

MANIFIESTO PRIMERA REUNIÓN DE POR LA MEDICINA CULINARIA **ALMERÍA 10 DE NOVIEMBRE DE 2025**

Documento coordinado por **Alejandro Bonetti Munnigh**, en representación del **Aula de la Dieta Mediterránea y Vida Saludable** de la **Real Academia de Medicina y Cirugía de Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla (RAMAO)**, con la colaboración de la **Universidad de Almería**, la **Universidad de Navarra** y el **Seminario Permanente de la Dieta Mediterránea**.

El presente manifiesto es promovido por el Vicerrectorado de Sostenibilidad, Deporte y Salud de la Universidad de Almería, el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, Aula de la Dieta Mediterránea y Vida Saludable de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla (RAMAO) y el Seminario permanente de la Dieta Mediterránea de la Universidad de Almería (UAL) entidades comprometidas con la formación integral, la sostenibilidad, la investigación y la acción ciudadana. Desde su quehacer educativo y social, estas instituciones asumen la responsabilidad de contribuir activamente a la construcción de un futuro más justo, equitativo y sostenible.

A través de la docencia, impulsan procesos de aprendizaje críticos y transformadores que fortalecen la conciencia ambiental, ética y social de las nuevas generaciones. Desde la investigación, generan conocimiento pertinente que orienta soluciones innovadoras a los desafíos contemporáneos. En el ámbito de la acción ciudadana, promueven la participación, la cooperación y el compromiso comunitario como pilares del desarrollo sostenible.

Este manifiesto expresa, por tanto, la voluntad colectiva de articular saberes, prácticas y valores en favor de una sociedad más consciente, solidaria y responsable con su entorno.

Definición y alcance

La Medicina Culinaria es una disciplina emergente que integra la medicina basada en la evidencia con la práctica culinaria. Su objetivo es prevenir y tratar enfermedades a través de la alimentación y el fomento de estilos de vida sanos.

La Medicina Culinaria se encuadra dentro de la medicina tradicional y se orienta a reforzar los esfuerzos preventivos y asistenciales frente a las enfermedades crónicas con mayor carga de morbilidad y mortalidad a nivel global. Aporta el “cómo” operativo para mejorar la adhesión a patrones, de alimentación saludables, como la dieta mediterránea y aumentar la efectividad de las recomendaciones clínicas.

Carácter interdisciplinar

La Medicina Culinaria se sitúa en la intersección de la medicina clínica y la gastronomía. Se desarrolla de forma eminentemente interdisciplinar junto con dietética-nutrición, ciencia y tecnología de los alimentos, enfermería, psicología, farmacia, salud pública, y otros ámbitos afines, articulándose en equipos asistenciales, docentes y de investigación.

El cocinero como parte del equipo de salud

El cocinero es el profesional especializado en transformar materias primas en preparaciones seguras, apetecibles y nutricionalmente adecuadas, mediante la selección informada de ingredientes y el dominio de técnicas culinarias. En el contexto de la medicina culinaria, el cocinero se integra en equipos interprofesionales para mejorar la adhesión dietética, la alfabetización culinaria y los resultados en salud, actuando como experto operativo del “cómo” llevar la evidencia al plato.

La medicina culinaria como herramienta de educación para la salud

La Medicina Culinaria integra herramientas de educación nutricional práctica (como talleres de cocina médica) dirigidas a pacientes, profesionales de la salud y a la comunidad. Se alinea con los principios de psicología y *coaching* nutricional para promover conductas saludables. En los profesionales sanitarios esto contribuirá a aumentar la confianza y la competencia para el consejo dietético y de estilo de vida y mejoran la comunicación interprofesional. En los pacientes, y en la población general, ayudará a fomentar estilos de vida saludables.

La cocina puede y debe convertirse en espacio educativo de estilos de vida, donde profesionales de la medicina y de la gastronomía trabajen conjuntamente.

Fomento de técnicas culinarias saludables

Las técnicas culinarias condicionan la textura, digestibilidad, y calidad sensorial de los alimentos. El tipo de procesado y de ingredientes permiten preservar o favorecer los compuestos con efectos beneficiosos. También hay técnicas que, al contrario, contribuyen al aumento de compuestos tóxicos como acrilamidas, hidrocarburos policíclicos o aminas heterocíclicas. La Medicina Culinaria permite investigar el efecto de las distintas técnicas sobre la calidad nutricional de los alimentos y sobre la salud humana. También tiene un papel esencial en la promoción de técnicas culinarias saludables.

El médico, junto con el equipo interdisciplinar y el cocinero, puede actuar como prescriptor de estilos de vida sanos, incluyendo prácticas culinario-nutricionales que fomenten una dieta saludable, concreta y viable en la vida diaria.

Innovación culinaria orientada a las necesidades de los pacientes

Existen patologías y condiciones de salud en los que la gastronomía se convierte en una herramienta esencial para prevenir la desnutrición y mejorar una alimentación saludable y que

aporte bienestar al paciente. La textura, el olor o el sabor de los alimentos deben adaptarse a las necesidades clínicas (p. ej., disfagia, hiposmia/anosmia), garantizando seguridad y placer. La Medicina Culinaria impulsa la aplicación y desarrollo de técnicas, y protocolos culinarios, dirigidos a estas situaciones, y promueve la incorporación de alimentos adecuados mediante recetas e ideas que aumentan familiaridad, gusto y confianza en su consumo.

Aliada de la gastronomía saludable, sabrosa y sostenible

La Medicina Culinaria se apoya en la gastronomía para profundizar en los determinantes sociales y culturales de la alimentación y propone una visión holística donde las decisiones culinarias integren valores culturales, económicos y sociales. Sobre esta base, se diseñan platos saludables y sostenibles y se promueve su elección informada en la población, atendiendo a barreras prácticas (tiempo, habilidades, motivación) que pueden resolverse con recetas, ideas de uso y técnicas simplificadas.

La Medicina Culinaria en el marco de la Dieta Mediterránea: salud y patrimonio

La Medicina Culinaria contribuye a mejorar la adhesión de patrones de alimentación saludables, en especial la Dieta Mediterránea, subrayando aspectos que van más allá del consumo de determinados alimentos: técnicas de cocina tradicionales, la comensalidad, la sostenibilidad y la transmisión intergeneracional de saberes. El enfoque culinario permite operacionalizar estos principios en prácticas concretas y reforzar su impacto en salud y bienestar.

Objetivos a desarrollar en el marco de la medicina culinaria

1. Institucionalizar cocinas docentes en el ámbito de la atención primaria, hospitales, escuelas y comunidad, con métricas de proceso y resultado (cambios de conducta, autoeficacia, colaboración interprofesional).
2. Formación continua interprofesional con cocineros como co-docentes y co-investigadores, evaluando resultados en competencias, colaboración y prácticas clínicas de consejo.
3. Guías de cocción segura y sabrosa por grupos de alimento y técnicas de cocción que minimicen compuestos tóxicos y fomenten platos saludables.
4. Recetarios adaptados a patología o condiciones médicas, con protocolos reproducibles de textura, sonorización y presentación.
5. Impulso a la investigación trasnacional sobre el impacto de técnicas culinarias en la salud humana y en las necesidades nutricionales de los pacientes, incluyendo evaluación de adherencia y aceptabilidad.
6. Alianzas con organizaciones profesionales de medicina, gastronomía y con asociaciones de pacientes para difundir la medicina y escalar buenas prácticas.

Declaración final: La medicina culinaria constituye una estrategia de salud pública aplicada que, desde un enfoque interdisciplinar y culturalmente sensible, traduce la evidencia en prácticas culinarias concretas, seguras y placenteras. Su integración estructural en el sistema sanitario, educativo y comunitario —con el cocinero como miembro operativo del equipo junto a clínicos y dietistas— es imprescindible para mejorar la adherencia, la calidad de la dieta y los resultados en salud, a la vez que preserva los valores culturales y ambientales ejemplificados por la Dieta Mediterránea.

Concluimos: Cocinar es Medicina Preventiva. Cocinar es un acto de Salud Pública, no solo es una actividad doméstica o cultural. Prepara alimentos frescos, equilibrados y conscientes, que activa mecanismos biológicos, emocionales y sociales que previenen enfermedades y fortalecen la Salud Integral.

Afirmamos:

Cocinar es el primer tratamiento preventivo de la humanidad.
