



Fecha de publicación:
18/04/2025

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Terapia a la mesa

Dra. Andrea Oskis

Tu dedicación al cocinar y comer refleja cómo amas

Tu dedicación al cocinar y comer refleja cómo amas

Invitar a alguien a tu mesa es abrirle el corazón; prepararle tu platillo favorito es entregárselo.

Como terapeuta, los problemas que más suele escuchar la doctora Andrea Oskis no tienen que ver con la falta de amor maternal, conflictos familiares o sentimientos de abandono, sino con la comida y el apego. Tras observar lo que comen las personas y la manera en que lo hacen, descubrió que es posible entender las formas en las que aman.

Comer reconforta e incomoda, crea lazos y los rompe. Una gran historia de amor puede contarse como si se tratara de la receta de un platillo muy laborado.

A medio camino entre *Master Chef* y *Sex Education*, la autora nos cuenta algunas historias de separación y desamor, como la de quien superó una pérdida al preparar el mismo platillo que su mamá le cocinaba, la de quien repensó sus relaciones personales al comer el mismo platillo durante años, o la de una mujer que le dio picante a su esposo para romper con él. Así nos revela patrones dañinos, hábitos para procurar la empatía y «recetas» para relacionarnos con más afecto.

«Oskis nos muestra cómo la comida (darla, recibirla o rechazarla) forma parte integral de cómo negociamos los límites, la cercanía y la distancia en una relación». The Times

Dra. Andrea Oskis

La doctora **Andrea Oskis** es psicóloga, escritora gastronómica y cocinera profesional. Tiene un interés particular por dos elementos cruciales para la supervivencia humana: las relaciones y la comida. Por más de veinte años ha investigado, enseñado y escrito sobre las relaciones humanas: cómo nos conectamos, amamos y vinculamos en pareja y comunidades.

Andrea es grecochipriota, por lo que no es de sorprender que tenga una atracción innata por la comida. En 2018, tomó un curso intensivo de cocina clásica en la Leiths School of Food and Wine. Sus escritos sobre comida han sido publicados en *Vittles*, *Pit Magazine*, *Gastronomica* y *The Journal for Food Studies*. Es integrante del Guild of Food Writers. En 2022, fue finalista del Moniack Mohr's Emerging Writer of the Year y del Guild of Food Writers Award. En 2023, ganó el M. F. K. Fisher Last House Writing Contest. También es miembro de la Sociedad Británica de Psicología.