

# CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

## ¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



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



5 de JULIO de 2019

## Mesa de Evidencias: Vegetarianismo y veganismo

PONENCIA 3

### La importancia de las habilidades alimentarias en las planificaciones nutricionales vegetarianas

Leticia Lozano Barrón<sup>1,\*</sup>, Sonia Martínez Andreu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Enfermería y Fisioterapia, Universitat de les Illes Balears, Palma, España.

\*[leticialozanotunutricionista@gmail.com](mailto:leticialozanotunutricionista@gmail.com)



**Introducción:** Vivimos en un contexto de abundancia y variedad alimentaria, donde no existe una única forma de alimentarse de forma saludable, aunque todo parece coincidir en que debe tener una base vegetal.

Hoy por hoy, el vegetarianismo es una forma más de alimentarse, posiblemente en nuestra cultura todavía suene “exótico”, pero salir de la norma no es sinónimo de incorrecto. Es así como lo corroboran diferentes entidades en dietética y nutrición y sistemas de salud, las cuales avalan la alimentación vegetariana y vegana como una dieta perfectamente aplicable sin efectos negativos para la salud.

Cada vez hay más población que se adhiere o quiere hacerlo a este plan alimentario, y parece ser que el movimiento *veggie* ha venido para quedarse. Como Dietistas-Nutricionistas (D-Ns)

debemos estar preparados para poder satisfacer las necesidades de esta población, en todas las etapas de la vida, en la salud y en la enfermedad. Como todo nutricionista sabe, una buena nutrición no existe sin una buena alimentación, y la buena alimentación sin habilidades culinarias básicas es impensable. Nos centramos en el avance científico de forma global, y nos olvidamos de las actividades básicas del día a día, entre ellas cocinar. Actualmente, el ritmo de vida dificulta gestionar el tiempo, además, la gran variedad alimentaria hace más complicada la selección de productos básicos de calidad.

La definición de habilidades culinarias no está del todo clara, además son numerosos los estudios que concluyen la dificultad para estudiarlas, definir las y relacionarlas con la calidad de la dieta a largo plazo debido a todos los factores que pueden incidir en ellas (1-4).

Parece ser que las habilidades culinarias van más allá del conocimiento de la selección de ingredientes, la mezcla de los mismos y el conocimiento de técnicas culinarias para elaborar platos (3,5). Entrando en la ecuación conocimientos tales como: planificación de comidas/menús, lista de la compra, presupuestar según nivel adquisitivo, habilidades en la cocina de aprovechamiento, seguridad alimentaria y alimentación saludable. Algunos autores lo definen como *food skills* (habilidades alimentarias) (3,5).

Por ello, cabe preguntarse quién mejor que los/las D-N como profesionales capacitados dentro de un marco de salud pública y atención primaria para transmitir estos conocimientos a la población (1). A lo largo de los años la profesión se ha ido distanciando de la preparación de alimentos y la formación se ha entregado y enfocado a la parte científica y técnica de la información sobre alimentos y nutrición, para desarrollar una base de evidencia, que no necesariamente implica la cocina (1). Pero al fin y al cabo, las personas tenemos que comer, no sólo para alimentarnos si no para nutrirnos y disfrutar, dentro de un marco de salud y contexto social, es así que los/las D-Ns tenemos un papel y los conocimientos suficientes para contribuir a este objetivo.

Academias de nutrición de renombre como la americana (AND) y el Gobierno Canadiense se han hecho eco de ello, y a pesar de la falta de evidencia definitiva entre la instrucción en cocina y el comportamiento de la población respecto a su formación, han apostado por iniciativas de cocina dentro de sus formaciones, e incluir apartados específicos en sus guías alimentarias. Tal y como describe la nueva guía de alimentación canadiense (2019), en la que siguiendo las líneas de otros países occidentales prioriza los productos de origen vegetal, y destina la sección 3 a la importancia de los *food skills*. Exponen que: "La preparación de platos con alimentos nutritivos debe promoverse como una forma práctica de apoyar una alimentación saludable. Las habilidades alimentarias son necesarias para navegar por el complejo entorno alimentario y apoyar una alimentación saludable".

Objetivos y población diana: Como sanitario/a especializado/a en alimentación, el/la D-N debe poseer una capacidad holística en lo que alimentación concierne. Podría esperarse que aquellos que aconsejamos a las personas sobre qué comer debemos ser capaces de cocinar nosotros mismos (1).

Los nutrientes que precisan una especial atención en las dietas vegetarianas son: las proteínas, el hierro, el calcio, el

omega-3, la vitamina D, B<sub>12</sub>, zinc y yodo. Es importante conocer las raciones alimentarias, las alternativas vegetales, la preparación de las mismas, la biodisponibilidad de sus nutrientes, así como el uso de suplementos aptos para veganos, para conseguir una ingesta nutricional adecuada (6-10).

**Conclusión:** Como D-Ns, darle forma a toda la información antes comentada, plasmándola en menús y platos atractivos y, adaptándonos a las diferentes situaciones, es todo un arte que más que *papers* necesita mancharse las manos literalmente hablando. Bienvenidos a la "Alfabetización alimentaria" de Vidgen HA y Gallegos D.



## conflicto de intereses

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



## referencias

- (1) Begley A, Gallegos D. Should cooking be a dietetic competency? *Nutr Diet*. 2010; 67(1): 41-6.
- (2) Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite* [Internet]. 2013; 65: 125-31.
- (3) McGowan L, Caraher M, Raats M, Lavelle F, Hollywood L, McDowell D, et al. Domestic cooking and food skills: A review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2015; 57(11): 2412-31.
- (4) Mills S, White M, Brown H, Wrieden W, Kwasnicka D, Halligan J, et al. Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. *Appetite* [Internet]. 2017; 111: 116-34.
- (5) Engler-Stringer R. Food, cooking skills, and health: A literature review. *Can J Diet Pract Res*. 2010; 71(3): 141-5.
- (6) Menal-Puey S, Morán del Ruste M, Marques-Lopes I. Nutritional composition of common vegetarian food portions. *Nutr Hosp*. 2016; 33(2): 386-94.
- (7) Menal-Puey S, Marques-Lopes I. Development of a Food Guide for the Vegetarians of Spain. *J Acad Nutr Diet*. 2017; 117(10): 1509-16.
- (8) Menal S, Martínez M, Marques I. Developing a food exchange system for meal planning in vegan children and adolescents. *Nutrients*. 2019; 11(43): 1-14.
- (9) Baroni L, Goggi S, Battino M. Planning Well-Balanced Vegetarian Diets in Infants, Children, and Adolescents: The VegPlate Junior. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2018;
- (10) Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016.

CONGRESO  
IBEROAMERICANO  
DE NUTRICIÓN

3-5 Julio  
Pamplona  
2019