

La medicina culinaria: un puente entre la ciencia, la cocina y la salud integral

el Latino Semanal

La Academia Dominicana de Gastronomía (ADG) celebra la creciente articulación entre el conocimiento médico y la práctica gastronómica que da origen a la Medicina Culinaria, una disciplina emergente que integra la ciencia, la cocina y la conciencia social en favor de la salud y el bienestar integral de las personas.

Esta visión, compartida por las principales instituciones académicas y científicas de Iberoamérica, concibe el acto de cocinar como una herramienta de salud pública, capaz de prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida a través de la alimentación y los estilos de vida saludables.

La Medicina Culinaria reconoce al cocinero como parte del equipo de salud, junto a médicos, nutricionistas y otros profesionales. Su conocimiento sobre ingredientes, téc-



La medicina culinaria es un acto de salud pública, cultura y amor

nicas y combinaciones permite convertir la evidencia científica en experiencia sensorial, contribuyendo a la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas.

En el contexto dominicano, esto significa revalorizar nuestros productos, sabores y costumbres alimenticias dentro de una narrativa de bienestar, sostenibilidad y orgullo nacional.

La cocina como aula de salud y cultura

La ADG comparte la visión de que la cocina puede y debe ser un espacio educativo y cultural. Los talleres de cocina médica, la formación interdisciplinaria y los recetarios adaptados a distintas condiciones de salud son herramientas poderosas para enseñar a comer para vivir mejor.

Cocinar es medicina preventiva

La Medicina Culinaria nos recuerda una verdad: la profundización de este enfoque

“Me protejo con PrEP porque yo soy responsable de mi salud sexual.”

La detección temprana del VIH es el paso más importante para mantenerte a ti y a tus seres queridos sanos y seguros. Si tu estatus de VIH es positivo, usar el tratamiento como método de prevención es una estrategia efectiva para evitar la transmisión del virus. Si tu estatus es negativo, hay medicamentos como PrEP que pueden ayudarte a protegerte.

Hazte la prueba. Conoce tu estatus. Aprende cual es el próximo paso.

[KnowYourHIVStatus.com](https://www.knowyourhivstatus.com)

- Carlitos Diaz

