



Revisión

## Dietas Terapéuticas: ¿Cómo la Gastronomía puede apoyar el Tratamiento Médico?

 Giovanna Milagros Colucci G.<sup>1\*</sup>, Shantall Antonella Colucci <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Magíster en Gastronomía, docente universitaria del Departamento de Gastronomía de la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Especialista en Docencia Superior

<sup>2</sup> Médico General de la Caja de Seguro Social, Especialista en Docencia Superior.

\* Correspondencia: [giovanna.colucci@up.ac.pa](mailto:giovanna.colucci@up.ac.pa)

Recibido: 13 de noviembre, 2023. Aceptado: 20 de noviembre, 2023

Publicado en línea: 22 de noviembre, 2023

URL: <https://academiaculinaria.org/index.php/gastronomia-cocina/article/view/35>

DOI: 10.5281/zenodo.10181021

### Resumen

La relación entre la gastronomía y la medicina ha cobrado cada vez más importancia en la atención médica actual. Las dietas terapéuticas, diseñadas específicamente para abordar condiciones médicas, se benefician significativamente de una cuidadosa consideración de la selección de alimentos, la preparación culinaria y la presentación visual. En este trabajo se explora cómo la gastronomía puede desempeñar un papel fundamental en el éxito de las dietas terapéuticas y su impacto en el tratamiento médico. La gastronomía, mucho más que una mera experiencia culinaria, desempeña un papel fundamental en el tratamiento médico, entendiendo que la relación entre la comida y la salud es intrínseca, y es crucial comprender cómo la selección de alimentos, la preparación y la presentación pueden influir en el bienestar de los pacientes. Para comprender el papel de la gastronomía en el tratamiento médico, es importante destacar la profunda conexión entre la gastronomía y la salud, ya que los alimentos que consumimos tienen un impacto directo en nuestra salud física y mental, por lo que una dieta equilibrada puede prevenir enfermedades, ayudar en la recuperación y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

**Palabras clave:** dieta, patrones alimentarios, gastronomía.



---

## Therapeutic diets: How can Gastronomy support medical treatment?

### Abstract

The relationship between gastronomy and medicine has become increasingly important in medical care today. Therapeutic diets, designed specifically to address medical conditions, benefit significantly from careful consideration of food selection, culinary preparation, and visual presentation. This paper explores how gastronomy can play a pivotal role in the success of therapeutic diets and their impact on medical treatment. Gastronomy, much more than a mere culinary experience, plays a fundamental role in medical treatment, understanding that the relationship between food and health is intrinsic, and it is crucial to understand how food selection, preparation and presentation can influence patients' well-being. To understand the role of gastronomy in medical treatment, it is important to highlight the deep connection between gastronomy and health, as the food we eat has a direct impact on our physical and mental health, so a balanced diet can prevent disease, aid in recovery, and improve the quality of life of patients.

**Keywords:** diet, food patterns, gastronomy.

---

## **Introducción**

Las dietas terapéuticas desempeñan un papel fundamental en el tratamiento y manejo de diversas condiciones médicas, desde enfermedades crónicas como la diabetes hasta alergias alimentarias y trastornos metabólicos. Aunque la medicina ha avanzado significativamente en la comprensión de las necesidades nutricionales específicas de los pacientes, la implementación efectiva de estas dietas en la vida cotidiana de los pacientes sigue siendo un desafío. Uno de los problemas más significativos es la falta de adherencia del paciente a las dietas prescritas, lo que puede conducir a resultados clínicos insatisfactorios.

La falta de adherencia a las dietas terapéuticas está relacionada con múltiples factores, incluidos los aspectos gustativos y culinarios de los alimentos recomendados. Muchos pacientes encuentran las dietas prescritas insípidas, monótonas o culturalmente inadecuadas, lo que dificulta su cumplimiento a largo plazo. Además, la complejidad de preparar comidas específicas puede resultar abrumadora para algunos pacientes, especialmente aquellos con limitaciones de tiempo y recursos.

Por otro lado, los profesionales de la salud, aunque tienen un conocimiento profundo de las necesidades nutricionales, a menudo carecen de las habilidades culinarias para transformar esas pautas dietéticas en platos apetitosos y atractivos para los pacientes. Esta brecha entre las recomendaciones médicas y la experiencia culinaria del paciente plantea un problema fundamental en el tratamiento médico: ¿cómo se pueden diseñar dietas terapéuticas que no solo sean nutricionalmente adecuadas, sino también culinariamente atractivas y culturalmente relevantes para los pacientes, mejorando así la adherencia y, por ende, los resultados del tratamiento?

Este estudio se propone abordar este problema examinando de cerca tanto las perspectivas médicas como culinarias. Se expone cómo las técnicas culinarias pueden ser integradas en la creación de dietas terapéuticas, considerando los aspectos sensoriales y culturales de la alimentación. Al analizar esta brecha desde un enfoque multidisciplinario, este estudio tiene como objetivo proporcionar soluciones prácticas y basadas en evidencia para mejorar la implementación y la adherencia a las dietas terapéuticas, contribuyendo así a una mejora significativa en la calidad de vida de los pacientes.

## **La Gastronomía como Aliada en las Dietas Terapéuticas**

La gastronomía es el arte y la ciencia de la preparación y presentación de alimentos; su relación con las dietas terapéuticas radica en el hecho de la selección, preparación y servicio de los alimentos para satisfacer las necesidades médicas de una persona en su condición de paciente.

La gastronomía no es solo una cuestión de nutrición; es un arte que abarca la elección de ingredientes, técnicas culinarias y presentación, cuando se utiliza de manera consciente, puede marcar la diferencia

en la vida de los pacientes. Es más que la simple preparación de alimentos, desempeña un papel esencial en el éxito de las dietas terapéuticas. La relación entre la comida y la salud es innegable, y la forma en que los alimentos se eligen, preparan y sirven puede marcar la diferencia en la eficacia de un tratamiento médico.

Las dietas terapéuticas son patrones alimenticios diseñados para tratar y gestionar condiciones médicas específicas, su aplicación adecuada es esencial para mejorar la salud de los pacientes; algunas de las patologías más comunes que requieren dietas terapéuticas incluyen la diabetes, las enfermedades hepáticas, la enfermedad celíaca y enfermedades cardiovasculares ((NIH), 2021).

El seguimiento y cumplimiento de las dietas terapéuticas ha demostrado que reducen el riesgo de complicaciones y mejora la calidad de vida del paciente; a su vez, hay una optimización en la nutrición en donde se busca asegurar que los pacientes reciban los requerimientos nutricionales necesarios para su recuperación y bienestar.

Desde la dieta mediterránea para la salud cardiovascular hasta las dietas bajas en Oligosacáridos fermentables, Disacáridos, Monosacáridos y Polioles (FODMAP) para el síndrome de intestino irritable, los médicos y dietistas han reconocido la importancia de la dieta en el tratamiento de enfermedades (Sotos-Prieto, 2017).

### **Elección de Alimentos Adecuados**

Seleccionar los alimentos adecuados es esencial en las dietas terapéuticas, esto implica considerar las necesidades nutricionales del paciente y las restricciones médicas. Por ejemplo, las personas con enfermedad celíaca deben evitar el gluten, mientras que los diabéticos deben controlar la ingesta de alimentos azucarados, en esto radica la importancia que se le debe dar a los ingredientes en la preparación de los alimentos.

En el contexto médico, la elección de ingredientes debe basarse en las necesidades específicas del paciente. Por ejemplo, una dieta rica en antioxidantes puede ser beneficiosa para pacientes con enfermedades inflamatorias.

### **Preparación y Técnicas Adecuadas**

La forma en que se preparan los alimentos y la cocción adecuada pueden ayudar a mantener los nutrientes esenciales y mejorar la digestibilidad; técnicas como el vapor, el horneado y la cocción lenta son preferibles en muchas dietas terapéuticas.

La presentación visual y el disfrute de las comidas desempeñan un papel importante en la adherencia a las dietas terapéuticas, un plato atractivo puede aumentar la satisfacción del paciente y su

compromiso con el tratamiento. Fomentar una experiencia agradable al comer puede contribuir a una mejor calidad de vida para el paciente (Monsivais, 2007).

### **Dieta Mediterránea para la Salud Cardíaca**

Se caracteriza por un alto consumo de alimentos de origen vegetal, aceite de oliva extra virgen, como fuente principal de grasa, pescado, legumbres, frutas y nueces, así como una ingesta moderada de vino tinto y una baja cantidad de carnes rojas y productos lácteos.

Numerosos estudios han demostrado que seguir una dieta mediterránea se asocia con una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares; la dieta mediterránea tiende a mejorar los niveles de lípidos en sangre, reduciendo el colesterol LDL ("colesterol malo") y aumentando el colesterol HDL ("colesterol bueno") ofreciendo marcados beneficios para la salud del corazón.

Los componentes de la dieta mediterránea, como los antioxidantes y los ácidos grasos omega-3 del pescado, pueden tener efectos antiinflamatorios que protegen el corazón; el consumo de alimentos ricos en nutrientes como el potasio y el magnesio, presentes en la dieta mediterránea, puede ayudar a reducir la presión arterial.

La inclusión de aceite de oliva extra virgen, hierbas y especias aromáticas para realzar el sabor hace que esta dieta sea un placer para los amantes de la comida. No solo es beneficiosa para la salud, sino que también ofrece una experiencia especial, sumando a ello las técnicas de cocina mediterránea como el asado y la cocción al vapor, juegan un papel fundamental (Estrutch, 2018)

### **Dieta baja en FODMAP**

Los FODMAPs (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols) son carbohidratos de cadena corta que se encuentran en una variedad de alimentos, estos compuestos son fermentados por las bacterias en el intestino, lo que puede llevar a la producción de gas y otros síntomas gastrointestinales en personas sensibles, especialmente aquellas con SII (Síndrome del intestino irritable).

Los FODMAPs incluyen:

- **Oligosacáridos:** Encontrados en alimentos como trigo, cebolla y ajo.
- **Disacáridos:** Incluyen la lactosa, presente en productos lácteos como la leche.
- **Monosacáridos:** Principalmente fructosa, que se encuentra en algunas frutas y miel.
- **Polioles:** Como el sorbitol y el xilitol, que se encuentran en algunos edulcorantes y frutas

La dieta baja en FODMAP es un enfoque dietético que implica reducir o eliminar temporalmente los alimentos ricos en FODMAPs de la dieta para aliviar los síntomas del SII. Su objetivo es minimizar

la fermentación bacteriana y, por lo tanto, la producción de gases en el intestino, lo que puede causar distensión abdominal, dolor y cambios en el patrón de las deposiciones (Gibson, 2010).

Es fundamental destacar que la implementación de la dieta baja en FODMAP debe llevarse a cabo bajo la supervisión de un profesional de la salud, como un dietista o nutricionista. La dieta es altamente individualizada y su éxito depende de una evaluación precisa de los alimentos que desencadenan los síntomas en cada paciente. La selección cuidadosa de ingredientes es fundamental ya que implica la eliminación o reducción de alimentos ricos en FODMAPs, como fructosa, lactosa, sorbitol y otros carbohidratos fermentables, esto requiere creatividad en la elección de ingredientes alternativos.

La lactosa es un FODMAP presente en productos lácteos, lo que hace que sea importante encontrar sustitutos adecuados para productos como la leche. Alternativas bajas en lactosa, como la leche sin lactosa o la leche de almendras y leche a base de linaza, se convierten en opciones posibles.

No todas las verduras y frutas son ricas en FODMAPs, la elección de verduras y frutas bajas en estos carbohidratos fermentables es esencial para mantener una dieta equilibrada y variada. Para agregar sabor a las comidas sin introducir FODMAPs, el uso de especias y hierbas frescas es una estrategia valiosa. Esto permite que las comidas sean más apetitosas y variadas sin comprometer la dieta.

### **El Papel del Chef Terapéutico**

Los chefs terapéuticos son profesionales culinarios que colaboran con médicos y dietistas para diseñar comidas personalizadas que cumplan con las necesidades nutricionales de los pacientes (Bucher, 2013). La experiencia en gastronomía y el conocimiento de restricciones dietéticas hacen que sean fundamentales en la implementación exitosa de dietas terapéuticas. Una de las principales responsabilidades del chef terapéutico es trabajar en estrecha colaboración con médicos y dietistas para diseñar dietas personalizadas que se adapten a las necesidades nutricionales y médicas individuales de los pacientes. Esto implica:

- **Evaluación del perfil del paciente:** Revisa el historial médico del paciente, sus necesidades dietéticas y cualquier restricción alimentaria para crear un plan alimenticio específico.
- **Selección de alimentos apropiados:** Basándose en la evaluación, el chef elige ingredientes que cumplan con los requisitos de la dieta terapéutica, evitando alimentos prohibidos y seleccionando alternativas adecuadas.
- **Planificación de comidas equilibradas:** Diseña comidas que sean equilibradas en términos de nutrientes y adecuadas para el tratamiento médico del paciente.

En resumen, su responsabilidad es la de preparar comidas que se ajusten a las necesidades específicas de los pacientes, ya sea para controlar condiciones médicas como la diabetes, la hipertensión, las alergias alimentarias o el síndrome de intestino irritable, cuidando que se cumplan con las exigencias médicas que guardan relación con:

- **Aplicación de técnicas culinarias adecuadas:** Utilizar métodos de cocción específicos que preserven los nutrientes y cumplan con los requisitos de la dieta.
- **Control de porciones:** Pesar, medir y controlar las porciones para asegurarse de que los pacientes reciban la cantidad adecuada de alimentos según sus necesidades médicas.
- **Atención a las restricciones alimentarias:** Ser consciente de las alergias alimentarias y las intolerancias para evitar cualquier riesgo de reacción adversa.

Procura proporcionar una atención integral y multidisciplinaria a los pacientes para garantizar el éxito en el cumplimiento de plan de tratamiento de cada paciente.

### Conclusiones

La gastronomía desempeña un papel esencial en el éxito de las dietas terapéuticas al mejorar la calidad de las comidas, la satisfacción del paciente y la adherencia a las restricciones dietéticas, reconociendo la importancia de la elección de alimentos, la preparación adecuada y la presentación visual, los profesionales médicos pueden aprovechar la gastronomía como un aliado poderoso en el tratamiento médico efectivo.

Es evidente como la sinergia entre la medicina y la gastronomía puede contribuir significativamente a mejorar la salud y la calidad de vida de los pacientes, por lo que es un tema que debe ser abordado y tomado en cuenta en la atención médica actual.

Este enfoque holístico en la intersección entre la nutrición, la gastronomía y la medicina está destinado a transformar la atención médica y brindar a los pacientes no solo lo que necesitan, sino también lo que disfrutan.



## Referencias

- (NIH), N. I. (2021). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIH). Obtenido de Eating, Diet, & Nutrition for Constipation: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation/eating-diet-nutrition>
- Bucher, T. &. (2013). Art and Science of Dining: Application in Medical Nutrition Therapy. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(3), 423-427. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.10.016>
- Estruch, R. e. (2013). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. *The New England Journal of Medicine*, 368(14), 1279-1290.
- Estruch, R. R.-S.-I.-G. (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *New England Journal of Medicine*, 378(25), e24. Obtenido de <https://doi.org/10.1056/nejmoa1800389>
- Fetterman, J. W. (1992). Role of the clinical dietitian/chef in the management of diet compliance in pediatric inflammatory bowel disease. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 14(2). 194-199.
- Gibson, P. &. (2010). Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 25(2), 252-258. Obtenido de <https://doi.org/10.1111/j.1440-1746.2009.06149.x>
- Halmos, E. G. (2015). Review article: the evidence-base for using probiotics as a therapy for irritable bowel syndrome. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*. 42(8), 903-917.
- Halmos, E. P. (2014). National Library of Medicine. Obtenido de A diet low in FODMAPs reduces symptoms in patients with irritable bowel syndrome and a probiotic restores *Bifidobacterium* species: a randomized controlled trial: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24076059/>
- Koloverou, E. e. (2014). The effect of Mediterranean diet on the development of type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis of 10 prospective studies and 136,846 participants. 63(7), 903-911.
- Monsivais, P. &. (2007). The Rising Cost of Low-Energy-Density Foods. *Journal of the American Dietetic Association*, 107 (12), 2071-2076.
- Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.09.009>
- Psaltopoulou, T. e. (2011). Olive oil, the Mediterranean diet, and arterial blood pressure: the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 92(6), 1489-1495. <https://doi.org/10.1093/ajcn/80.4.1012>
- Sotos-Prieto, M. B. (2017). Changes in Diet Quality Scores and Risk of Cardiovascular Disease Among US Men and Women. (W. O. Library, Ed.) *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 136(22). 2492-2502. Obtenido de Changes in Diet Quality Scores and Risk of Cardiovascular Disease Among US Men and Women. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.115.017158> : <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.028912>
- Staudacher, H. M. (2017). Altered gastrointestinal microbiota in irritable bowel syndrome and its modification by diet: probiotics, prebiotics and the low FODMAP diet. *Journal of the Nutrition Society*, 76(3), 1-9. <https://doi.org/10.1017/s0029665116000021>