

#SomosICTAN

MARZO 2024

JUANA FRÍAS AREVALILLO

Directora del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición. CSIC
Investigadora Científica
Grupo de investigación GRAINS4HEALTH Semillas grano para mejorar la salud

“Primero desayuna y luego cómete el día”



¿Cuál es tu historia de vida y cuál es tu área de trabajo ?

Antes de terminar la carrera de Farmacia, el CSIC me concedió una “Beca de la Bicicleta”, así se llamaban las becas de introducción a la investigación durante los últimos años de carreta en los años 90, equivalente a lo que hoy serían las JAE-Intro. Después, como tenía muy buenas notas, el CSIC me invitó a pedir una beca predoctoral y me recomendaban diferentes centros de investigación. Ya por entonces, me llamaba la atención la ciencia de los alimentos y su influencia en la nutrición y elegí el Instituto de Fermentaciones Industriales, hoy en día ICTAN. A partir de ahí, comencé a familiarizarme con el mundo de las legumbres, su composición nutricional, procesamiento y efectos en salud, temática que sigo manteniendo hoy en día.

¿Por qué decidiste ser científica?

La culpa la tuvo mi profesora de química de 3º de BUP que, en una salida temática a Madrid (yo estudiaba en un instituto de un pueblo de la provincia de Segovia), nos llevó a visitar el instituto de Química Orgánica General del CSIC y ahí se despertó mi vocación científica.

¿Qué es lo más satisfactorio de tu trabajo?

Lo que más satisfacción me da el día a día son las personas con las que trabajo. En este aspecto tengo dos satisfacciones: mi equipo de investigación con el que llevo trabajando los últimos 20 años, personas comprometidas con la investigación y con un componente humano muy valioso; y mi equipo en la dirección del centro que todos los días me demuestran su pasión por el trabajo con gran entrega personal, siempre mirando hacia adelante con actitud positiva y colaborativa. Este entorno de trabajo hace que todos los días vaya ilusionada al trabajo.

¿Quiénes fueron tus referentes?

Mi principal referente fue D. Francisco Grande Covián, padre de la Nutrición en España. Mi profesora de Bromatología y Nutrición de Farmacia de la Universidad de Alcalá de Henares nos hablaba mucho de él y fuimos a varias de sus conferencias. Fue el inicio de mi interés por conocer la relación entre alimentación y salud porque él decía que una alimentación inadecuada puede ser causa de enfermedad, y ponía como ejemplo a las legumbres como alimento completo.

¿Qué te motivó elegir tu ámbito de estudio?

Cuando comencé mi beca predoctoral era época de vacas flacas y no había muchos proyectos financiados donde elegir. Me gustaba el mundo de las legumbres y me incluyeron en un proyecto de investigación sobre el efecto del procesado en su valor nutricional y en salud, temática en la que finalicé mi tesis doctoral y también dio lugar a mi estancia postdoctoral en el extranjero.

¿Cuál crees que es la mayor virtud que debe tener un investigador? ¿Y su mayor defecto?

Como virtud destaco la paciencia, conseguir resultados requiere tiempo y dedicación que no se puede realizar con prisas, y como defecto pienso que sentirse el centro del mundo, pues parece que la investigación de uno es lo más importante y no es así, es importante, por supuesto, pero siempre en colaboración con otros investigadores que aportan actividades complementarias para entender mejor los retos que perseguimos.

