

## Buenos Hábitos

### Aquello que nos alimenta

L.N. Judith Jiménez López

Una persona me preguntó hace tiempo: *¿Por qué cocinas?* Mi respuesta fue simple. Porque me gusta comer. Y aunque no cocino nada elaborado, la simple idea de que vivimos gracias a una mezcla maravillosa de sabores y nutrientes me hace feliz cuando lo hago. La capacidad de adaptación de nuestra naturaleza a los insumos que consigue y la enorme habilidad de transformarlos.

Reconocer que amo la comida y la experiencia maravillosa de comerla, me llevó algo de tiempo, quizá porque parecía algo natural para todo el mundo; hasta que me di cuenta de lo contrario. Y es que, para que algo te apasione, debes de dar con ese impulso provocador de neuro-trasmisores y eso se logra con tantas cosas distintas con las que podemos (o no) coincidir. La comida lo logra en mí y, unida al conocimiento de sus propiedades, es inevitablemente atractiva.

Entre más aprendo sobre ella y su impacto en todo sentido, más me gusta, más la honro y honro a todos aquéllos que hacen que llegue a mí. Me agrada imaginar todo el proceso que ha tenido que darse para que un trozo aparentemente simple de lechuga crujiente llegue a mi plato, por poner un ejemplo; pero puedes imaginar lo que quieras... una tortilla hecha a mano, unos tacos, una pasta, un plato completo con su ensalada, arroz y frijoles, un mole, un caldo, una salsa mexicana o unos nopales. Lo que te haga feliz.

Con el tiempo he aprendido que aquello que se esconde en cada molécula de alimento es magnífico y está vivo, por lo que, si no se consume, las enzimas lo transforman y alimenta a la tierra, a otros animales o incluso al minúsculo mundo de los microorganismos. De esta forma todo es aprovechado al máximo. La naturaleza no desperdicia, nada desaparece así, sin más. Considero una bendición poder tener la experiencia de vivir un proceso completo, aparentemente largo, desde el germinar de una semilla y crecimiento de la planta hasta poder morder una fruta cuando la cortas del árbol, o una vaina de frijoles, unas hojas de yerbabuena, o albahaca. Ver un video de esto en cámara rápida parece de otro universo.

Vivimos tan absortos en tantos temas que comer se ha vuelto una actividad repetitiva y en algunos casos sin importancia. No sé si es esto un asunto propio del tiempo o la sociedad o planificado de esta forma. En mi cabeza yo sigo escuchando a mi padre decir: "Puedes no vestirte, puedes no salir, pero no puedes dejar de comer". Él resalta con estas palabras la importancia de la comida por encima de otras preocupaciones. En la actualidad, cuando las grandes empresas quieren acaparar las semillas, controlar su producción, y que no podamos simplemente sembrar un limonero en nuestro patio, cuando se pretende privatizar el agua, o lograr que no puedas tomar un té de manzanilla o yerbabuena si no es con receta médica, es hoy cuando esas palabras me resuenan. No puedes dejar de comer... No puedes no hacerte cargo de ti. No puedes y nadie puede negarte la posibilidad de resolver tus necesidades, la libertad alimentaria, el derecho a tener agua sin tener que pasar por una empresa o varias.

Es interesante que aparentemente nos resuelvan este aspecto, poniendo a nuestra disposición “opciones” de alimentos modificados o procesados industrialmente y que en su mayoría no aportan nutricionalmente lo que nuestro cuerpo requiere. Y que nos llenemos de millones de botellas plásticas en las que el vital líquido es vendido a precios altos.

Estamos un poco atascados en este sistema, pero con la enorme posibilidad de salir, nadie puede negarnos ese derecho. Entre más leo, más me doy cuenta de que no se requiere de grandes cambios, de ataques o de movimientos masivos; se requiere conciencia, deseo, impulso personal... lo gracioso es que eso, dentro de nuestro cuerpo se logra con la producción de neuro-trasmisores como las endorfinas, dopamina, oxitocina, etc., y éstos, a su vez, se producen gracias a los nutrientes de los alimentos que consumimos...

No estamos bien nutridos, y no hablo sólo del aspecto físico, no lo estamos en muchos aspectos, en mi área lo observo todo el tiempo. Cuando hablamos de desnutrición, imaginamos a personas en extrema situación de hambre, pero no es así. La mayor parte del tiempo no consumimos los nutrientes que requerimos, por tanto, podemos tener un buen peso o estar excedidos en él y estar desnutridos. Y bueno, un cerebro desnutrido no toma decisiones adecuadas. Y tomamos decisiones todo el tiempo. No se trata de buscar culpables, se trata de tomar acciones. Volvemos cada día más responsables, más independientes, más capaces... ¿no es eso lo que cada padre quiere para sus hijos, lo que querían para nosotros? Y sumo aquí un aspecto: más felices.

¿Cómo lo logramos? si ahora la felicidad se vende en empaques de distintos tonos asociándose a todo lo que puede pagarse, pero no necesariamente nutrirte. Cuando basta sentarse frente al televisor para ver la enorme venta en la que jugamos el papel más importante, sin darnos cuenta, de consumidores. Por tanto, somos los que tenemos la carta para ganar. Hacernos cargo de nuestro micro universo, nuestra persona y expandirlo a una relación armoniosa con otros, difícil pero no imposible.