

## IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

FORMACIÓN  
ONLINE



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)

### RESUMEN DE PONENCIA

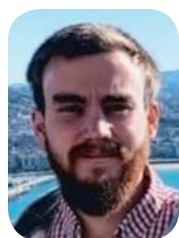


26 de noviembre de 2021

### MESA 8\_Parte II

Alimentación de precisión  
en dietética y gastronomía

### PONENCIA\_3



### Reformulación de recetas asociadas a la nutrición culinaria

Ignacio de Tomás<sup>1,\*</sup>, Beatriz Beltran<sup>1</sup>, Carmen Cuadrado<sup>1</sup>

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

[\\*itomas@ucm.es](mailto:itomas@ucm.es)

**Introducción:** La reformulación de recetas asociada a la nutrición culinaria es el proceso de alterar una receta para mejorar el perfil nutricional del producto<sup>1</sup>, partiendo de una receta original se puede reemplazar, agregar o eliminar algún ingrediente dependiendo de qué resultado se requiera<sup>2</sup>. La reformulación nos permite adaptar recetas ya existentes o idear otras nuevas, atendiendo a criterios no sólo gastronómicos sino también nutricionales adaptándonos a los hábitos alimentarios y de promoción de la salud individual y colectivamente<sup>3</sup>.

Desde el punto de vista gastronómico, la cocina, se sitúa en la base de las guías alimentarias actuales, proponiendo las habilidades culinarias como un factor de prevención de algunas enfermedades<sup>4</sup> como son algunas enfermedades crónicas no transmisibles<sup>5</sup>.

**Objetivos y Metodología:** El objetivo del estudio piloto fue desarrollar y elaborar una primera validación de una

metodología para reformular recetas en base a la nutrición culinaria que permita realizar cambios en las elaboraciones para conseguir platos donde se respete el sabor, la salud y el medio ambiente.

Se estableció un método de reformulación de recetas creado por expertos en nutrición culinaria. Comenzando únicamente por reformular 5 recetas donde el producto principal fuera un cereal. Se llevó a cabo un análisis estadístico comparativo entre las recetas reformuladas y originales para comparar si se habían cumplido los criterios en las recetas reformuladas frente a las originales.

**Resultados:** Se ha observado una disminución en las recetas reformuladas de algunos ingredientes y grupos de alimentos que se asocian como factores de riesgo de algunos problemas metabólicos: sal y carne roja; y un aumento de grupos de alimentos que se asocian a beneficios en la salud: frutas y verduras, cereales integrales y aceite de oliva virgen extra.

Debido a estos cambios en las recetas se ha observado un menor impacto medioambiental en las 5 elaboraciones<sup>6</sup>. Por otro lado, desde un primer aproximamiento por parte de los investigadores se han mantenido las propiedades reológicas y sensoriales en las elaboraciones reformuladas.

**Discusión y Conclusión:** Se trata del primer intento de reformular recetas respetando la salud, el placer y el medio ambiente. Serán necesarios estudios más completos para validar la metodología utilizada consiguiendo una herramienta útil tanto para nutricionistas como para cocineros.

### conflicto de intereses

Los/as autores/as expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

### referencias

- (1) Scott C, Hawkins B, Knai C. Food and beverage product reformulation as a corporate political strategy. *Soc Sci Med.* 2017; 172: 37-45.
- (2) Luo X, Arcot J, Gill T, Louie JC, Rangan A. A review of food reformulation of baked products to reduce added sugar intake. *Trends Food Sci Technol.* 2019; 86: 412-25.
- (3) Trakselis, L. J., & Stein, E. M. (2014). *Culinary nutrition: Principles and applications.* American Technical Publishers, Incorporated..
- (4) Engler-Stringer, R. Food, cooking skills, and health: a literature review. *Can J Diet Pract Res.* 2010; 71(3): 141-45.
- (5) Delichatsios HK, Hauser ME, Burgess JD, Eisenberg DM. Shared medical appointments: a portal for nutrition and culinary education in primary care—a pilot feasibility project. *Glob Adv Health Med.* 2015; 4(6): 22-6.
- (6) Ritchie, H. (2020). You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local. *Our World in Data*, 24.

IV Congreso  
de Alimentación,  
Nutrición y Dietética.  
Nutrición personalizada  
y dietética de precisión.

