

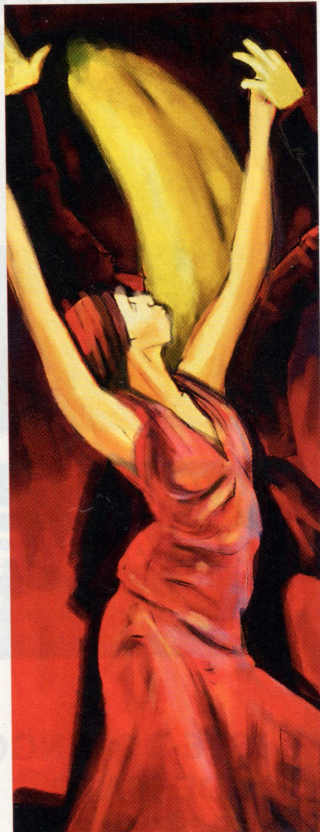


Milagros Agurto  
Nutricionista

# Nutrición afectiva

## Los alimentos no solo llenan el cuerpo sino también el alma

Ilustración: 4D2 Studio



“...Para comprender algo hay que abordarlo con la mente vacía, sin prejuicios, desarticulando todas las redes neuronales que hemos fijado y que llamamos memoria. Frente a una experiencia nueva debemos entrar completamente desprevenidos...” (autor: Quintero, libro: CONCIENCIA ZEN).

La clave está en “no pensar, no creer, no recordar”. Así se inicia el proceso de la transmutación para comprender que el ser humano necesita algo más que alimentos y nutrientes. Lo que hace falta es que se los preparen y se los den con amor.

La alimentación comprende variables psicológicas, biológicas y socioculturales; comemos para crecer, por pertenencia y por seguridad también. Recordemos que nuestro primer alimento es la teta de mamá y que cada vez que la madre escucha el llanto le da de comer al niño, por lo tanto crecemos conectados al alimento como base emocional para sentirnos bien.

El psicólogo C. Moulin se refiere al acto de alimentarse así: “Comemos nuestros recuerdos más tranquilizadores, sazonados con ternura y ritos

que han marcado nuestra primera infancia”. La cocina de mamá es la referencia de toda la vida, por eso que al casarnos siempre comparamos con lo que mamá solía preparar: la forma, el cariño, los ingredientes, pues “ella es la receta secreta”.

Comer no significa saborear los alimentos. El gusto por la alimentación en la boca implica sistemas que van más allá de la química y las papilas gustativas; la conjunción de los sentidos mezcla el aroma de los alimentos con la tactilidad, la temperatura, la consistencia, la apariencia y el olor. Por eso, cuando el niño empieza a comer sus alimentos deben ser variados en textura, color, sabor y vincularlos con el afecto que le da papá o mamá cada vez que se sientan con la criatura. A medida que crecemos y nuestras experiencias también, la comida es erotismo sensual. David Le Breton, antropólogo, sostiene que el alimento es un “objeto sensorial total” debido a las numerosas sensaciones gustativas y táctiles que provoca.

Sin lugar a dudas amamos, odiamos y recordamos con la comida. Nuestra experiencia y nuestra vida se vincula, siempre o de alguna forma con la comida y cuando lega-

lizamos un alimento también se legaliza la relación con el cuerpo. Las personas con trastornos de alimentación como la anorexia no comen aunque tengan hambre porque quizás, de su entorno, “es lo único

que pueden controlar, lo que entra a su boca”. Otras mujeres no comen ciertos alimentos como el plátano “porque engordan”. La legalización del alimento tiene que ver con aceptar de manera racional y emocional que se pueden consumir todos los

alimentos. Cuando se da esa aceptación entonces también se acepta al cuerpo tal como es y mejora la relación que se tiene con él.

No solo se come por hambre o necesidad. Los motivos implicados en la alimentación son la influencia cultural, la autorrealización, el estatus social, vinculado a las emociones y la percepción de los alimentos. Y si la vida misma fluye, ¿por qué no dejamos fluir nuestra alimentación? Amístate con los alimentos, disfrútalos y sé feliz...

**NO SOLO SE  
COME POR  
HAMBRE.  
LOS MOTIVOS  
IMPLICADOS SON LA  
INFLUENCIA  
CULTURAL,  
LA AUTORREALIZACIÓN,  
EL ESTATUS,  
ETC.**