

CARTAS

Alimentación en Chile

La obesidad es el reflejo de una crisis de salud pública que atraviesa generaciones y sistemas alimentarios. En Chile, como en otros países, los números son alarmantes, no solo por el aumento de la obesidad infantil, sino por su persistencia a lo largo de la vida. Estamos criando futuros adultos enfermos, y lo estamos haciendo desde nuestras cocinas. Un espacio que antiguamente presentaba un protagonismo indiscutido en el funcionamiento familiar. Frente a esta situación, urge una transformación en cómo concebimos la alimentación saludable y sostenible. No basta con dictar guías alimentarias, necesitamos reencantar a la sociedad con el acto de nutrirnos bien.

La medicina culinaria emerge como una alternativa potente y necesaria en la que convergen la ciencia, el arte y la salud, que no solo enseña a nutrir el cuerpo, sino también a disfrutar de cocinar, compartir y alimentarnos. Frente a lo anterior, el arte puede ayudar a nutrirnos mejor, porque comer no es solo una necesidad biológica, también es un acto cultural, emocional y social.

Este enfoque no es una moda. Experiencias internacionales nos muestran que es posible formar profesionales de la salud con herramientas prácticas y sensibilidad cultural para abordar los desafíos

alimentarios, propiciando comportamientos alimentarios saludables desde el ejemplo, el conocimiento y la empatía.

La medicina culinaria nos invita a recordar el arte del buen comer. Revalorizar el arte culinario -el aroma, el color, la presentación y la historia de los alimentos- puede ser clave para que niños, niñas y jóvenes desarrollen una relación positiva con la comida. El arte en la alimentación no es trivial; es terapéutico, educativo y profundamente humano.

Entonces, ¿cuáles son los obstáculos? El acceso a alimentos saludables, la falta de tiempo, la pérdida de tradiciones culinarias, el espacio reducido de las cocinas actuales y el acceso fácil a la comida ultra procesada podrían ser parte de las barreras. Enfrentar todo esto debería ser una tarea colectiva pues requiere de voluntades, inversión y colaboración tanto a nivel familiar, educacional y político: en definitiva, es un problema multisectorial e interdisciplinario.

Hoy más que nunca necesitamos profesionales de la salud que sean un reflejo del arte del buen comer y que incorporen la medicina culinaria en su labor diaria, como una herramienta real para transformar vidas y finalmente, transformar la cultura de un país.

*Equipo Interdisciplinario de Investigación, Innovación y Desarrollo en Medicina Culinaria UDP.
Dr. Matías González, Dra. Karin Kleinsteuber, Dra. Alejandra Quiroz, Dra. Fanny Petermann-Rocha, Dra. Lorena Oróstica,
Dr. Juan Montiel y Andrea Josch, Directora de la Escuela de Arte UDP.*