

## Agradecimiento por mi experiencia con la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

Natalia Ramos Carrera

*Dietista-Nutricionista Alcampo.*

Antes de nada, me gustaría presentarme. Soy Natalia Ramos, dietista-nutricionista y una de los numerosos profesionales que han tenido el placer de trabajar codo con codo con la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), algo de lo que me siento tremendamente orgullosa.

Que la SENC es una referencia en materia de nutrición y salud pública es de sobra conocido. En mi propia experiencia personal como dietista-nutricionista, siempre he acudido a la SENC para poder informarme y formarme sobre las últimas novedades en torno a la importancia de mantener una alimentación equilibrada, variada y moderada. Por ejemplo, gracias a la SENC, he podido disponer de una referencia en cuanto a las raciones de consumo establecidas para los diferentes grupos de alimentos de una manera científica y rigurosa.

Mis inicios en el mundo de la nutrición estuvieron siempre ligados a la SENC. Desde la universidad ya escuchaba y leía sobre el Dr. Javier Aranceta, acudía a sus ponencias, leía sus artículos... Es indudable que él siempre ha sido una referencia para mí. Esto siguió sucediendo cuando di el salto al mundo profesional ya que mi carrera ha estado estrechamente unida a esta sociedad y me ha brindado la oportunidad de conocer a la Dra. Carmen Pérez Rodrigo, y seguir creciendo y aprendiendo.

Desde los inicios de mi carrera en el mundo de la nutrición, que he enfocado desde diferentes puntos de vista, como el de consultora de asuntos científicos en una agencia de comunicación especializada en salud o el de responsable de desarrollo y educación nutricional en la industria alimentaria, siempre he contado con la Sociedad como una fuente de inspiración; de hecho, en los numerosos materiales que he desarrollado, como herramientas de divulgación y formación a los profesionales de la nutrición, las publicaciones de la SENC han sido mi punto de referencia.

Quiero destacar la relevancia de la Guía de la alimentación saludable, cuya última actualización en colaboración con las sociedades científicas de referencia en Atención Primaria (SEMG, SEMERGEN, SEPEAP y semFYC) permite trasladar a los profesionales de la atención primaria y a los ciudadanos las recomendaciones para una alimentación y

hábitos saludables<sup>1</sup>. Por otra parte, las Guías Alimentarias para la población española<sup>2</sup> suponen un documento en el que los nutricionistas nos hemos apoyado para hacer llegar a la población las recomendaciones de consumo de los diferentes grupos de alimentos de un modo sencillo. Asimismo, gracias a la representación gráfica de estas pautas plasmada en la Pirámide de la Alimentación Saludable diseñada por la SENC<sup>3</sup>, se acabó con un falso mito, como el de la frecuencia de consumo en la carne, y permitieron hablar de nuevos conceptos, como la alimentación sostenible, los productos de temporada y de cercanía, la convivialidad, el etiquetado nutricional... Conceptos desconocidos por el público general hasta que la SENC los puso encima de la mesa.

Otras publicaciones firmadas por sus expertos, como el Consenso por el que se establecieron los Objetivos nutricionales para la población española<sup>4</sup> han supuesto un antes y un después en nuestro campo. Dicho trabajo publicado en esta misma revista, la Revista Española de Nutrición Comunitaria, que está este año de celebración por su 25 aniversario.

La SENC no ha sido solamente una fuente inspiradora; también ha sido una Sociedad adelantada a su tiempo. Un ejemplo de ello es el monográfico sobre *Los medios de comunicación, la educación nutricional y la información al consumidor*<sup>5</sup>, que abrió el debate sobre la necesidad no sólo de informar de forma rigurosa y eficaz, sino también de formar a la población en nutrición como herramienta de promoción de la salud.

A nivel laboral, como he comentado anteriormente, la SENC ha estado más que presente en mi trayectoria. Si hecho la vista atrás, uno de los grandes proyectos en los que he colaborado con la SENC ha sido el Estudio ENPE (Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española) promovido por la Fundación EROSKI y en el que personalmente tuve la ocasión de participar como parte de la coordinación. Haber formado parte de este proyecto es uno de los grandes hitos de mi carrera, ya que se trata del mayor estudio de hábitos de consumo alimentario de la población española, y que, aunque se llevó a cabo en 2015, sigue siendo toda una referencia. Asimismo, me dio la oportunidad de participar como autora de diferentes publicaciones, siendo una de mis primeras incursiones profesionales en el campo de la investigación. Este estudio es tremendamente revelador y de gran relevancia para todos, y por esa razón la publicación de la Revista Española

**Correspondencia:** Natalia Ramos Carrera.  
Dietista-Nutricionista Alcampo.  
E-mail: nata.ramos@alcampo.es

de Cardiología que recoge datos sobre Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25-64 años) obesidad en la población adulta española<sup>6</sup>, ha sido citado en innumerables ocasiones y ha recibido galardones como el Primer Premio de la Sociedad Española de Cardiología a los mejores artículos publicados en Revista Española de Cardiología en 2017 y el Primer Premio Magda Heras a los mejores trabajos publicados en Revistas Cardiovasculares Iberoamericanas<sup>7</sup>.

Este trabajo de investigación nos sigue dando muchas alegrías, tanto a la SENC como a mí misma, ya que actualmente sigo colaborando con la Sociedad en el análisis de las preferencias de consumo de la población española en los distintos grupos de alimentos, así como concretamente en la categoría de pescados y mariscos. Sin embargo, si hay un recuerdo que guardo con especial cariño de esta inmersión en la investigación y el Estudio ENPE es mi participación en los seminarios de formación específica que se realizaron a los encuestadores profesionales del Estudio ENPE a nivel nacional. Gracias a esta experiencia, pude ampliar mis conocimientos en este campo y no puedo estar más agradecida por ello a la SENC. En concreto, las mediciones antropométricas se realizaron siguiendo procedimientos internacionales estandarizados y... ¡me presté como modelo para llevar a cabo los controles de calidad requeridos para estimar los errores técnicos de medición relativos intraobservador e interobservador! Una anécdota para recordar.

El mundo de la nutrición no es un mundo muy grande; de hecho, casi todos nos conocemos. Actualmente, y aunque he cambiado mi rumbo profesional y ahora desarrollo mi actividad profesional en la industria alimentaria, sigo en contacto con la SENC de manera estrecha, ya que cuando las cosas se hacen bien, no hay porque cambiarlas. Eso sí, debemos evolucionar y adaptarnos a los nuevos tiempos, algo que la SENC siempre ha hecho en estos 30 años desde su nacimiento.

Ejemplo de esta adaptación es que ha sido la primera institución científica en materia de nutrición en realizar un estudio sobre los hábitos de consumo en tiempos de

coronavirus<sup>8</sup>, investigación que dadas las circunstancias era muy complicada de llevar a cabo pero que con tesón y esfuerzo consiguieron realizar y que nos ha servido a los profesionales de la nutrición para tener un panorama mucho más claro sobre cuáles han sido los hábitos de los españoles durante aquellas semanas de confinamiento.

En definitiva, para mí, la SENC es una Sociedad Científica que ha ido creciendo y evolucionando con el paso de los años y que, por supuesto, ha sabido reinventarse para darnos una voz y un lugar a los que creemos en la nutrición comunitaria. Enhorabuena por estos 30 años y a por otros 30 años más.

## Referencias

1. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Aranceta-Bartrina J (coordinador). Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. Madrid: Editorial Planeta; 2019.
2. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Aranceta-Bartrina J, Arijá-Val V, Maiz-Aldalur E, Martínez de Victoria Muñoz E, Ortega-Anta RM, Pérez-Rodrigo C, Quiles-Izquierdo J, Rodríguez-Martín A, Román-Viñas B, Salvador i Castell G, Tur-Mari JA, Varela-Moreiras G, Serra-Majem L. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutr Hosp*. 2016; 33 (Suppl. 8): 1-48.
3. Pirámide de la Alimentación Saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2015.
4. Aranceta-Bartrina J, Serra-Majem L (coordinadores). Objetivos nutricionales para la población española. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2011. *Rev Esp Nutr Com*. 2011; 17(4): 178-99.
5. Los medios de comunicación, la educación nutricional y la información al consumidor. Reunión de expertos SENC, 2015. *Rev Esp Comun Salud*. 2016; S1, S11-S14.
6. Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C, Alberdi-Aresti G, Ramos-Carrera N, Lázaro-Masedo S. Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25-64 años) 2014-2015: estudio ENPE. *Rev Esp Cardiol*. 2016; 69(6): 579-87.
7. Ferreira-González I et al. Revista Española de Cardiología: situación actual y nuevos proyectos. *Rev Esp Cardiol*. 2018; 71(3): 208-16.
8. Pérez-Rodrigo C; Gianzo-Citores M; Hervás-Bárbara G; Ruiz-Litago F; Casis-Sáenz L; Aranceta-Bartrina J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2020; 26(2).