



## NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

### Marta Pons Jansana

Natural de Andorra es Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra. Realizó un master en Nutrición y Ciencias de los Alimentos en la Universidad de Barcelona. Actualmente **realiza consultas privadas en el Centre D'Assessorament Dietètic Marta Pons Jansana**.

Empezó su carrera profesional en Barcelona en el Hospital de Mar, más tarde estuvo en el Hospital Princesps D'Espanya en Bellvitge y en el Hospital Germans Trías y Pujol de Badalona.



### 1. Funciona el boca a boca

Desde pequeña, a Marta todo eso le era muy familiar, porque nació en un ambiente digamos muy "alimenticio". Su abuelo paterno era panadero en Andorra la Vella, sus abuelos maternos pusieron un Hotel. "Mi madre tenía 13 años, conoció a mi padre y se casaron". Ampliaron la panadería añadiendo pastelería. Ahora la lleva el hermano pequeño de Marta, mientras ella dirige el "Centre d'Assessorament Dietètic Marta Pons Jansana" en el que atiende a unos mil pacientes al año.

Andorra tiene 72.000 habitantes y una media docena de centros de dietética. El de Marta ya no daba abasto, tenía lista de espera y ha necesitado contratar a una dietista más. "Es un pueblo grande —me dice— y funciona el boca a boca; haces una cosa bien y se enteran diez". Por eso, no se limitan a la consulta. "Hacemos menús para cuatro escuelas con doscientas comidas, para un centro geriátrico, para muchos hoteles, porque la gente pide comer sano, nos piden menús para restaurantes... Aquí hay dos ríos de agua subterránea caliente, en Les Escaldes, ven que sus tratamientos son más efectivos si van acompañados de buena alimentación y nos piden el "planning" de las comidas de la semana".

Además da clases y charlas sin parar. Empezó hace siete años hablando a padres y alumnos del Colegio San Ermengol, de los Salesianos, donde ella estudió, y al año siguiente, en el 98, dio clase, primero a los alumnos de segundo de secundaria sobre "alimentación equilibrada", y después a las cocineras y ayudantes del comedor acerca de la "higiene alimentaria", en la Escuela Andorrana de Santa Coloma, y le llamaron de las Jornadas de Cocina Pirenaica que se celebraron en la Seu d'Urgell, para dirigir una charla-coloquio sobre la dieta mediterránea.

Marta lleva cinco años dando clase de Nutrición, como parte de la asignatura de Biología, a los futuros monitores de esquí en la Escuela de FP de Deportes de Montaña, aparte de dar charlas y más charlas a estudiantes de la ESO en Institutos, o de ir a Badalona para dar clase a enfermeras del Hospital Germans Trías i Pujol.



### 2. Era rebelde, inquieta

Cuando era niña se sentía encerrada entre aquellas altas montañas, como prisionera, y soñaba con escapar de Andorra para ver mundo. Ahora le pasa lo contrario: es feliz en su verde valle. "De niña yo era rebelde, inquieta —recuerda—, y por llevar la contraria a mis padres quería salir.

Encantada al revivir aquellos años sigue contándome: "Por casualidad, en un veraneo en Tarragona, visité Pamplona con unos arquitectos amigos de la familia, y me gustó tantísimo el ambiente, la gente de Pamplona! Me encantaría estudiar aquí, pensé. Luego, cuando hice el COU en Barcelona, en el FERT, no sabía qué estudiar, y visitamos la Universidad de Navarra. Por entonces había nacido la carrera de Dietética, que sólo se estudiaba en Pamplona y Vitoria, y naturalmente elegí Pamplona".



### 3. Amigos para toda la vida

“En los tres años de la carrera viví con una familia en Barañain. Entrañables. Ya somos amigos para toda la vida”, concluye. “Muchos fines de semana no me iba a Andorra: me quedaba con esa familia, de Muez, y paseábamos, hacíamos excursiones, con los bocadillos de chistorra... Hay que integrarse en la cultura del sitio donde estás”.

“Y en la Uni éramos un curso de cien personas, variadísimas, de Canarias, Valencia, Madrid, de sitios lejanos, lo cual te une más: hicimos mucha pña, y organizábamos muchas cenas en la parte vieja, en las que nos reuníamos veinte o veinticinco. Chicos en clase habría cuatro..., bueno quizás algo más, seis o siete, les teníamos muy mimados; el delegado fue un chico”.

“El primer curso era un mejunje de asignaturas: Anatomía, Física, Química, Fisiología, Biología, Estadística... Entré muy motivada, con ganas, y salí muy bien parada. En segundo, asignaturas más centradas: Nutrición, Dietética, Fisiología, Fisiopatología... Era el año de las Olimpiadas y fui a Barcelona a hacer prácticas en el Hospital del Mar, en una empresa de “catering”, donde preparé muchos aperitivos para autoridades, inauguraciones, muchos pinchos. Pelé muchas patatas, y también subíamos las comidas a los enfermos, a ésto dieta blanda, a ese dieta astringente, al otro, hipocalórica, a cada cual su dieta. Es muy bueno empezar con “catering”, desde la base, desde la cocina. Me sirvió mucho”.



### 4. Calidad, esfuerzo y espíritu

De sus años universitarios en Pamplona Marta Pons resume tres puntos: “Uno, la calidad humana y profesional de los profesores. Dos, que aparte de enseñarte conocimientos, aprendes a apreciar y valorar mucho el esfuerzo, que no sólo se trata de conocer, sino de luchar por lo que tú quieres. Y tres, en la Universidad de Navarra hay un espíritu, que en otros sitios no hay. Tiene muy buena fama y eso me ha abierto muchas puertas en la nueva dietética, la dietética en serio. Era una carrera nueva con salidas, pero había que espabilar mucho, y me ayudaron, me estimularon a buscar mi sitio, a encontrar mi cauce. Han confiado en mí y encontré el apoyo para que la gente me respetara”.

Una vez diplomada en Alimentación Humana y Dietética, en el verano de 1993 hizo prácticas en el Hospital de Bellvitge, cerca del Aeropuerto del Prat, en Barcelona. De aquellas cocinas “subí a planta”, dice. “Hacía consulta externa, de obesidad, de diabetes, de colesterol..., y estábamos con los enfermos para valorar qué dieta necesitaba cada uno. Cumplía mi ilusión: ser dietista de hospital, mejorar o aliviar a los pacientes con la alimentación. Era lo que yo quería”.

Le preocupaba saber más, prepararse más, y en Pamplona ya había seguido en marzo un curso sobre “Alimentación enteral y parenteral”, y en San Sebastián había acudido a la Universidad Internacional Menéndez Pelayo a otro acerca de los “Aspectos psico-sociales de la alimentación humana individual y colectiva”. Luego, en septiembre fue a la Universidad del País Vasco, a un cursillo titulado “La nutrición humana”, y en noviembre, siguió otro de treinta horas sobre “Nutrición en el paciente crónico extrahospitalario” en el Hospital Clínico de Barcelona.

“La carrera es corta –me explicaba– y quise más. En la Universidad de Barcelona había un Master en Nutrición y Ciencias de los Alimentos para médicos, y para matricularse era necesario tener el título de licenciado, pero yo sólo tenía un diploma, un certificado. Entonces el título de Pamplona no estaba aún homologado por el Estado. Insistí, peleé, puesto que mi título estaba homologado en Francia y en Andorra –pocos años después lo reconocieron en España–, y tuve suerte, me admitieron y desde el verano del 93 a febrero del 94 hice el master”.





## 5. Por qué comer

Marta Pons empezó su primera etapa profesional en la Unidad de Dietética del Hospital Germans Trías i Pujol de Badalona. “Allí, en “Can Ruti” –como todo el mundo lo llama por el sitio donde está– trabajé del 94 a diciembre del 96, casi tres años, y es donde más he aprendido”, me decía con mucho entusiasmo. “En “Can Ruti” tuve la suerte de estar con gente que trataba con pacientes, no con enfermedades, como se ha enseñado siempre en Pamplona. Estaba con gente que ama mucho su profesión, y que sabe educar: no les importaba enseñar a gente como yo, para que yo mejorara...”.

Aquello le ha servido mucho para su trabajo actual. Me decía: “Aprendí la importancia de la educación dietética. No es bueno decir ‘tienes que comer esto’, sino enseñarle por qué le conviene comer eso. Con una dieta escrita en un papel no consigues nada, es necesario explicárselo, educarlos.

Tuve la oportunidad no sólo de ver y ayudar, sino de ejercer: me dieron responsabilidad, yo decidía por mí misma, aconsejaba, educaba. Hay que tener en cuenta que los pacientes son muy distintos unos de otros aunque tengan la misma enfermedad; cada persona tiene sus cualidades, sus características. Y a veces la persona tiene que pasar por encima de la enfermedad, qué sé yo..., uno al que no le conviene la ensalada, un día de fiesta ¡le apetece tanto la ensalada!, pues ponle una ensalada”.



## 6. Para estar a la última

De En el primer verano de “Can Ruti” hizo un curso de “Informática nutricional” en el Palau de les Heures de Barcelona, porque al planear dietas hay que calcular calorías, hacer muchos números, y “con el ordenador se ahorra tiempo de una forma increíble”. Después, desde 1997, continuó en su afán por estar al día en los últimos avances, para progresar en conocimientos. “Me apuntaba a todos los cursos del CESNID (Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética) de Barcelona”, recuerda. “También en Barcelona hice tres cursos del INEF (Instituto Nacional de Educación Física) sobre “Alimentación y Deporte”.

“Por entonces se hablaba de los tratamientos naturistas, ¿están enfrentados con la medicina de las Facultades?, ¿son compatibles?, y fui a un curso de ‘Dietética naturista’ en el Palau de les Heures, que intentó compatibilizarlos. Otro año fui a Madrid a uno sobre ‘Hidratos de carbono en la alimentación humana’. Hace dos años fui a Pamplona a uno sobre ‘Actualizaciones en Diagnósticos y Terapias en Obesidad’. Y ahora preocupa la formación de las personas que manipulan los alimentos, de modo que el año pasado fui a Barcelona a unas sesiones sobre ‘Formación de Formadores en Higiene Alimentaria’”.

Y como es una formadora de pies a cabeza, con un prestigio bien ganado, sigue enseñando a alumnos de cursos de doctorado, a personal sanitario, como hizo cuando dirigió un seminario para médicos y enfermeras de servicios de nefrología, viajando a Madrid, Sevilla, Alicante y Barcelona, donde expuso un estudio de valoración de la eficacia de un suplemento proteico en la ingesta alimentaria, y continúa hablando a padres de alumnos de colegios o a monitores de deportistas.

“Al empezar, todo esto no me entusiasmaba –reconoce–, pero ahora estoy supercontenta de haber estudiado Dietética. Es un trabajo muy agradecido. Cada persona es un mundo, conoces a mucha gente, su forma de vivir, de comer, de pensar..., porque en la forma de alimentarse aparece reflejado hasta el interior de las personas”.

