

CONSCIENTES DE NUESTRA ALIMENTACIÓN



LA BATIDORA
by **ATREVIA**

Existe la costumbre entre algunos profesionales o no, de dar consejos de dietas para adelgazar o engordar, para no estar tristes o estar contentos, para caminar o para correr,..... Dietas en fin para cualquier circunstancia de la vida, y hacerlo por escrito, por audio, por vídeo... Nunca personalizada.

No critico el fondo de estas recomendaciones porque lo cierto es que la alimentación es uno de los pilares básicos de la vida de una persona. Lo que me choca es que sean tantos los que se sienten capaces de recomendar y asesorar, antes de saber algo más de ese individuo al que se pretende alinear en la dieta equilibrada.

Dice **Brillat-Savarin** en su *Fisiología del Gusto* (1825) que *“Los animales pacen, el hombre come; sólo el hombre inteligente sabe cómo alimentarse”*. Pues eso, que lo primero es conocer cómo se alimenta esa persona y saber si es consciente de lo que está haciendo mientras se alimenta/nutre.

Pienso que sólo cuando se conozca fehacientemente ese comportamiento, es cuando ya nos podemos permitir el lujo de hacer las recomendaciones y/o asesoramientos que sean menester.

¿Y por qué planteo esta disquisición filosófica?

Lo hago simplemente porque para educar en el cambio de hábitos, lo primero es trabajar el hecho de “comer consciente” y no me refiero a la moda que nos rodea del mindfulness, no me refiero a centrar toda la atención en ser conscientes, física y mentalmente en el hecho de qué estamos haciendo durante todo el proceso de ingerir alimentos, **NO**.

No me estoy refiriendo a indicarle a la persona que sus pensamientos y sus acciones, estén concentradas en el acto de comer, **NO...¡¡nada más lejos!!**



Para educar en el cambio de hábitos para la adquisición de una **alimentación variada, saludable y sostenible**, hay una sola dirección con dos caminos que se encuentran:

- **Uno es la formación nutricional.** Es enseñar qué son los grupos de alimentos con los macro y micronutrientes principales que los componen (... y antinutrientes, antioxidantes, fibras,...)

- **El segundo (y en paralelo) es ayudar a esa persona para que comprenda qué es el hecho de alimentarse,** debiendo ser conscientes de que ese proceso comienza con la cesta de la compra y termina cuando se tiran las sobras a la basura. Conscientes por tanto en todas y cada una de esas etapas. Conscientes de aplicar las tres R en todas y cada una de esas etapas (menús reducidos, reutilizables, reciclables)

Esa información, esa formación ¿lo hacemos con comunicación sencilla y adecuada a la persona que tenemos al lado?. De ahí que debemos preguntarnos antes de seguir esta vía: ¿Somos conscientes de nuestras capacidades pedagógicas y de nuestra actitud formativa?

....Para seguidamente preguntarnos también... ¿somos conscientes de la actitud y de la aptitud de ese individuo?

En esas estamos y de momento, ahí lo dejo... ¿Continuará?



Marilourdes de Torres Aured

Coordinadora del Comité Científico de la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética (Adenyd)

Secretaria General de la Unión Española de Sociedades de Científicas de Enfermería (UESCE)