



# Desalfabetización alimentaria

Juan Revenga Frauca



<https://juanrevenga.com/empresas/>



**“Los nutricionistas  
sois los nuevos curas”**  
(Fuente no revelada)

3-4  
MARZO  
2025

El Hombre es el único animal  
que come sin tener hambre,  
que bebe sin tener sed y que  
habla sin tener nada que decir





“ El Hombre es el único animal al que hay que decirle cómo tiene que comer ”

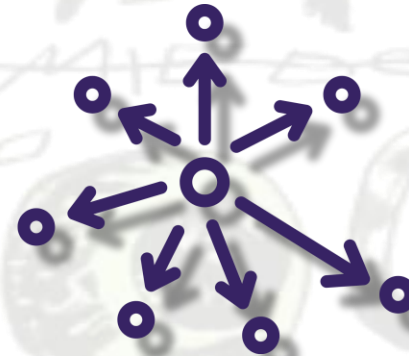
# DESALFEBETIZACIÓN ALIMENTARIA



**DESCONEXIÓN CON  
LAS TRADICIONES**



**MÁRketing  
AGRESIVO**




**FRAGMENTACIÓN DEL  
CONOCIMIENTO**



**ERA DE LA  
DESCONFIANZA**

Real Decreto 433/1998, de 20 de marzo, por el que se establece el título universitario oficial de Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y las directrices generales propias de los planes de estudios conducentes a la obtención de aquél.

Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de las profesiones sanitarias.

 Ver texto consolidado

Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril, por la que se modifica la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades.

 Ver texto consolidado

3-4  
MARZO







QVOD NATVRA NON DAT  
 SALMANTICA  
 NON PRAESTAT



@latinyroma





Carne roja

Olla a presión

Transgénicos

Azúcar

Lactosa

Gluten

Antibióticos

Bisfenol A

Ácidos grasos trans

Aceites refinados

Arsénico

Grasas Saturadas

Falta de proteínas

Aditivos

Químicos

Acrilamida

Cadmio

Exceso de proteínas

Antinutrientes

Microplásticos

Benzopirenos

Grasas

Mercurio

Hidroximetilfurfural

Pesticidas

Edulcorantes



basque  
culinary  
center



mugaritz



EUROTOQUES



# The American Journal of CLINICAL NUTRITION

— A journal of the American Society for Nutrition —

## Is everything we eat associated with cancer? A systematic cookbook review<sup>123</sup>

### Conclusions:

Associations **with cancer risk or benefits** have been claimed for most food ingredients. Many single studies highlight implausibly large effects, even though evidence is weak. Effect sizes shrink in meta-analyses.

3-4  
MARZO

**EJEMPLO**



**Ingredientes:** agua, aceites vegetales, azúcares, almidón, caroteno (E160), tocoferol (E306), riboflavina (E101), nicotinamida, ácido pantoténico, acetaldehido, biotina, ácido fólico, ácido ascórbico (E300), ácido palmítico, ácido esteárico (E570), ácido oleico, ácido linoleico, ácido málico (E296), ácido oxálico, antocianinas (E163), celulosa (E460), ácido salicílico, fructosa, purinas, sodio, potasio (E252), manganeso, hierro, cobre, zinc, calcio, fósforo, cloro, colores, antioxidante.



**Ingredientes:** agua, aceites vegetales, azúcares, almidón, caroteno (E160), tocoferol (E306), riboflavina, nicotinamida, ácido pantoténico, acetaldehído, ácido fólico, ácido ascórbico (E300), ácido pantoico (E570), ácido salicílico (E296), ácido esteárico (E570), ácido ascórbico (E300), ácido salicílico (E296), ácido oxálico, cafeína, ácido salicílico, ácido salicílico, fructosa, ácido salicílico, ácido salicílico, hierro, cobre, zinc.

3-4  
MARZO

**EJEMPLO**



3-4  
MARZO  
2020

**ÚNICO<sup>\*</sup> CON EL**  
**50%**  
**HIERRO**  
DE LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA (CDR)

EUROTOQUES



3-4  
MARZO  
2025



En colaboración con:  
  
Te enseñamos a desayunar y a merendar de forma equilibrada  
[www.nutricion.org](http://www.nutricion.org)

# El nutricionista de la General

¿Qué hay para comer, mamá?

03/05/2013 / Juan Revenga / Alimentación saludable, Estilos de vida



*Muchas gracias  
por su atención!*

*J. Revenga*