

LA SALUD MENTAL COMIENZA POR LA COCINA

PSICOLOGÍA NUTRICIONAL



DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA Y SERVICIOS PSICOLÓGICOS
UPR-MAYAGÜEZ DECANATO DE ESTUDIANTES

Los alimentos son la fuente de información para nuestro cuerpo; cada vez que comemos, tenemos el poder de promover o disminuir la capacidad de nuestro cuerpo para mantenerse saludable. En otras palabras, al seleccionar los alimentos que consumimos, tenemos la oportunidad para promover nuestra salud o generar enfermedad. Desde el punto de vista de la psicología nutricional, la carencia o deficiencia de nutrientes afectan el estado de ánimo y el comportamiento, por lo tanto, para promover la salud mental es necesario atender nuestra alimentación y nutrición. ¡Cuánto tiempo y dinero gastamos en citas médicas, medicamentos, pruebas de laboratorios, etc.! Muchas veces la solución a nuestros problemas de salud comienza en nuestra propia casa, en nuestra cocina.

De hecho, existe un nuevo campo de la medicina llamado medicina culinaria, basado en la evidencia que combina el arte de la comida y la cocina, con la ciencia de la medicina. Está enfocado en prevenir, tratar enfermedades y restaurar el bienestar. La medicina culinaria se enfoca en cómo funcionan los alimentos en el cuerpo, además, atiende los aspectos socioculturales y placenteros de comer y cocinar.

La medicina culinaria promueve como técnica de atención primaria, empoderar al paciente para que se cuide a sí mismo (Autocuidado) con los alimentos de manera segura, efectiva y feliz.

Lamentablemente, hoy día, muchas de las cocinas en los hogares están diseñadas para un estilo de vida en donde predomina la prisa, la comida rápida, y el estrés. Nuestra cocina es el reflejo de cómo nos nutrimos y de nuestros estilos de vida. ¿Te has preguntado que refleja tu nevera, tus gavetas, tu alacena, tu cocina? La nutrición es uno de los componentes vitales para tener una vida saludable y feliz, entonces, la cocina es el lugar donde creas las bases de tu salud, tanto física como mental.

Convierte tu cocina en un espacio que inspire; salud y autocuidado.

No tienes que ser un experto en la cocina; utiliza tu sentido común, sé creativo, explora nuevas recetas, revisa libros de cocina o simplemente explora en Internet;

y encontrarás miles de recetas saludables y fáciles de preparar. La preparación de los alimentos es parte del autocuidado; no tan solo nutres tu cuerpo, también promueves estilos de vida y hábitos saludables.

RECOMENDACIONES PARA QUE TU COCINA QUE INSPIRE SALUD Y FELICIDAD

- Primero; mantén una actitud positiva, no importa el tamaño de tu cocina (grande o pequeña), si es moderna o no, si los gabinetes están de cambiar, no te enfoques en eso, piensa que lo más importante es lo que vas a preparar en ella y en cómo vas a nutrir tu cuerpo; recuerda no buscamos la perfección, sino el progreso y el crecimiento.
- Organízate y planifica; saca una mañana o una tarde para limpiar, vaciar la nevera y los gabinetes. Analiza y verifica los productos que tienes, su fecha de caducidad; así como los utensilios, descarta aquellos que ya estén expirados o regala o dona los que entiendas que no necesitas. Lo importante es crear espacio y organización, para que sea placentero a tu vista, promueva calma y no el caos; recuerda, a veces menos, es más.



LA SALUD MENTAL COMIENZA POR LA COCINA



DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA Y SERVICIOS PSICOLÓGICOS
UPR-MAYAGÜEZ DECANATO DE ESTUDIANTES

- Elimina las ollas, sartenes o utensilios que estén oxidados, es importante estar conscientes de la toxicidad de los utensilios. Debemos descartar los más nocivos y poco a poco adquirir unos más eficientes que potencien una nutrición saludable. Se recomienda eliminar las ollas o sartenes de aluminio o teflón.
No significa que tienes que cambiar todos tus utensilios, vamos a ir poco a poco haciendo cambios pequeños pasos que nos acerquen más a una vida saludable, pero dentro de nuestra realidad y nuestros recursos.
- Recicla, por ejemplo, utiliza envases de cristal para guardar comidas en la nevera, también son útiles para llevar y los puedes rehusar muchas veces.
- La nevera: rediseña los espacios, elige lugares más visibles para los alimentos más nutritivos, guarda en lugares poco visibles los alimentos que no son tan nutritivos o saludables, pero que aún vas a usar. Aromatiza y decora tu nevera, por ejemplo, en un frasco de cristal con un poco de agua, puedes poner un ramo de romero, cilantrillo, etc. No tan solo le da un buen aroma a tu nevera, sino que visualmente es agradable. Mantén siempre la nevera organizada, limpia y no la sobrecargues de alimentos. Vacía y limpia la nevera con frecuencia, de esta forma sabes lo que tienes, no compres alimentos de más.
- Alacena y gavetas: de igual manera rediseña los espacios, pon a la vista los ingredientes más nutritivos y aquellos que no lo son, ubícalos menos visibles.
- Sobre la cocina, pon a la vista los ingredientes nutritivos, por ejemplo, especias, nueces, semillas, etc.
- Crea un área (siempre a tu vista) de frutas, verduras, aguacates, etc., no tan solo vas a recordar consumirlos, sino también para crear un ambiente natural en tu cocina que promueva la armonía.
- Decora tu cocina con flores de tu patio, ramitas de romero, plantas naturales, plantas aromáticas, etc. De esta manera promueves un ambiente acogedor y relajado. El verde es el color de la naturaleza y lo asociamos con equilibrio, armonía y paz. También puedes utilizar difusores de aceites aromáticos, ya que promueven la relajación.
- Crea un espacio determinado para la basura; separa los desechos y recicla (plástico, cristal, papel, etc.)
- Mantén siempre limpia y organizada tu cocina, procura siempre antes de acostarte a dormir limpiar y organizar tu cocina. Recuerda, la cocina es el reflejo de cómo te cuidas y es uno de los lugares más importante de la casa. ¡Qué mejor que levantarse a la mañana siguiente y comenzar tu día en un ambiente limpio, organizado y armonioso!

El cocinar promueve la salud mental de todos en el hogar; es un espacio para reconectar con tu familia, con tu pareja, o con amigos.

Enlaces

<https://www.drjohnlapuma.com>

<https://www.nutritional-psychology.org>

REFERENCIAS

John La Puma, MD, FACP. What is Culinary Medicine and What Does It Do? Population Health Management. US National Library of Medicine, National Institutes of Health. Feb 2016.

Ephimia Morpew-Lu, M.S. Psy., Introduction to Nutritional Psychology. John. F. Kennedy University. 09/05/2018

Boris Chamás y Aliwalú Caparrós, El Poder del Alimento, Cocina Vital, Primera edición; abril 2017

John La Puma, Marx RM. ChefMD's Big Book of Culinary Medicine. New York: Crown; 2008

Dra. Laura I. Díaz Pagán, Psy.D.

