

III Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Combinar la nutrición comunitaria y personalizada: nuevos retos.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



Colegio Oficial de
Dietistas - Nutricionistas
de La Rioja

FORMACIÓN
ONLINE



www.renhyd.org



RESUMEN
DE
PONENCIA



MESA_2

De las recomendaciones
a la práctica

PONENCIA_4



Traducir las recomendaciones nutricionales en estrategias culinarias

Ignacio de Tomás Lombardía^{1,*}, Marta Verona¹, Beatriz Beltran¹, Carmen Cuadrado¹

¹Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid, España.

*ignacio.detomas.lombardia@gmail.com

Introducción

La bibliografía disponible, aún muy limitada, presenta las habilidades culinarias como una ayuda eficaz en la incorporación de los conocimientos nutricionales y de tecnología de alimentos en la elaboración de recetas, nuevas o tradicionales, adaptadas dietéticamente a los actuales Objetivos Nutricionales¹. En este sentido, hablamos de reformulación dietética culinaria de recetas: Aplicación de los principios de la Nutrición, junto con el conocimiento de otras Ciencias de los Alimentos –Bromatología, Ciencia y Tecnología de los Alimentos y, especialmente, de la Dietética– en el manejo y la correcta utilización de las habilidades culinarias en la preparación de los alimentos, fomentando el aspecto placentero y el valor cultural y gastronómico de éstos y de acuerdo a las recomendaciones nutricionales vigentes en cada momento². De esta manera, la capacitación de la población general para que adquiera esa habilidad de integración de conocimientos se convierte en un

recurso asequible a tener en cuenta en las estrategias de promoción de la salud y educación nutricional³. Estos beneficios se ven aumentados, si dicha educación se lleva a cabo desde la infancia⁴.

Objetivos: Analizar los estudios científicos disponibles sobre la potencialidad de la intervención y adaptación dietética en las artes culinarias (concretamente en la elaboración de recetas) para la mejora de la calidad de la alimentación en población general. Presentación de acciones y líneas de trabajo propuestas por el equipo de innovación, formación e investigación Con Mucho Gusto Dieta y Gastronomía (Universidad Complutense de Madrid), en este sentido.

Metodología

Revisión bibliográfica.

Resultados

Escasez de bibliografía al respecto aunque la tendencia es creciente en los últimos años. De los 71 artículos filtrados, 18 fueron eliminados al no tratarse ciertamente de temas relacionados con la culinaria; 15 estaban orientados a la utilidad de la cocina en la adaptación de la alimentación a patologías determinadas y sólo el 35% se centraban en la importancia de la formación en habilidades culinarias (habilidades y conocimientos) en personas sanas, especialmente en profesionales de la salud como agentes importantes en la educación de la población general. La selección disminuye si se tienen en cuenta aquellos que plantean la intervención o adaptación de recetas culinarias.

Acciones de formación universitaria:

- La experiencia de 5 años en la impartición de una asignatura optativa (Gastronomía y Análisis sensorial) dirigida a los alumnos de Grado de Nutrición Humana y Dietética.
- Diseño y puesta en marcha de formación postgrado desde una perspectiva transdisciplinar en la alimentación como fuente de salud, cultura, placer y sostenibilidad:
- Máster Propio Nutrición y Dietética Culinaria en Gastronomía (2ª edición curso 2019/2020).
- Máster en Historia de la Alimentación (inicio curso 20/22).
- Formación permanente para profesionales de hostelería diseñada e impartida en el curso 2019/2020, por primera vez para la mejora de sus conocimientos y habilidades en nutrición culinaria (Proyecto de innovación educativa UCM) aumentando su capacitación como agentes "informales" de salud.
- Elaboración de contenidos específicos en nutrición culinaria para formación no universitaria (*on-line*).

Apertura de línea de trabajo-investigación:

- Categorización nutricional estandarizada de preparaciones culinarias adaptada a la formación de la población diana a la que va dirigida (hosteleros, consumidores, o profesionales de la salud) como medio de información para cocineros y demás profesionales del servicio hostelero, como factor.

Conclusiones

El trabajo realizado hasta ahora soporta la convicción de la necesidad de reforzar las habilidades culinarias (*culinary skills*) de la población⁵. Esto le permitirá hacer frente con éxito a los diferentes factores sociales que actúan como obstáculos, manteniendo y reforzando (a través de la adaptación culinaria) el patrón alimentario mediterráneo de nuestro país.

conflicto de intereses

Los autores expresan que no hay conflictos de interés al redactar el manuscrito.

referencias

- (1) Parks K, Polak R. Culinary medicine: paving the way to health through our forks. *Am J Lifestyle Med.* 2020; 14(1): 51-3.
- (2) Beltran B. *Dietética Culinaria y Gastronómica.* 2013.
- (3) Stauber Z, Razavi AC, Sarris L, Harlan TS, Monlezun DJ. Multisite Medical Student-Led Community Culinary Medicine Classes Improve Patients' Diets: Machine Learning-Augmented Propensity Score-Adjusted Fixed Effects Cohort Analysis of 1381 Subjects. *Am J Lifestyle Med.* 2019: 1559827619893602.
- (4) Al-Ali N, Arriaga Arrizabalaga A. Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2016; 20(1): 61-8.
- (5) Engler-Stringer R. Food, cooking skills, and health: a literature review. *Can J Diet Pract Res.* 2010; 71(3): 141-5.