



## Nutrición culinaria y habilidades culinarias. ¿Qué y por qué?

Lo primero es tener claro a qué llamamos **Nutrición Culinaria**. Es la **aplicación conjunta de los principios de nutrición y las artes culinarias** con el objetivo de sacar el máximo partido a los alimentos y sus elaboraciones, **desde el punto de vista de la salud** que promueve y **el placer** que produce en el comensal.<sup>(1),(2)</sup> En el bloque del programa "Principios básicos para alimentarse hoy en día de forma saludable y placentera" desgranamos los aspectos nutricionales fundamentales para una alimentación saludable.

**¿Sabes cocinar?** ¿Cómo calificarías tu destreza culinaria? No son preguntas triviales; su respuesta puede estar influyendo en la calidad de tu alimentación y, por tanto, en tu salud. Así lo reflejan los estudios científicos disponibles hasta ahora que dejan ver la **importancia en la promoción de la salud de:**

- **Cocinar personalmente a partir de ingredientes básicos, frescos, mínimamente procesados** por la industria alimentaria (p.ej., a partir de frutas y hortalizas enteras, carnes y huevos...).
- **Adquirir y mejorar las competencias culinarias** que aumentan los niveles de salud percibida e incrementan la calidad de la alimentación (p.ej., mayor consumo de frutas y hortalizas y menor de grasas conflictivas).<sup>(3)</sup>



## **Pauta/recomendación general para mejorar nuestras competencias culinarias**

**Aumentar y mejorar nuestras competencias culinarias** constituye un objetivo asequible en tu camino hacia una alimentación más saludable. “Aprender haciendo” es un método de enseñanza que se basa en reforzar el conocimiento mediante la práctica. **¿Qué mejor forma de aprender nutrición que cocinando?**

### **Tu reto personal**

Te animamos vivamente a que fomentes esa actividad no solo como un deber sino mejor, como una afición. Personalmente e implicando en las tareas culinarias a los tuyos, también a los más pequeños de la casa (la importancia que tiene el aprendizaje de las competencias culinarias es máxima en la infancia). Piensa cómo puedes hacerlo, por ejemplo:

- Sigue en las redes a algún experto en cocina doméstica saludable ¡hay muchos! (elige comprobando su competencia y pon en práctica algunas de sus recetas).
- Para mejorar tus conocimientos culinarios si tienes tiempo y te apetece, apúntate a unas clases de cocina (presenciales u “on-line”).
- Para potenciar el carácter lúdico y de disfrute de la cocina, por encima de la obligación, puedes quedar con amigos para montar una comida sana y sabrosa especial que podáis compartir.

### **Resumiendo**

**Cocinar es mucho más que mezclar y calentar alimentos. La preparación de alimentos se convierte en una práctica reflexiva cuando, teniendo en cuenta tus gustos y costumbres, aplicas tus conocimientos sobre lo que es una alimentación saludable en la elaboración de tus comidas. ¡Nutritivas y gratificantes!**

### **Bibliografía**

1- Croxford S, Stirling E, Maclaren J, McWhorter JW, Frederick L, Thomas OW. Culinary Medicine or Culinary Nutrition? Defining Terms for Use in Education and Practice. *Nutrients*. 2024 Feb 22;16(5):603.

2- de Tomas I, Cuadrado C, Beltran B, Culinary nutrition in gastronomic sciences. A review, *Int J Gastron Food Sci* [Internet]. 2021;25(100406):100406, Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100406>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X21001050>

3-Beltrán B (2022). Habilidades culinarias y promoción de la salud. *Revista Digital de la Asociación Española Contra el Cáncer de Palencia NAC-CER*. Número 6 (julio-diciembre). pág. 43. PDF disponible en <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/revista-digital-de-la-aecc>