

ANTONIO MURILLO

DIRECTOR GENERAL DE NUTRISANUM

«La alimentación es lo único que nos afecta a todos varias veces al día pero nadie nos explica cómo se debe comer»

TEXTO Y FOTO: MIGUEL BLANCO

Tras 20 años de experiencia, Antonio Murillo tiene claro que es necesaria una educación nutricional desde pequeños. En NutriSanum, empresa que ha fundado junto a Rafael Úbeda, quieren aportar su trabajo ofreciendo sellos de calidad nutricional y asesoramiento para que sepamos cómo podemos comer de forma saludable.

¿Cuál es el papel que está desarrollando NutriSanum en Almería 2019?

Nosotros hemos visto que podemos unir la parte nutricional y saludable al tema gastronómico, porque nunca nadie lo ha hecho. ¿Por qué de forma lúdica no puede hacerse de forma saludable? ¿Por qué el que me tome una tapa tiene que significar un problema de salud? No tiene por qué, pero si lo que me ofrecen no es bueno o yo no sé hacer una correcta elección, probablemente lo tendré. Nosotros nos apuntamos a la Capitalidad porque tenemos esa vertiente y para que todo lo que se haga tenga el sello de saludable, haciendo un estudio nutricional a todo el que le interese. No podemos obligar a todo el mundo a que pase por ese filtro, pero a quien nos lo pide se lo hacemos encantados. La propia organización ya habla de Capital Gastronómica saludable, porque puedes presumir de ello.

¿Qué significa comer de forma saludable?

Todo el mundo cree que sabe qué es comer saludable, pero no es lo que la mayor parte de la gente piensa. Comerse un pescado a la plancha con lechuga no es comer saludable. Comer saludable es comer variado y equilibrado. Una comida debe tener una cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas determinada. Y tiene que ser variada, tienes que comer de todo, porque los nutrientes están repartidos en los alimentos. Tienes que buscar entre todo lo que te da la naturaleza para conseguir todos los nutrientes que tu cuerpo necesita. Y tienes que comer en base a lo que necesitas. Y tiene que ser sostenible, no vale cualquier cosa. Sabemos que en Almería tenemos buenos alimentos y saludables, pues vamos a trabajar con ellos. Estamos globalizados y podemos tener alimentos de cualquier parte del mundo en la mesa pero, ¿quitamos las lentejas para poner una hamburguesa? Eso es lo que está pasando. No hace-

mos una alimentación saludable cuando importamos patrones de alimentación y desplazamos los auténticamente saludables que son nuestros.

Entonces se puede comer sano y no pasar hambre. Claro que es compatible, no tenemos por qué no disfrutar de la comida. Yo cocino, es una de mis pasiones, y cocino desde las lentejas del día a día hasta el plato más fino que pueda diseñar. Pero siempre tengo en cuenta que sean saludables. Por eso me dicen que en mi casa se come bien. Se puede hacer una comida saludable y disfrutar de ella. De ahí «gastronomía saludable», disfruto de la comida pero mi salud no se ve afectada negativamente. Y eso se puede hacer en un restaurante con estrellas Michelin y en el bar de la esquina. ¿Se puede ir de tapas de forma saludable? Tajaradamente sí.

¿Qué hábitos deberíamos modificar para tener una alimentación más sana?

Lo primero que tenemos que tener claro es qué necesita nuestro organismo para estar bien, qué proporción de nutrientes es necesaria. Una vez que lo tenemos claro, tenemos que conocer qué alimentos los proporcionan. El problema es educacional, la gente no sabe qué le proporcionan los alimentos que come. Todo el mundo sabe que hay que comer tantas proteínas, todo eso que la pirámide alimentaria nos ha contado desde niños. El problema es cómo llegó a eso. Nosotros tenemos que ayudar a que la gente sepa qué alimentos le proporcionan esos nutrientes. Y una vez que lo sé, elijo si voy al bar de la esquina y me como la tocineta con más grasa o un calamar a la plancha. El problema es que a veces hacemos elecciones por ignorancia.

¿Es saludable la gastronomía almeriense?

Los productos en origen lo son. Almería no se caracteriza por una producción de alimentos que puedan tener problemas, son vegetales y pescados. Sabemos que somos la huerta de Europa y lo que eso significa a nivel económico, pero no lo que significa a nivel nutricional. El ser humano no tiene que ser vegetariano, pero tiene que comer vegetales en más de un 50%. Así que en Almería, esa parte la podemos tener cubierta. Y en alimentos proteicos, tenemos buenos pescados. Aquí



hay pescado pequeño, que tiene las capacidades nutricionales de los grandes, pero sin sus problemas. También hay embutidos, pero no hay que demonizarlos. En este país se habla mucho del cerdo, quien lo tiene ibérico de bellota está salvado, pero aquí hay cerdo de toda la vida, pero es que este ha cambiado, ha reducido su materia grasa en más de la mitad. La panceta tiene grasa, sí, pero un lomo tiene casi menos grasa que un pollo. El problema es que la gente se deja llevar por lo que le dice cualquiera. La alimentación es lo único que nos afecta a todos varias veces al día pero nadie nos explica cómo se debe comer, así que nos lo sacamos de la manga. Y cuando llega la ciencia y dice que tiene que ser así, decimos que ya lo hacemos de otra manera. Y son criterios que teníamos asumidos pero que son falsos, que luego se transmiten no solo de padres a hijos, sino de red social en red social. Así aparecen los mitos en nutrición y alimentación, porque todo el mundo cree que entiende.

¿Cómo ayuda la propuesta de NutriSanum a conseguir estos objetivos?

NutriSanum nace de la conjunción de ideas de dos personas. Una es Rafael Úbeda, que tiene una idea de lo que él quisiera que fueran las cosas en el mundo de la alimentación. Y yo, que llevo unos 20 años trabajando en estos temas, y veo que los problemas siguen siendo los mismos, de educación nutricional. No es que nadie sepa de alimentación pero un 70% tiene ideas totalmente equivocadas. Por eso llevo casi dos décadas intentando que la nutrición sea asignatura obligatoria en colegios, institutos y universidades, porque es lo único que nos afecta a todos durante todos los días de nuestra vida. Porque si sabemos cómo comer, vamos a tener más salud y vamos a vivir mejor. Ese es el germe de NutriSanum, que quiere ser un referente de cómo se debe alimentar la población, traer de forma práctica lo que la ciencia llama nutrición comunitaria, las recomendaciones diarias. No te decimos que tienes que tomar tanto calcio, sino que si te comes unos boquerones con su raspa, un poquito de vegetal de hoja verde y un poquito de lácteo al final, tienes la cantidad recomendada cubierta. ■