en nuestra sociedad con diferentes problemáticas relacionadas con la salud, que afectan a los diferentes grupos de edades:

- Obesidad infantil.
- Escasa educación alimentaria a las nuevas generaciones.
- Carencias nutricionales y adicción a sustancias tóxicas y tecnología en la adolescencia.
- Enfermedades crónicas en edades cada vez más tempranas.
- Población de más de 60 años en aumento.
- Cada vez más gente sola, con efectos negativos para la salud mental.
- Gran desigualdad social en cuanto a las opciones y recursos sanitarios.
- Momento histórico de abundancia de alimentos hipercalóricos pero carentes de nutrientes de calidad.
- Exceso de información confusa sobre dietas populares en redes sociales, con un gran poder de influencia entre los segmentos de población más vulnerables.

La Dieta Mediterránea ha sido nombrada la forma más saludable de alimentarse en 2023 según la famosa clasificación anual de US News and World Report, sin embargo, la sociedad española, influenciada por las tendencias anglosajonas del "fast food", el excesivo uso de productos procesados y la falta de educación alimentaria desde la infancia, se ha alejado en las últimas décadas del origen y razón de ser de dicha dieta.

Mientras una parte del mundo (828 millones de personas) muere de hambre, otra muere intoxicada por lo que come (enfermedades no transmisibles asociadas a dietas desequilibradas)\*.

Las enfermedades no transmisibles asociadas a dietas desequilibradas contribuyen a un número significativo de muertes en el mundo\*\*. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas enfermedades, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y ciertos tipos de cáncer, representan una proporción considerable de las muertes a nivel global. Sin embargo, las estadísticas exactas pueden variar año a año debido a diversos factores, incluyendo cambios en hábitos alimenticios y otros factores de riesgo.

*\*Fuente: Galeano, E. (1971) "Las venas abiertas de América Latina"*

*\*\*Enunciados que reflejan la comprensión común respaldada por múltiples estudios y análisis de La Organización Mundial de la Salud(OMS), el Centro para el Control y la Prevención Enfermedades (CDC) y diversas publicaciones científicas.*

## **Seis evidencias nutricionales en la sociedad actual**

1. Cuando le damos al cuerpo los alimentos convenientes, él hace lo correcto. Si lo intoxicamos, se defiende.
2. Poner atención a nuestra forma de alimentarnos requiere de una gran motivación. Por desgracia, la mayoría de los cambios de alimentación surgen a raíz de un susto, una llamada de atención del cuerpo en su intento de pedir socorro porque hay algún hábito que le daña, o ya se ha producido un desajuste importante en la salud. Sería un acto de sabiduría incorporar esta conciencia desde la niñez, para desarrollar con ello una gran inteligencia orgánica.
3. La prevención de muchas enfermedades a través de los hábitos y alimentos adecuados sólo puede ser eficaz si comienza pronto en las familias, colegios, organizaciones, sociedades, empresas, etc.

4. Existe una tendencia generalizada a seguir dietas o modas alimenticias generalistas difundidas por los medios de comunicación y redes sociales, que, por su falta de base científica y personalización, están produciendo frustración, confusión y trastornos de comportamiento con la comida, de una manera exponencial entre la población.
5. Saber nutrirse correctamente, con conocimiento de las necesidades reales de la persona, y contribuyendo a potenciar su bienestar general, satisfacción y calidad de vida, es sin duda un pilar básico para conservar la salud y prevenir enfermedades. Alimentarse no es nutrirse, eso fue válido en otro tiempo.
6. Usamos en muchas ocasiones el acto de comer con otros fines más allá de la mera alimentación: premiar, castigar, evadirse, ocultar emociones, gozar, celebrar, consumir, engordar, adelgazar, reafirmar ideales...

Ante el exceso de información libre y confusa sobre salud física y mental y nutrición que circula en los medios de comunicación, y ante toda la problemática social descrita anteriormente, el ICOMEM ve la necesidad de llevar a cabo, de forma responsable, esta serie de talleres, con el fin de ofrecer a toda la población un punto de vista neutro y veraz sobre alimentación saludable, como una forma de prevenir y ayudar en el tratamiento de muchas enfermedades de la sociedad actual.

Con un enfoque positivo de la salud, y un componente pedagógico, los talleres son una oportunidad de concienciación sobre el impacto que tienen los distintos hábitos alimenticios en la vida de las personas.

En la sociedad que vivimos nos hemos acostumbrado a estar constantemente bombardeados por los medios con contenidos sobre salud, estilo de vida ("lifestyle") y nutrición, en su mayoría sin rigor científico y controvertidos. Tratándose de una inquietud social, el ICOMEM tiene la labor de transmitir información neutral y veraz sobre la salud en general.

Siendo la nutrición un pilar de importancia capital para todas las especialidades médicas, que a su vez, contribuyen a un estilo de vida saludable, el Colegio responde a las expectativas informativas, aclaratorias y educativas sobre salud física y mental, a través de esta serie de talleres sobre alimentación saludable.

De ahí la importancia de sumar otros colegios profesionales, como los Colegios de Odontología y Psicología, y de colaborar directamente con el Instituto Español de Medicina de Estilo de Vida y todas las Sociedades Científicas sin exclusión.

## Misión de los talleres

- A. Hacer del ICOMEM un punto de encuentro de referencia en la prevención de problemas cotidianos de salud, a través de un mayor conocimiento generacional sobre nutrición, y su relación con los demás pilares básicos de un estilo de vida saludable.
- B. Despertar conciencia sobre el impacto que tiene la forma de comer, cocinar y los propios alimentos elegidos cada día, en la salud de hoy y de mañana.

## Nuestros expertos

**Marta Molina.** Subdirectora General de Prevención y Promoción de la Salud de la Comunidad de Madrid

**Dra. Silvia Gómez.** Especialista en digestivo y microbiota Hospital Universitario La Paz

**Dr. Gabriel Rubio.** Jefe de Psiquiatría Hospital Universitario 12 de Octubre

**Dra. M<sup>a</sup> Teresa Ledo.** Presidenta de la Sociedad Madrileña de Medicina Preventiva. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos

**Eduardo Sicilia.** Presidente Consejo Social Universidad Autónoma de Madrid

**Juana Frías.** Directora del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN-CSIC)

**Adriana Bonezzi.** Directora General de Marcas de restauración

**Diego Olmedilla.** Director General de Federación de Cocineros y Reposteros de España (FACYRE)

**Jose M<sup>a</sup>Cervera.** Presidente del Food Service Institute

## Organizadores

**Dr. José Antonio Valero.** Tesorero del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM).

**María Kindelán.** Máster en Nutrición Clínica y Ciencia Avanzada de los Alimentos y asesora del ICOMEM.

**Phil González.** Experto en marketing digital.

**Dra. Marisol Ucha.** Presidenta del Ilustre Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM).

**Mercedes Bermejo.** Vocal del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (COPM).

**Cristina Miguel.** Enfermera y secretaria general de la Asociación de Enfermeras en Nutrición y Dietética (AdENyD).

**Constanza Fernández de Gamboa.** Coordinadora del Grupo de trabajo de trastornos alimenticios del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (COPM).

**Jose M<sup>a</sup> Villalón.** Médico del Atlético de Madrid.

**Carole Picard.** Scientific Affairs Manager del Instituto de Microecología.

**María Carretero.** Directora del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Francisco de Vitoria de Madrid (UFV).

**Dra. Bárbara Fernández del Bas.** Experta en ginecología integrativa, funcional y medicina antienvjecimiento.

**Sonia Fernández-Durán Thiebaut.** Presidenta del Instituto Internacional de Salud y Hábitos Saludables.

**Enriqueta Ochoa.** Psiquiatra y coordinadora del Programa d Atención Integral al Médico Enfermo (PAIME) del ICOMEM.

# PRIMEROS TALLERES

- |     |   |             |
|-----|---|-------------|
| 01. | <b>Alimentación saludable para gente ocupada</b>              | 16 de abril |
| 02. | <b>Microbiota y neuronas, siempre en conexión</b>             | 23 de abril |
| 03. | <b>Dietas modernas y recetas antiguas</b>                     | 14 de mayo  |
| 04. | <b>De carne y hueso ¡y músculos!. Movilidad y metabolismo</b> | 21 de mayo  |
| 05. | <b>Alimentos y sexualidad saludable</b>                       | 28 de mayo  |
| 06. | <b>Comer conscientes y a conciencia</b>                       | 11 de junio |
| 07. | <b>Niños sanos en casa y colegios. Nutrición infantil</b>     | 18 de junio |
| 08. | <b>La paradoja de los aditivos</b>                            | 25 de junio |
| 09. | <b>Menús energéticos para tu ejercicio</b>                    | 2 de julio  |
| 10. | <b>Batch Cooking, despensas eficientes y trucos de cocina</b> | 9 de julio  |

## Por qué el ICOMEM desarrolla esta actividad

Según la Ley 2/1974, del 13 de febrero, sobre Colegios Profesionales, revisada el 20 de Septiembre de 2020, el ICOMEM es una Corporación de derecho público, amparada por la Ley y reconocida por el Estado, con personalidad jurídica propia y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines.

- BOE: "Son fines esenciales de estas Corporaciones la ordenación del ejercicio de las profesiones, la representación institucional exclusiva de las mismas cuando estén sujetas a colegiación obligatoria, la defensa de los intereses profesionales de los colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de sus colegiados, todo ello sin perjuicio de la competencia de la Administración Pública por razón de la relación funcional".

Corresponde a los Colegios Profesionales el ejercicio de las siguientes funciones, entre otras, en su ámbito territorial:

- Cuantas funciones redunden en beneficio de la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de sus colegiados.
- Ejercer cuantas funciones les sean encomendadas por la Administración y colaborar con ésta mediante la realización de estudios, emisión de informes, elaboración de estadísticas y otras actividades relacionadas con sus fines que puedan serles solicitadas o acuerden formular por propia iniciativa.
- Organizar actividades y servicios comunes de interés para los colegiados, de carácter profesional, formativo, cultural, asistencial y de previsión y otros análogos, proveyendo al sostenimiento económico mediante los medios necesarios.

## Localización

Cafetería La Neurona de Cajal

Sede central del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid

Calle Santa Isabel 51. Madrid 28012

## Colaboradores

