GUÍA ARCOÍRIS

# Un arcoíris en tu mesa

## Una invitación a descubrir cómo la alimentación participa en nuestra salud mental.



Sanando mente.cuerpo


Dra. Ángela N. Giovanetti

Médica psiquiatra

Magíster en Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología

M.P. 31.242 · M.E. 14.909

Sanando
mente cuerpo

CONOCIMIENTO · EXPERIENCIA · TRANSFORMACIÓN

*Te invito a recorrer estas páginas*
*con curiosidad y mente abierta.*

*Dra. Ángela N. Giovanetti*

Médica psiquiatra · Mgter. en PINE



Córdoba • Primavera de 2026

Sanando mente.cuerpo

¿Y si ampliamos nuestra manera de comprender la salud mental?

¿Qué lugar puede ocupar la alimentación dentro de esa mirada más amplia?

# Desde dónde nace esta guía

Soy Ángela Giovanetti, médica psiquiatra y Mgter. en Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología. Desde hace más de veinte años acompaño a personas desde una mirada de la salud que contempla la interacción entre los procesos biológicos, psíquicos y vinculares. A lo largo de este recorrido, una pregunta ha guiado mi trabajo: *¿cómo podemos comprender lo que los síntomas expresan y así poder participar de manera más consciente en los procesos de regulación, adaptación y transformación?*

Mi formación en psiquiatría, psicoterapia, PINE y Psiquiatría Nutricional y del Estilo de Vida fue ampliando y profundizando mi comprensión de la salud mental. Hoy la concibo como un proceso dinámico que emerge del diálogo entre nuestra biología, nuestra historia, nuestros vínculos y el mundo que habitamos.

Dentro de esta trama, la *alimentación* ocupa un lugar importante. No como una respuesta única ni en reemplazo de otros abordajes, sino como una experiencia cotidiana que aporta materia y señales. Es también una dimensión en la que podemos introducir *cambios graduales y posibles*, acordes con nuestra historia, nuestras necesidades y nuestro contexto, que pueden influir favorablemente en múltiples procesos del organismo. A la vez, nos brinda una experiencia que involucra aromas, sabores, texturas, costumbres, ritmos y modos de compartir.

Esta guía nace de esa mirada. Elegí comenzar por el color porque nos ofrece una puerta sencilla, amable y sensible para observar la diversidad, comprender mejor aquello que nos nutre y acercarnos con curiosidad a la *relación entre alimentación y salud mental.*

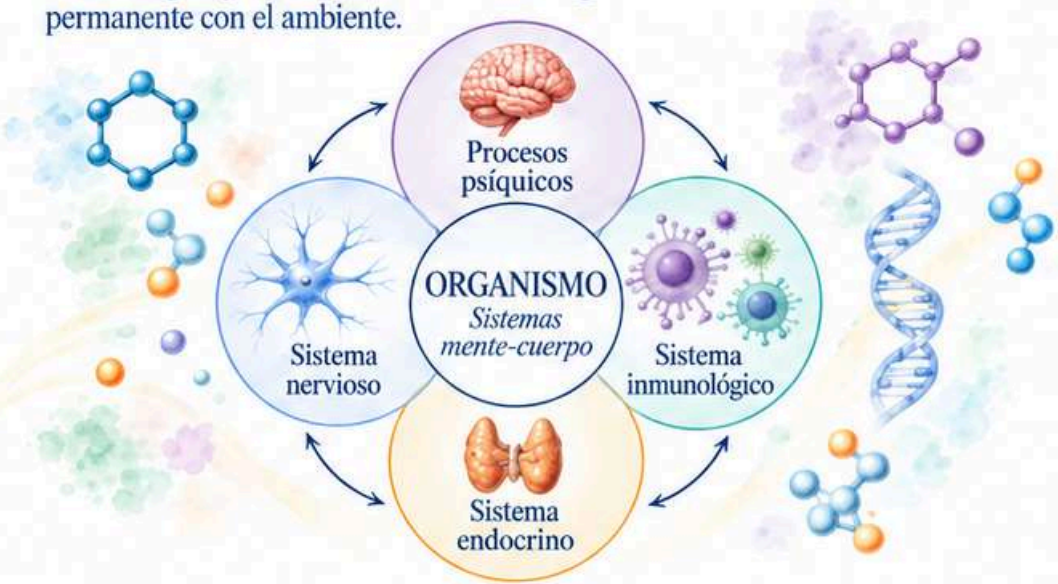
Dra. Ángela N. Giovanetti

# Una mirada más amplia sobre la salud mental

## La salud mental emerge de una trama de múltiples interacciones.

Mente, cuerpo y ambiente se encuentran en comunicación permanente.

Un marco que nos permite integrar parte de esta complejidad es la Psico-Neuro-Inmuno-Endocrinología –PINE—. Su mirada explora cómo los procesos psíquicos se enlazan con la actividad de los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino, dentro de un organismo en intercambio permanente con el ambiente.




Comunicación • Regulación • Adaptación

La alimentación también forma parte de ese intercambio.

# El alimento: una interfaz entre ambiente y organismo

## Cuando nos alimentamos, una parte del ambiente entra en contacto con nuestra biología.

Los nutrientes y otros componentes no llegan aislados.
Se encuentran organizados en la estructura propia de cada alimento: su matriz alimentaria.




El organismo procesa esa matriz y transforma sus componentes en materia, energía y señales.

# Mucho más que nutrientes

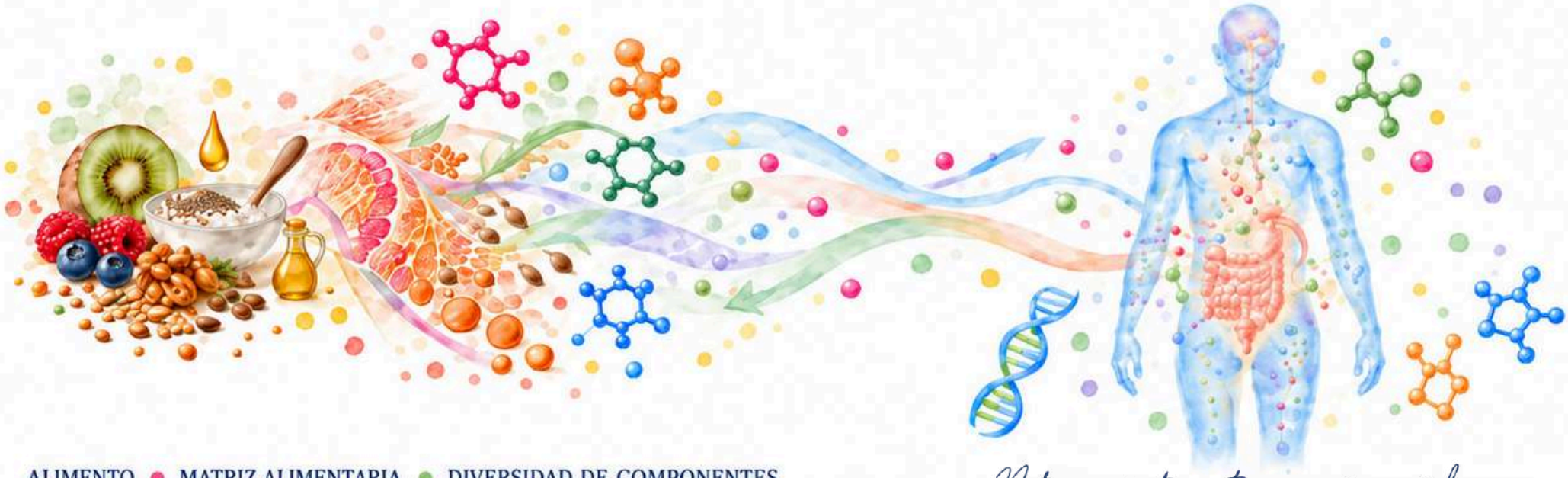
Cada alimento posee una matriz propia: una trama en la que conviven diversos nutrientes y otros componentes.

Su forma, su estructura y las relaciones entre esos componentes influyen en cómo el organismo puede digerirlos, transformarlos y utilizarlos.

# Una red de intercambios

Una vez incorporados, algunos componentes aportan materia y energía. Otros también pueden participar como señales dentro de las redes metabólicas, inmunológicas, endocrinas y nerviosas.

El intestino no es solo un órgano digestivo. Forma parte de una red de comunicación continua y multidireccional con el organismo en su conjunto y, muy especialmente, con el cerebro. A través de sus componentes, el alimento también participa en esta red de intercambios.



ALIMENTO ● MATRIZ ALIMENTARIA ● DIVERSIDAD DE COMPONENTES

*Nutrir es aportar materia, energía y señales.*

Sanando mente.cuerpo

# Nutrir el sistema mente–cuerpo

El cerebro representa cerca del 2 % del peso corporal, pero utiliza alrededor del 20 % de la energía del organismo en reposo.

Para funcionar necesita un aporte continuo de energía y nutrientes.

# Una conversación en ambos sentidos

El intestino y el cerebro se comunican de manera continua a través de vías nerviosas, inmunológicas, endocrinas y metabólicas.

En esta conversación también participa la microbiota.




*La alimentación no explica por sí sola la salud mental.*
*Pero forma parte de la trama de la que emerge.*

Sanando mente.cuerpo

# Mucho más que colores

Lo que vemos es solo una parte. Cada alimento reúne una diversidad de componentes que no siempre podemos distinguir a simple vista.

**LO QUE VEMOS**
Colores · formas

**LO QUE PERCIBIMOS**
Aromas · sabores · texturas

**LO QUE NO VEMOS**
Fibra · micronutrientes · fitoquímicos · otros componentes



ROJOS

*Licopeno*



NARANJAS

*Carotenoides*



AMARILLOS

*Folatos*



VERDES

*Magnesio*



AZULES Y VIOLETAS

*Antocianinas*



BLANCOS Y BEIGE

*El color es solo una puerta de entrada.*

# Del color a la experiencia

**Ampliar la diversidad no significa solamente sumar colores.**

Un alimento también llega hasta nosotros a través de sus aromas, sabores y texturas; de la manera en que lo preparamos y del contexto en el que lo compartimos.




Un mismo alimento puede ofrecernos experiencias diferentes.

# Tu mesa, un punto de partida

No se trata de hacerlo todo ni de alcanzar un arcoíris perfecto. Podemos comenzar observando lo que ya está presente y aquello que despierta nuestra curiosidad.

- ¿Qué colores aparecen con mayor frecuencia?
- ¿Cuál aparece poco o casi nunca?
- ¿Qué aroma, sabor o textura te gustaría explorar?
- ¿Hay alguna preparación, alimento o combinación que te produzca curiosidad?

*¿Te animás a registrar?*



# El arcoíris es solo el comienzo

Observar el color puede ser una forma sencilla de comenzar. Detrás de cada alimento hay una matriz, una historia y una red de intercambios con el organismo.

Esta guía no busca decirte cómo deberías comer. Es una invitación a mirar con más curiosidad aquello que incorporás cada día y a reconocer que nutrirnos también puede ser una manera de cuidar nuestra salud mental.

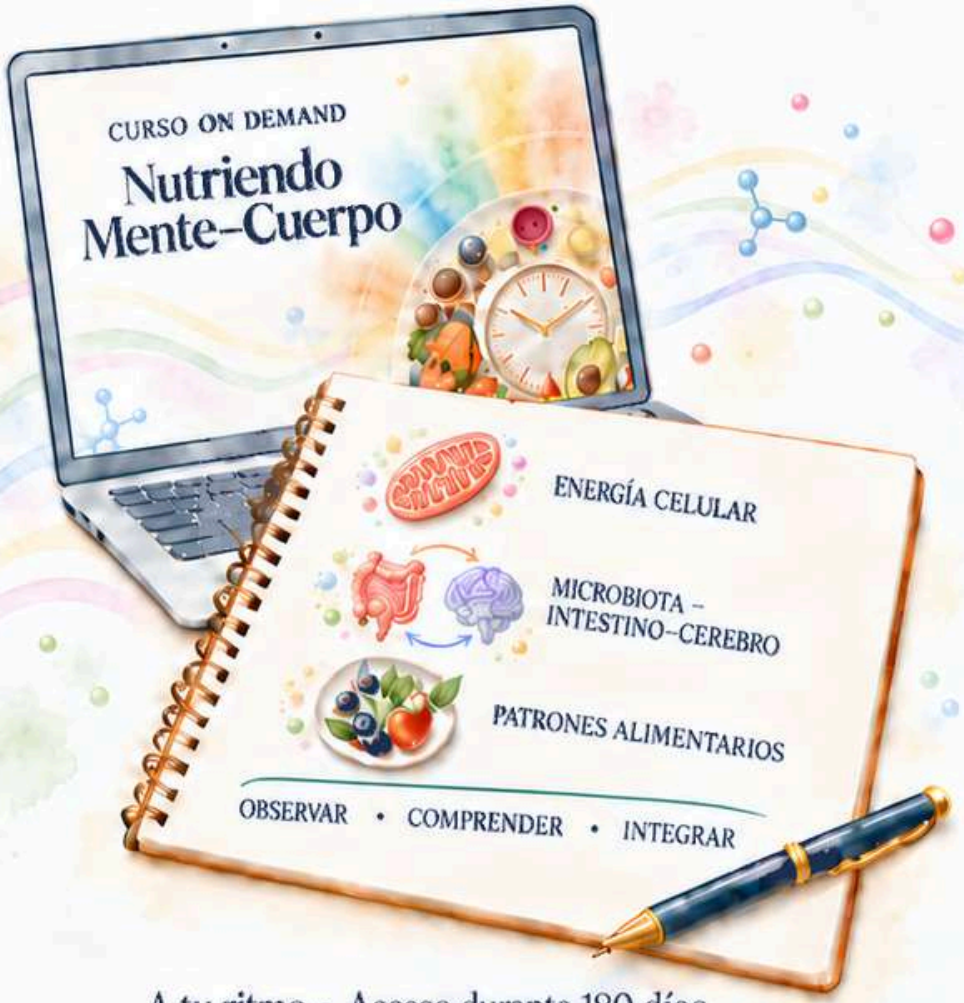
Si esta mirada despertó tu curiosidad, podés seguir profundizando con Nutriendo Mente–Cuerpo, un curso introductorio y autogestionado para comprender cómo la alimentación participa en la energía, la regulación y la salud mental, desde un enfoque basado en evidencia que integra mente y cuerpo. Creado y dictado por una médica psiquiatra con dos décadas de experiencia clínica.



Sanando mente.cuerpo

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

## Nutriendo Mente–Cuerpo




A tu ritmo • Acceso durante 180 días

CONOCER EL CURSO