

I CONGRESO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

EL DIETISTA-NUTRICIONISTA: PRO-MOTOR DE SALUD PÚBLICA



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



Colegio Profesional de
Dietistas-Nutricionistas
de Aragón



www.renhyd.org

RESÚMENES DE PONENCIAS

10 de noviembre de 2017 | MESA REDONDA

Nuevos enfoques en el abordaje integral para el tratamiento de la obesidad

Ponencia 4

Nutrición culinaria: ingrediente indispensable en la promoción de la salud



Beatriz Beltrán de Miguel^{1,*}, Luisa Solano Pérez¹, Carmen Cuadrado Vives¹

¹Departamento de Nutrición y Bromatología I, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, España.

*beabel@ucm.es

La salud, como la define la Organización Mundial de la Salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades¹. En ese bienestar la alimentación juega un papel importantísimo, más allá de su valor como fuente de salud, también como fuente de placer y cultura; en definitiva, fuente de calidad de vida.

En una alimentación saludable bien planificada, la salud y el placer deben ir de la mano o, por lo menos, intentarlo.

La población demanda platos cada vez más saludables, variados y con calidad nutricional suficiente en pro de un óptimo estado de salud y que, al mismo tiempo, preserven su valor placentero. Es más, la cocina, como actividad individual dirigida a proporcionar esos platos saludables, se sitúa en la base de las guías alimentarias actuales, proponiendo las habilidades culinarias como un factor de prevención de enfermedades².

Por otra parte, la Gastronomía ha adquirido en la última década una gran repercusión social, convirtiéndose en una herramienta de educación nutricional que no se debe desperdiciar. Ha llegado el momento de que la cocina de la libertad de la Alta Gastronomía³ se instaure también en las cocinas

de nuestros hogares. Pero la libertad de cocinar implica la obligatoriedad de aprender, de adquirir unos conocimientos básicos a nivel de usuario que permitan al responsable gestionar la alimentación diaria de una familia, comunicar salud, placer y cultura con lo que prepara.

Es necesario reflexionar, investigar y actuar para que Gastronomía y Nutrición puedan ir de la mano en el estilo de vida actual, con la mirada dirigida a la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades asociadas a una alimentación desequilibrada. Esta necesidad justifica la creación del grupo de investigación y divulgación (UCM) "Con Mucho Gusto Dieta y Gastronomía" dedicado específicamente al estudio de la relación Gastronomía y salud y de sus consecuencias prácticas, utilizando como herramienta básica la Dietética Culinaria y Gastronómica.

Dietética Culinaria y Gastronómica-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 momento⁴.

Algunos de los trabajos realizados por el grupo de investigación se pueden agrupar en las siguientes temáticas:

- 1 – Envejecimiento, sensorialidad y calidad de vida:
 - Interpretación dietético-culinaria de la terminología estandarizada para el manejo de la alimentación en trastornos de la deglución.
 - Preparación de líquidos espesados en ancianos institucionalizados con disfagia.
 - Adición de aceite de oliva virgen extra aromatizado con aceites esenciales a alimentos/recetas servidas en una residencia geriátrica con el propósito de aumentar la palatabilidad, la aceptación de los mismos por los residentes, mejorando la ingesta nutricional.
- 2 – Promoción del consumo de frutas y hortalizas:
 - Potencial nutritivo, culinario y gastronómico.
 - Nuevas formas de procesamiento y preparación culinaria en el hogar.
- 3 – Divulgación científica:
 - Acciones dirigidas al empoderamiento de la población en la gestión personal de su alimentación (saludable, palatable y sostenible).
- 4 – Reformulación nutricional y dietética de recetas:
 - Esta herramienta nos permite adaptar recetas ya existentes o idear otras nuevas, atendiendo a criterios no sólo gastronómicos sino también nutricionales y de promoción de la salud⁵.

Como ejemplo de esto, y en línea con las directrices marcadas por la FAO para promover el consumo de legumbres dentro del año Internacional de las Legumbres (2016), elaboramos una encuesta on line dirigida a adultos jóvenes (n=225). En 15 ítems se preguntaba sobre la frecuencia de consumo de legumbres, su aceptabilidad, las técnicas culinarias más habituales y la opinión que tenían sobre las mismas. Las razones, por las que este consumo no era más alto coinciden con las propuestas en la bibliografía: aversiones, sabor

monótono y aburrido, dificultad en su elaboración por falta de habilidades culinarias, digestiones difíciles y un supuesto aporte energético elevado (más de un 50% así lo declararon).

El camino para fomentar el consumo de legumbres pasa por mantener las recetas tradicionales, aplicando la innovación culinaria y los conocimientos actuales para adaptarlas a los nuevos requerimientos nutricionales (derivados de una menor actividad física, menor disponibilidad de tiempo, etc.). Además, si queremos acercarnos al consumo recomendado, tenemos que fomentar la inclusión de las leguminosas en la dieta en nuevas versiones, acudiendo a la reformulación de preparaciones, formas y momentos de consumo^{6,7}.

CONFLICTO DE INTERESES //

Las autoras expresan que no hay conflictos de interés al redactar el manuscrito.

REFERENCIAS //////////////////////////////////////

- (1) World Health Organisation. Official Records of the World Health Organization, 1946, Nº 2, p. 100.
- (2) Engler-Stringer R. Food, cooking skills, and health: a literature review. *Can J Dietetic Pract Res.* 2010; 71: 141-45.
- (3) Ansón R. La cocina de la libertad. La esfera de los libros (Ed). Madrid. 2016.
- (4) Beltrán B, Carbajal A, Cuadrado C, García-Diz L, Goñi I, Sierra JL. Innovadieta, Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. 2013 [acceso: 09/02/2017]. Disponible en: <https://www.ucm.es/innovadieta/>
- (5) Trakselis LJ, Stein EM. Culinary Nutrition Principles and Applications. American Technical publications (Ed). USA. 2014.
- (6) Tobey, Lauren N, et al. Can Healthy Recipes Change Eating Behaviors? The Food Hero Social Marketing Campaign Recipe Project Experience and Evaluation. *J Nutr Educ Behav.* 2017; 49(1): 79-82.
- (7) Beltrán B, Martínez C, Serrano L, Solano L, Cuadrado C. Las legumbres en nuestra mesa. Recursos dietéticos y culinarios para fomentar su consumo. En: Legumbres; salud sostenible. Consejería de Medio Ambiente, Administración local y Ordenación del Territorio (ed). Madrid 2017: 159-176.

