



ESTUDIO SOBRE EL USO DEL RECETARIO “LOS PRIMEROS OLORES DE LA COCINA DE MI CASA” EN RELACIÓN A LAS HABILIDADES CULINARIAS.



Camila Arrascaeta, Valeria Gallaztegui, María Sogbe
Tutora: Prof. Adj. Virginia Natero MS¹ *

¹ Departamento de Alimentos, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Uruguay.
*E-mail: vnatero@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN:

La alimentación juega un papel muy importante durante los primeros años de vida, es así que una nutrición adecuada determina un buen estado nutricional. Promover un entorno alimentario saludable, es decir, una alimentación variada, equilibrada, suficiente y saludable, depende del contexto cultural, de los alimentos disponibles, los hábitos alimentarios y requiere una participación activa de los padres o referente encargado de la alimentación del niño/a. Los recetarios son una herramienta utilizada para transmitir conocimientos, y el uso de éstas fomenta el desarrollo de las Habilidades Culinarias (HC) de la población. Sin embargo, se desconoce de qué manera son utilizados.

OBJETIVO:

Conocer la percepción de las habilidades culinarias de quien prepara la comida en el hogar de los niños/as de 6 a 24 meses de edad que concurren al Centro Espigas, en relación al uso del recetario “Los primeros olores de la cocina de mi casa” en octubre de 2021.



METODOLOGÍA:

Esta investigación es de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Se llevó a cabo durante octubre del año 2021, en la institución Centro Espigas.

Herramienta metodológica utilizada:

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS:

- Género.
- Edad.
- Último nivel educativo alcanzado.
- Vínculo con el niño/a.
- Edad del niño/a.

HABILIDADES CULINARIAS:

- Basado en el Índice de habilidades culinarias (IHC) de Martins*.
- Guisar una comida.
 - Horneear alimentos.
 - Condimentar la carne.
 - Seguir una receta simple.
 - Hacer una salsa casera.
 - Preparar una sopa casera.
 - Cocinar legumbres en olla a presión.
 - Asar carne a la parrilla.
 - Preparar una tarta casera.
 - Preparar un almuerzo/cena sin receta.

FORMA DE USO DEL RECETARIO:

- Herramienta creada por el equipo.
- Sustitución de ingredientes.
 - Incorporación de ingredientes.
 - Aumento de la cantidad de ingredientes.
 - Eliminación de ingredientes.
 - Cambio en la forma de cocción.
 - Disminución de la cantidad de ingredientes.
 - Omisión de pasos del procedimiento.

El programa estadístico utilizado fue PSPP. Se calculó la media, intervalos de confianza, valores porcentuales y se aplicó Prueba exacta de Fisher y Correlación de Pearson.

Habilidades culinarias:

- 0 - 30% Confianza leve.
- 31 - 60% Confianza moderada.
- 61- 100% Confianza fuerte.

Modificación del recetario:

- 0 - No modifica.
- 1 - 2 Modificación leve.
- 3 - 4 - 5 Modificación moderada.
- 6 - 7 Modificación severa.

RESULTADOS:

Se obtuvo una muestra final de 30 participantes, las cuales eran las madres de los niños/as, las mismas presentan entre 22 y 42 años con una media de 33 años de edad.

Modificación de recetas



Luego de analizada la variable Modificación del recetario, se obtuvo que un 60% realizó una modificación leve, un 30% una modificación moderada y un 10% una modificación severa.

✗ En relación a la Prueba exacta de Fisher utilizada para el análisis de las variables Habilidades Culinarias y Modificación del recetario, se obtuvo como resultado un valor P de 0,76 el cual es considerado no significativo.

✓ El resultado significativo fue la Correlación de Pearson entre la Edad de la Madre y Percepción de las habilidades culinarias, donde el coeficiente de correlación se ubicó en 0,39 y el valor P en 0,033. Esto nos indica que existe una correlación positiva.

Los resultados de la encuesta arrojan que un 100% percibe que sabe cocinar y el conocimiento aprendido proviene principalmente de las madres.



Media del Índice de Habilidades Culinarias:

Preparar una almuerzo/cena sin receta - 77,8%

Condimentar la carne con condimentos naturales - 67,8%

Guisar un alimento - 66,7%

Cocinar legumbres en una olla a presión - 28,9%

La media total de las Habilidades Culinarias es de un 64,6%. Esto evidencia que la población de estudio presenta una confianza fuerte en relación a estas.

CONCLUSIONES:

RECOMENDACIONES:

- ✓ En general el recetario es utilizado por las madres, respetando en su mayoría sus características debido a que realizan una modificación leve.
- ✓ En cuanto a la forma de uso del recetario se observó que la sustitución de ingredientes es la modificación más mencionada; donde la razón principal fue por falta de uno o más ingredientes.
- ✓ Se ha podido observar que las madres se sienten libres al momento de realizar modificaciones a las recetas, lo cual nos muestra la alta confianza de sus HC. Sin embargo, dicha libertad puede traer variaciones en la composición nutricional en las recetas.
- ✓ Se encontró una relación significativa entre Edad de la Madre y Percepción de las Habilidades Culinarias, es decir que, a medida que las madres aumentan edad adquieren experiencia.

- ✓ Se necesita más información relacionada al tipo de modificación que realizan las familias, para así poder brindar recomendaciones más específicas.
- ✓ Para los próximos estudios sería interesante sumarle a la temática los conocimientos y prácticas sobre alimentación complementaria y estado nutricional de los niños, para poder obtener resultados más completos.
- ✓ Es fundamental hacer estudios semejantes con una muestra más grande, para poder obtener mayor representatividad de los resultados.
- ✓ Se cree necesario validar herramientas que evalúen las habilidades culinarias de la población uruguaya y la forma de uso de recetarios, para poder aplicarlo en futuras investigaciones.