



## Medicina culinaria: un paso para lograr una vida saludable

*Culinary medicine: a step to achieve a healthy life*

Jessie Nayelli Zurita-Cruz,\* Miguel Ángel Villasís-Keever‡

\* Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, Hospital Infantil de México “Federico Gómez”;

‡ Unidad de Investigación en Análisis y Síntesis de la Evidencia, Unidad Médica de Alta Especialidad, Hospital de Pediatría del Centro Médico Nacional Siglo XXI, Instituto Mexicano del Seguro Social. Ciudad de México, México.

La medicina culinaria es una rama reciente en la Medicina, la cual combina el arte de preparar los alimentos y la medicina basada en la evidencia. Tiene como objetivo dar herramientas a profesionales de la salud y a los pacientes sobre cómo utilizar los alimentos y sus nutrientes en beneficio de la salud.

Esta vertiente principalmente está enfocada para la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles, particularmente sobre aquellas asociadas al sobrepeso y obesidad.<sup>1,2</sup> Por ejemplo, tomando en cuenta los reportes de la Organización Mundial de la Salud, hasta 70% de las primeras 10 causas de muerte a nivel mundial se relacionan con padecimientos cardiovasculares (infarto al miocardio, accidente vascular cerebral, etcétera), los cuales pueden ser prevenibles mediante los cambios en el estilo de vida, tales como evitar el sedentarismo, dormir bien y, por supuesto, llevar a cabo una adecuada alimentación.<sup>3</sup>

Desde hace años, múltiples estudios han demostrado que la alimentación saludable puede mejorar el perfil de las poblaciones. Como modelo podemos mencionar el consumo habitual de las dietas mediterránea, que de manera consistente se ha asociado a disminución de enfermedades cardiovasculares y la mortalidad. Pero, de manera interesante, se ha observado que estos beneficios se presentan en personas con sobrepeso y obesidad, independientemente de si perdieron peso o no.<sup>4-6</sup>

El efecto protector y terapéutico de seguir hábitos saludables también ha sido demostrado en población pediátrica con obesidad. Hay estudios que evalúan intervenciones para tratar de cambiar los estilos de vida, en los cuales se ha concluido que las alteraciones cardiometabólicas de los escolares y adolescentes mejoran significativamente después de 12 meses de estar manteniendo estos cambios.<sup>7-9</sup>

El personal de salud que participamos en la atención de niños y adolescentes debemos hacer esfuerzos para que las familias adopten conductas saludables desde etapas tempranas de la vida, a fin de propiciar un crecimiento armónico de sus hijos. De lograrlo, seguramente observaremos un impacto importante para evitar que desarrollen sobrepeso u obesidad que, en la actualidad, se ha convertido en un problema de salud pública.<sup>7-9</sup>

La medicina culinaria, aunque principalmente está dirigida a los pacientes, también tiene como objetivo al equipo de salud. En diferentes estudios y metaanálisis se confirma que, cuando los profesionales de la salud saben cocinar y tienen buenos hábitos alimenticios, pueden ofrecer mejores consejos alimentarios a sus pacientes.<sup>10</sup>

Los pilares de la medicina culinaria son tratar de que *se vuelva a cocinar en casa*, con el propósito de disminuir o evitar el consumo de productos ultrapro-

**Correspondencia:** Jessie Nayelli Zurita-Cruz, E-mail: zuritajn@hotmail.com

**Citar como:** Zurita-Cruz JN, Villasís-Keever MÁ. Medicina culinaria: un paso para lograr una vida saludable. Rev Mex Pediatr. 2023; 90(4): 129-131. <https://dx.doi.org/10.35366/114760>



cesados. Además, se instruye sobre métodos de cocción saludables, capacitando en formas diferentes de incorporar vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales, semillas y especias. Asimismo, quienes practican esta disciplina aprenden a preparar los alimentos de manera rápida, sencilla, sabrosa y entretenida; esto último, de alguna forma puede también ayudar a la convivencia familiar.<sup>11,12</sup>

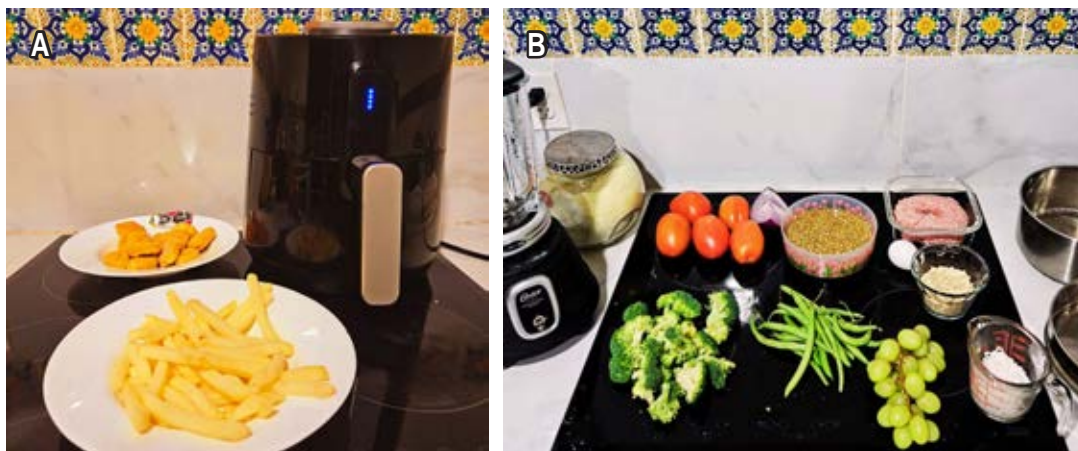
El surgimiento y desarrollo de esta disciplina fueron necesarios porque generalmente los médicos no sabemos cómo preparar alimentos saludables, apetecibles, variados y sencillos, en especial para los niños. Normalmente, lo que realizamos en el consultorio es

recomendar “seguir una dieta saludable”, en ocasiones utilizando herramientas como el plato del buen comer. Sin embargo, es muy probable que pocos tengan conocimientos sólidos y, por lo tanto, les resulta difícil comunicar a los padres las formas para realizarlo.

El problema actual del sobrepeso y obesidad, tanto en población pediátrica como adulta, requiere enfrentarlo con intervenciones a diferentes niveles. A nivel de los profesionales de la salud, lo primero sería mejorar sus competencias para garantizar que otorguen recomendaciones basadas en evidencia, para que sus pacientes y familias sigan una vida saludable. En este punto, la educación en medicina culinaria proporciona



**Figura 1:** Comparación de los alimentos preparados. **A)** Nuggets de pollo con papas fritas y jugo de manzana. **B)** Albóndigas de cerdo y lentejas en caldillo de tomate, acompañado de arroz con ejotes, brócoli y uvas.



**Figura 2:** Comparación de los ingredientes y utensilios que se requieren para la preparación de los alimentos. **A)** Nuggets de pollo y papas congeladas con la freidora de aire. **B)** Tomates, cebolla, lentejas remojadas, avena, huevo, carne molida, ejotes, brócoli, uvas, arroz, ollas y licuadora.

elementos para mejorar sus habilidades al momento de abordar aspectos de nutrición. Pero, además, los capacita para optimizar su propia salud al adoptar los principios de la medicina culinaria.<sup>13,14</sup>

A fin de ejemplificar cómo la medicina culinaria puede ayudar a preparar alimentos saludables, los autores de este artículo comparan dos comidas. En la *Figura 1A* se muestra un plato con *nuggets* de pollo, papas fritas y un jugo de manzana; los cuales son alimentos sencillos de preparar y suele ser muy apetecible para los niños, pero tiene alto contenido de grasas saturadas, exceso de sodio, proteína de mala calidad, sin ofrecer verduras. Con el jugo se incluyen frutas, pero no fibra.

Mientras que en la *Figura 1B* se presenta una opción saludable, que consiste en albóndigas de res con lentejas. Para su preparación se requirió de avena molida y huevo, así como salsa de tomate, previamente sazonada con poca sal, cebolla y ajo. Como se muestra, este plato se acompaña de brócoli (hervido), arroz con ejotes y una ración de fruta (uvas).

Al comparar los ingredientes que se requieren para la preparación de los platillos antes mencionados (*Figura 2*), cuando utilizamos alimentos procesados, sólo se requiere el cocinarlos en la freidora de aire, o freírlos en un sartén; sin embargo, no es una alimentación variada ni proporcional. Mientras que, en el platillo de albóndigas, se utilizaron diferentes alimentos con una cantidad importante de verduras, leguminosas y una cucharada de aceite de oliva. Con este platillo cumplimos con los principios de que la alimentación debe ser variada, suficiente, proporcionada y sin consumo de alimentos ultraprocesados. Sin embargo, el tiempo que se invierte en la preparación de los alimentos fue mayor con la alimentación saludable (90 minutos vs 30 minutos).

Como conclusión, se invita a los lectores a conocer más sobre la medicina culinaria, ya que su práctica debería servir como instrumento para mejorar los patrones alimenticios de los niños y adolescentes que tenemos a nuestro cuidado, a fin de incrementar el número de familias que adopten estilos de vida saludables.

## REFERENCIAS

- Mauriello LM, Artz K. Culinary medicine: bringing healthcare into the kitchen. *Am J Health Promot.* 2019; 33(5): 825-829. doi: 10.1177/0890117119845711c.
- Domper J, Gayoso L, Goni L, de la O V, Etxeberria U, Ruiz-Canela M. Culinary medicine and healthy ageing: a comprehensive review. *Nutr Res Rev.* 2023: 1-15. doi: 10.1017/S0954422423000148.
- Organización Mundial de la Salud. La OMS revela las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo: 2000-2019. Comunicado de prensa. 9 de diciembre de 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019>
- Salas-Salvadó J, Díaz-López A, Ruiz-Canela M, Basora J, Fitó M, Corella D et al. Effect of a lifestyle intervention program with energy-restricted mediterranean diet and exercise on weight loss and cardiovascular risk factors: One-year results of the PREDIMED-Plus trial. *Diabetes Care.* 2019; 42(5): 777-788. doi: 10.2337/dc18-0836.
- Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Fitó M, Chiva-Blanch G et al. Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: a prespecified secondary outcomes analysis of the PREDIMED randomised controlled trial. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2019; 7(5): e6-e17. doi: 10.1016/S2213-8587(19)30074-9.
- Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *N Engl J Med.* 2018; 378(25): e34. doi: 10.1056/NEJMoa1800389.
- Genoni G, Menegon V, Monzani A, Archero F, Tagliaferri F, Mancioppi V et al. Healthy lifestyle intervention and weight loss improve cardiovascular dysfunction in children with obesity. *Nutrients.* 2021; 13(4): 1301. doi: 10.3390/nu13041301.
- Siebert JC, Stanislawski MA, Zaman A, Ostendorf DM, Konigsberg IR, Jambal P et al. Multiomic predictors of short-term weight loss and clinical outcomes during a behavioral-based weight loss intervention. *Obesity (Silver Spring).* 2021; 29(5): 859-869. doi: 10.1002/oby.23127.
- Salam RA, Padhani ZA, Das JK, Shaikh AY, Hoodbhoy Z, Jeelani SM et al. Effects of lifestyle modification interventions to prevent and manage child and adolescent obesity: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients.* 2020; 12(8): 2208. doi: 10.3390/nu12082208.
- Monlezun DJ, Carr C, Niu T, Nordio F, DeValle N, Sarris L et al. Meta-analysis and machine learning-augmented mixed effects cohort analysis of improved diets among 5847 medical trainees, providers and patients. *Public Health Nutr.* 2022; 25(2): 281-289. doi: 10.1017/S1368980021002809.
- Klein L, Parks K. Home meal preparation: A powerful medical intervention. *Am J Lifestyle Med.* 2020; 14(3): 282-285. doi: 10.1177/1559827620907344.
- Irl B H, Evert A, Fleming A, Gaudiani LM, Guggenmos KJ, Kaufer DI et al. Culinary medicine: Advancing a framework for healthier eating to improve chronic disease management and prevention. *Clin Ther.* 2019; 41(10): 2184-2198. doi: 10.1016/j.clinthera.2019.08.009.
- Hauser ME, Nordgren JR, Adam M, Gardner CD, Rydel T, Bever AM et al. The first, comprehensive, open-source culinary medicine curriculum for health professional training programs: a global reach. *Am J Lifestyle Med.* 2020; 14(4): 369-373. doi: 10.1177/1559827620916699.
- Rothman JM, Bilici N, Mergler B, Schumacher R, Mataraza-Desmond T, Booth M et al. A Culinary medicine elective for clinically experienced medical students: a pilot study. *J Altern Complement Med.* 2020; 26(7): 636-644. doi: 10.1089/acm.2020.0063.