

## 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 I

Alimentación de precisión  
en dietética y gastronomía

### PONENCIA\_3



### Rol de la gastronomía en la transformación de la salud poblacional

Usune Etxeberria<sup>1,2,\*</sup>, Lucía Gayoso<sup>1,2</sup>, Leticia Goni<sup>3</sup>, Víctor de la O Pascual<sup>3</sup>,  
Jara Domper<sup>1,2</sup>, Miguel Ruiz-Canela<sup>3</sup>

<sup>1</sup>BCC Innovation, Centro Tecnológico en Gastronomía, Basque Culinary Center, San Sebastián, España.

<sup>2</sup>Basque Culinary Center, Facultad de Ciencias Gastronómicas, Mondragon Unibertsitatea, Mondragón, España. <sup>3</sup>Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidad de Navarra, España.

\*[uetxeberrya@bculinary.com](mailto:uetxeberrya@bculinary.com)

Los hábitos alimentarios poco saludables son uno de los factores de riesgo que pueden conllevar al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 (DMT<sup>2</sup>) o las enfermedades cardiovasculares, entre otras<sup>1</sup>. A nivel global, una de cada tres personas padece al menos una forma de malnutrición<sup>2</sup>, y se estima que esta cifra alcanzará la relación de uno de cada dos para el 2025<sup>3</sup>. El cambio hacia unos hábitos de alimentación saludable basados en un mayor consumo de alimentos de origen vegetal, así como la reducción del consumo de productos ultraprocesados es un aspecto clave para prevenir el aumento de la morbilidad y mortalidad asociada a estas enfermedades<sup>4</sup>. En este sentido, el cambio del comportamiento alimentario está determinado tanto por factores personales como la cultura, preferencias, capacidades y/o el tiempo de preparación de los alimentos, así

como por factores económico-políticos tales como el coste o la disponibilidad de alimentos<sup>5</sup>. Asimismo, se ha argumentado que la capacidad y la voluntad de las personas para cocinar en casa es uno de los factores que permiten tomar decisiones informadas sobre las elecciones alimentarias, promueve una mejor adherencia a la dieta mediterránea y mejora la capacidad de poner en práctica los consejos sobre la alimentación saludable<sup>6,7</sup>. Sin embargo, desde finales del siglo XX, los cambios sociodemográficos en los países desarrollados, como el creciente porcentaje de familias en las que ambos progenitores trabajan, han provocado que el tiempo disponible para cocinar en casa se reduzca y aumente el consumo fuera del hogar<sup>8</sup>. En este contexto, se han desarrollado intervenciones educativas dirigidas a promover el consumo de una alimentación saludable en el hogar (*homecooking*) mejorando las habilidades

culinarias y tratando de promover la confianza y el conocimiento nutricional, como un abordaje en prevención primaria y secundaria<sup>9</sup>.

El objetivo del presente trabajo fue investigar los potenciales efectos beneficiosos en la salud de una intervención culinaria, así como analizar la efectividad de este tipo de intervención para mejorar el empoderamiento en la cocina de las personas con DMT2.

Con este fin, los participantes del estudio se aleatorizaron en dos grupos para comparar los efectos de una intervención nutricional tradicional (grupo de educación nutricional) respecto una intervención nutricional-culinaria (grupo de intervención culinaria).

La intervención culinaria de un mes de duración constó de ocho sesiones *online*, cuatro sesiones teóricas y cuatro talleres de entrenamiento culinario. A través de las sesiones *online*, los pacientes cocinaron recetas saludables aplicando los conocimientos culinarios y nutricionales adquiridos. Antes de la intervención y tras tres meses de seguimiento se analizaron en los dos grupos, diversos parámetros relacionados con la composición corporal, así como aspectos relacionados con cambios en hábitos dietéticos y culinarios.

Los resultados del estudio mostraron una reducción significativa sobre variables antropométricas como el peso, índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura, únicamente en el grupo de intervención culinaria. Aunque ambos grupos (grupo de educación nutricional y grupo de intervención culinaria) mejoraron significativamente la adherencia a la dieta mediterránea, el grupo de intervención culinaria fue el único en promover un uso significativamente mayor de técnicas culinarias saludables, así como una mayor confianza en las habilidades culinarias.

## conflicto de intereses

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

## referencias

- (1) Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019; 393(10170): 447-92.
- (2) FAO, IFAD, UNICEF, et al. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. *State Food Secur Nutr World 2020* [Internet]. 2020. pp. 320.
- (3) UNSCN. Non-communicable diseases, diets and nutrition. United Nations System Standing Committee on Nutrition. 2018.
- (4) Martínez-González MA. Benefits of the Mediterranean diet beyond the Mediterranean Sea and beyond food patterns. *BMC Med*. 2016; 14(1).
- (5) Branca F, Lartey A, Oenema S, et al. Transforming the food system to fight non-communicable diseases. *BMJ*. 2019; 364: 1296.
- (6) Gatley A, Caraher M, Lang T. A qualitative, cross cultural examination of attitudes and behaviour in relation to cooking habits in France and Britain. *Appetite*. 2014; 75: 71-81.
- (7) Monsivais P, Aggarwal A, Drewnowski A. Time Spent on Home Food Preparation and Indicators of Healthy Eating. *Am J Prev Med*. 2014; 47(6): 796.
- (8) Möser A. Food preparation patterns in German family households. An econometric approach with time budget data. *Appetite*. 2010; 55(1): 99-107.
- (9) Reicks M, Kocher M, Reeder J. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: A Systematic Review (2011–2016). *J Nutr Educ Behav*. 2018; 50(2): 148-172.e1.

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

