

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics



CrossMark
click for updates

www.renhyd.org



REVISIÓN

Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios

Nur Al-Alia^{a,*}, Andrés Arriaga Arrizabalaga^a

^a Universidad Europea de Madrid, España.

* nuralali123@gmail.com

Recibido el 11 de septiembre de 2015, aceptado el 15 de diciembre de 2015.

➤ **Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios**

PALABRAS CLAVE

Modelos educativos;
Dieta, Alimentos y
Nutrición;
Cocina;
Prevención y control.

RESUMEN

Actualmente existe una prevalencia alta de las enfermedades crónicas no transmisibles tanto en edad adulta como en edad infantil. Los programas de educación nutricional han mostrado su efectividad previniendo estas enfermedades. Algunos de los elementos de efectividad de estos programas son: la implementación de programas en las escuelas, la involucración de las familias y de toda la comunidad escolar, la proyección del programa a niños de 6 a 12 años de edad, el aprendizaje basado en la práctica, el programa educativo basado en teorías o la elaboración de herramientas necesarias para producir cambios conductuales. La educación nutricional culinaria o la educación en habilidades culinarias se presenta como una de las modalidades más eficaces pues el aprendizaje práctico sobre cómo preparar y cocinar los alimentos saludables ha demostrado beneficios como: el incremento del consumo de frutas y verduras, la mejora de las habilidades culinarias, la mejora de las creencias acerca de la alimentación, la mejora de las conductas alimentarias, la prevención de la obesidad infantil y la mejora de las elecciones dietéticas. A pesar de los beneficios descritos, se hace necesario tener un conocimiento más profundo e investigar en las variables de efectividad de la educación nutricional culinaria, especialmente en España.

