

# Sabores andantes: una nueva estrategia para promover la preparación casera de alimentos

**Escrito por:** Vanessa Gugliucci<sup>1</sup>, Agustina Vitola<sup>1</sup>, Luciana Bonilla<sup>1</sup>, Viviana Santín<sup>2</sup>, Alejandra Girona<sup>2</sup>, Valentina Iragola<sup>1</sup>, María Rosa Curutchet<sup>3</sup>, Daiana Magnani<sup>3</sup>, Leticia Varela<sup>4</sup>, Gastón Ares<sup>5</sup>  
Uruguay

<sup>1</sup> Espacio Interdisciplinario Universidad de la República <sup>2</sup> Departamento de Nutrición Básica  
Escuela de Nutrición Universidad de la República

<sup>3</sup> Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional Instituto Nacional de Alimentación.

<sup>4</sup> Escuela Universitaria Centro de Diseño Universidad de la República. <sup>5</sup> Sensometrics & Consumer  
Science Instituto Polo Tecnológico de Pando Facultad de Química Universidad de la República



La comida casera está asociada a un consumo de alimentos más saludable y es de vital importancia en la lucha contra la obesidad y otras enfermedades no transmisibles, tanto en adultos como en niños. Sabores Andantes es una intervención diseñada con el objetivo de incrementar las habilidades culinarias y crear asociaciones positivas con la cocina, que puedan contribuir a fomentar la preparación casera de alimentos. Los resultados obtenidos en la evaluación de esta intervención sugieren la efectividad de talleres centrados en aprendizaje creativo, colaborativo y activo para promover hábitos alimenticios más saludables.

## **Palabras claves:**

Encuentros de cocina, aprendizaje colaborativo, creatividad, comida casera, alimentación saludable.

## **Introducción**

Los principales problemas de salud que enfrenta la población uruguaya están vinculados con la alimentación inadecuada. Según cifras del Ministerio de Salud Pública (2016), casi siete de cada diez adultos presentan sobrepeso u obesidad, mientras que casi cuatro de cada diez son hipertensos. Las cifras entre niños y adolescentes también son preocupantes: cuatro de cada diez adolescentes entre 10 y 13 años tienen sobrepeso u obesidad (MSP, 2016).

Uno de los factores que han contribuido a esta situación son los cambios en la forma de alimentarnos que ocurrieron en las últimas décadas. Desde finales de los años '80 se ha observado un aumento marcado en la disponibilidad de alimentos procesados y ultra-procesados listos para consumir, muchos de los cuales tienen alta densidad calórica y excesiva cantidad de azúcares, grasas y sal (Monteiro et al, 2019; 2014). Según datos de la Organización Panamericana de la Salud (2015), el consumo de estos productos en Uruguay aumentó 146% entre los años 2000 y 2013. Estos productos han desplazado a los alimentos naturales y las preparaciones caseras, ocasionando un aumento de la cantidad de energía, azúcares, grasas y sal consumida, así como una disminución en el consumo de frutas y vegetales.

El consumo repetido de estos productos aumenta la preferencia por alimentos excesivamente dulces y salados. Esto es particularmente importante durante los primeros años de vida. Cuando se consumen frecuentemente desde edades tempranas alimentos muy dulces o salados y con alto contenido de grasa, nuestra preferencia se orienta hacia ellos y se reduce la aceptación de alimentos naturales menos dulces y salados, tales como las verduras, frutas y legumbres (Aguayo-Mendoza et al, 2012).

Por otra parte, la aparición de alimentos procesados listos para consumir modificó por completo la forma de preparación de alimentos en

el hogar. En la actualidad se pueden preparar comidas sin la necesidad de saber cocinar, usando productos que requieren una preparación mínima (por ejemplo, comidas listas para consumir como masas para preparar tartas, sopas y purés instantáneos, hamburguesas congeladas, etc.).

Estos cambios en la disponibilidad y oferta de productos han reducido la necesidad de contar con algunas habilidades culinarias básicas, y también con conocimientos generales sobre preparación de alimentos (Lavelle et al, 2016; Sainz García et al, 2010). Por otra parte, las agresivas campañas de marketing de la industria de alimentos para aumentar el interés en productos preparados listos para consumir, han creado la falsa creencia de que los alimentos ultra-procesados son iguales o mejores que las comidas hechas en casa, disminuyendo el valor que se le atribuye a la preparación casera de alimentos (Sainz García et al, 2010).

La falta de habilidades culinarias limita particularmente el consumo de alimentos saludables que generalmente requieren distintos tipos de preparación, tales como las verduras, las legumbres o el pescado (Machín et al 2018). Por lo tanto, a medida que las habilidades culinarias se pierden en la población, la preparación de alimentos se basa cada vez más en productos procesados y ultra-procesados que contienen mayores cantidades de grasa, azúcar y sal que las comidas caseras (Ares et al, 2016). Por este motivo, la disminución de la destreza culinaria de la población y la falta generalizada

de interés en la preparación casera de alimentos en el hogar, se han asociado a una mala calidad de la alimentación y una mayor prevalencia de obesidad (Jones et al, 2014).

La relación entre habilidades culinarias -y particularmente la autoconfianza en éstas- y hábitos alimentarios saludables sugiere que la implementación de estrategias que aumenten dichas habilidades podría tener una influencia positiva en la salud de la población. Es un desafío fomentar y revalorizar la cocina casera, para lo que es relevante estimular una mayor participación en la cocina, como un ámbito socializador y de transmisión de conocimientos, habilidades y experiencias que contribuyen a nuestro bienestar (Vitola et.al, 2019).

### **Una nueva estrategia para promover la preparación casera de alimentos**

En este contexto, se desarrolló una nueva estrategia de intervención denominada "Sabores Andantes" para promover la preparación casera de alimentos. El proyecto fue impulsado por el Núcleo Interdisciplinario "Alimentación y Bienestar" de la Universidad de la República y el Instituto Nacional de Alimentación del Ministerio de Desarrollo Social en colaboración con la Intendencia de Montevideo a través del Programa Cocina Uruguay de la Secretaría de Educación para la Ciudadanía, el Mercado Modelo y el Mercado Agrícola de Montevideo.

En la primera edición de Sabores Andantes, tal como se detalla en el

libro-recetario de Sabores Andantes (Vitola et.al, 2019) se realizaron tres ciclos de tres talleres, de cuatro horas de duración cada uno, durante los meses de agosto, setiembre y octubre de 2018. Los talleres fueron totalmente gratuitos y se realizaron en la cocina del Mercado Agrícola de Montevideo. La convocatoria a participar se realizó vía Facebook, con publicidad dirigida a adultos residentes de Montevideo y zona metropolitana. Si bien el perfil de inscriptos fue diverso en cuanto a edad, años de instrucción educativa, lugares de residencia y ocupaciones, el 96% fueron mujeres. Dado el alto número de inscriptos, se realizó un sorteo tras lo cual se seleccionó a los tres grupos de 16 personas. Finalmente, participaron 41 personas.

### **Los encuentros: disfrute, intercambio y creatividad**

La propuesta de Sabores Andantes es simple: generar espacios de intercambio culinario a partir del aprendizaje experiencial y participativo, en los cuales, la creatividad, lo placentero, lo compartido y lo lúdico son los medios para motivar a los participantes a realizar cambios en su forma de alimentarse a partir de la elaboración de alimentos en casa (Vitola et.al, 2019).

Los talleres tienen una dinámica completamente diferente a las clases de cocina en las que un referente imparte el conocimiento: se aprende mediante el intercambio de saberes, sin recetas, sin formas rígidas de hacer. "Los encuentros consisten en



**Foto 1:** Fotografías tomadas en los encuentros de cocina (2018-2020) por Vanesa Gugliucci, Agustina Vitola y Malú Gago. Ingredientes, lluvia de ideas, recetarios compartidos, procesos de elaboración y preparaciones listas para compartir.

*instancias interactivas y participativas. Se invita a desarrollar la creatividad, a pensar fuera de lo cotidiano, a animarse a probar e intentar, festejando tanto los éxitos como los fracasos. Además, se promueve el aprendizaje por imitación, alentando el trabajo en equipo. El objetivo de esta dinámica es hacer que los participantes se den cuenta que para comer rico y saludable no se necesita ser un master chef. Todos tenemos los conocimientos necesarios para lograrlo” (Vitola et.al, 2019: 21-22)*

Los talleres plantean como punto de partida una propuesta de reflexión sobre temáticas afines a la alimentación con el objetivo de hacer pensar a los participantes sobre sus hábitos, relativizar los problemas encontrados para alimentarse de forma saludable, así como generar

instancias en las que se comparten historias, objetos, aspectos personales, afectivos y familiares vinculados con la cocina (Vitola et.al, 2019).

Luego, los participantes se dividen en grupos para cocinar con un kit de alimentos base: una legumbre y dos verduras de estación, alimentos de bajo consumo por la población uruguaya. Se plantea como consigna generar una lluvia de ideas en torno a las posibles preparaciones que se podrían elaborar con esos alimentos y una vez generada la lista se realiza un ordenamiento, clasificación y selección de las comidas a elaborar. Se intenta elegir las preparaciones más atractivas, originales y que puedan realizarse (o adaptarse) utilizando los ingredientes y equipamientos disponibles.

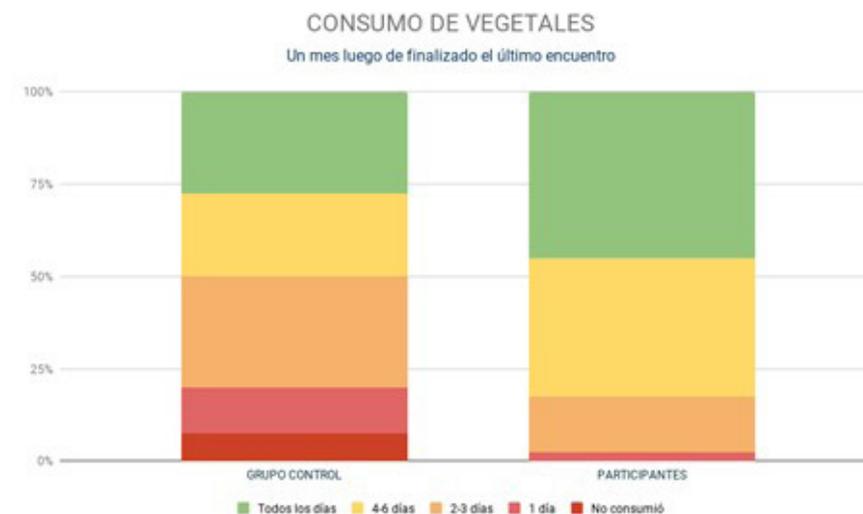


Figura 1. Consumo de vegetales para el grupo control y los participantes de Sabores Andantes un mes después de finalizado el último encuentro.

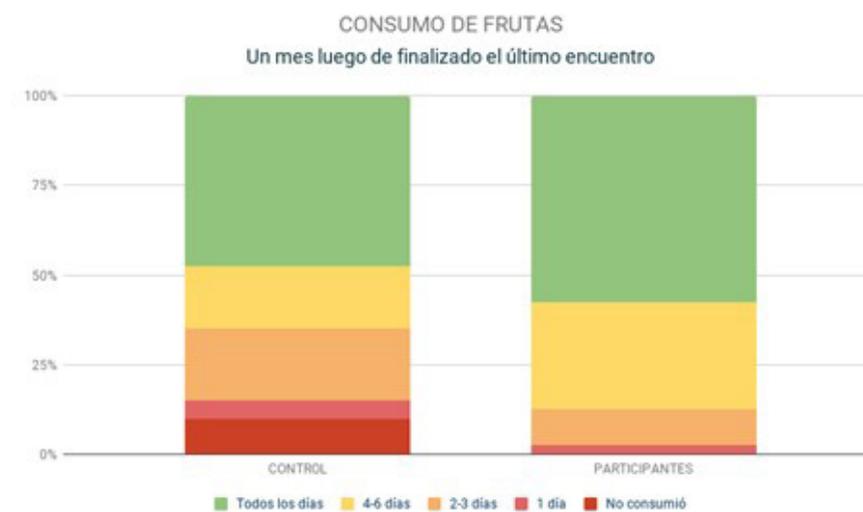


Figura 2. Consumo de frutas para el grupo control y los participantes de Sabores Andantes un mes después de finalizado el último encuentro.

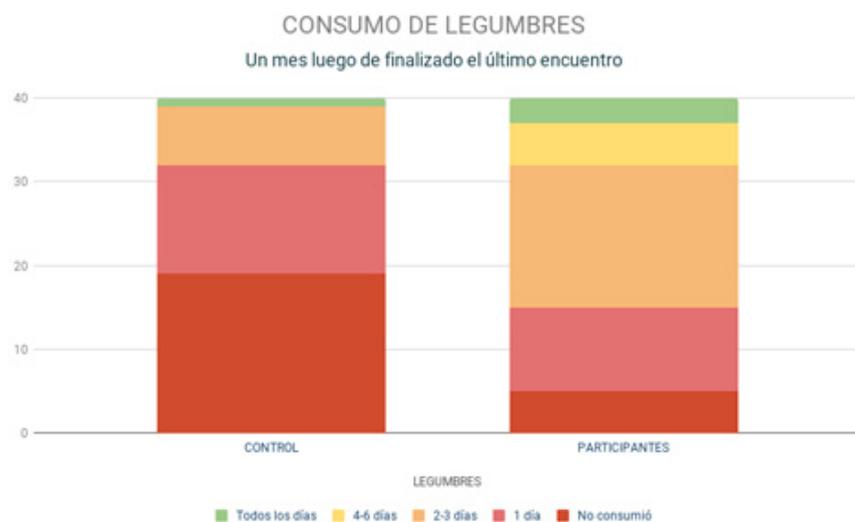


Figura 2. Consumo de frutas para el grupo control y los participantes de Sabores Andantes un mes después de finalizado el último encuentro.

La parte más desafiante de los talleres es la preparación, la cual es realizada en su totalidad por los participantes, con la colaboración e intercambio entre ellos. Los participantes tienen aproximadamente una hora y media para cocinar las tres o cuatro preparaciones que seleccionan.

Cómo se detalla en el libro-recetario (Vitola et.al, 2019), el acto de compartir tiene un rol fundamental: no sólo durante la preparación sino también cuando está lista. *“El final de cada taller consiste en un almuerzo compartido en el cual se festeja y se disfruta la comensalidad. Este espacio de compartir lo elaborado pretende ser una “recompensa culinaria”*

*que favorece el empoderamiento, el reconocimiento, el placer y el disfrute, generando una retroalimentación positiva y una maduración de la experiencia”* (23).

Los talleres buscan crear nuevas asociaciones positivas con respecto a la cocina y la preparación de alimentos. Además, la creatividad utilizada permite un mayor disfrute del acto de cocinar -por el ambiente relajado y abierto a nuevas propuestas-, así como un reforzamiento en la confianza en las habilidades culinarias -por lo desestructurado en cuanto a las técnicas y preparaciones a elaborar y el reforzamiento positivo por lo

logrado-. El mensaje principal que se intenta transmitir es que todos somos capaces de crear una diversidad de comidas ricas, saludables, en un tiempo reducido y sin recetas rígidas (Vitola et.al, 2019).

### Los resultados de la primera edición

Para evaluar si Sabores Andantes era una estrategia viable para aumentar la confianza de los participantes en sus habilidades culinarias y para modificar sus hábitos alimentarios, se aplicó un cuestionario al momento de la inscripción y otro un mes después de realizados los talleres. Dicho cuestionario fue completado por quienes participaron y por un grupo que no asistió, denominado grupo control.

Los resultados obtenidos confirmaron que Sabores Andantes efectivamente logra el objetivo que persigue. En la dirección de lo que se detalla en Vitola et.al (2019), un mes después de los encuentros los participantes declararon sentirse más motivados para cocinar y más confiados en hacerlo sin receta. Se constató una mayor confianza en diversas habilidades culinarias, tales como la confianza en la preparación de vegetales, la planificación de comidas, cómo modificar recetas si no se tiene un ingrediente, y de qué forma cambiar recetas para hacerlas más saludables. Asimismo, la percepción de dificultad y frustración con relación al cocinar disminuyó luego de la experiencia en Sabores Andantes. En el mismo sentido, al solicitar a los participantes que

escribieran libremente palabras asociadas al cocinar, en el grupo intervenido aumentó la mención de emociones positivas en comparación con el de control, confirmando un cambio de actitud con respecto a esta tarea.

Los participantes afirmaron además haber incorporado nuevos ingredientes a sus comidas. Se registró un aumento del consumo de vegetales y legumbres en el grupo que asistió a los talleres en comparación con el grupo control (ver Figuras 1, 2 y 3). En el caso de las legumbres, este aumento de consumo también está reforzado por un cambio en las preparaciones asociadas a estos alimentos. Mientras que en el grupo control las comidas asociadas con las legumbres fueron el guiso y otras comidas de olla consumidas en invierno, en el grupo de participantes disminuyó la frecuencia de mención de estas preparaciones y aparecieron otras comidas, mucho más diversas y ya no necesariamente asociadas al invierno: ensaladas, hummus, brownies, croquetas, hamburguesas, entre otras (ver Figura 4).

A partir de los resultados obtenidos, se puede afirmar que Sabores Andantes es una propuesta efectiva en cuanto a promover y revalorizar la preparación casera de alimentos en el hogar, y representa una dinámica que innova y crea significados positivos a la acción de cocinar. Además de los datos, una de las mejores pruebas de que Sabores Andantes funcionó es la forma en la que los participantes describieron su experiencia: *“Está bueno porque son talleres de cocina en los que desde el primer*



(2014). Ultraprocessed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Review*, 2, 21-8

Moodie, R., Stuckler, D., Monteiro, C., Sheron, N., Neal, B., Thamarangsi, T (2013). Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. *The Lancet*, 381, 670-679.

Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Disponible en: [http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645\\_esp.pdf](http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf)

Sainz García, P; Ferro Svoboda, M.C & Sánchez Ruiz, E. (2010). Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. Engler-Stringer R. Food, cooking skills, and health: a literature review. *Can J Diet Pract Res*. 2010; 71(3): 141-5.

Vitola, A; Gugliucci, V; Varela, L; Santín, V; Iragola, V; Bonilla, L; Girona, A; Curutchet, M.R; Magnani, D; Ares, G. 2019. Sabores Andantes, encuentros de cocina. *Espacio Interdisciplinario*, Universidad de la República.