

Buenos hábitos

Claridad en la alimentación: el sentido más natural

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

En mis 20 años de experiencia como docente en el área de salud, nutrición y autocuidado, nunca observé tanta claridad como en el tiempo que llevo **trabajando con niños de preescolar y primaria**.

Me sorprende su naturaleza investigadora, su energía, su alegría y, sobre todo, su conexión y confianza. Algo que como adultos lamentablemente hemos ido disminuyendo y en algunos casos perdiendo.

Les cuento cómo terminé agradeciendo que los niños sean el futuro y dándome cuenta de la enorme responsabilidad y bendición que es **ver crecer a una generación maravillosa**.

Como saben soy nutrióloga, así que en una de las clases quise compartir la experiencia de mi hija y la mía durante unas vacaciones donde el consumo de los mal llamados “**alimentos para niños**” hicieron su aparición y **desencadenaron una reacción “extraña” en mi hija**.

No estamos acostumbradas a comer este tipo de productos; pero ese día le permití comer unas botanas y un jugo de vegetales y frutas (todo industrial).

Por supuesto no esperábamos que aquello pasara de una lengua, dedos naranjas y mucha energía para gastar derivada del exceso de azúcar del jugo.

Pero la respuesta de su sistema nervioso fue justo lo contrario. Se desconectó. Parecía desmayada y estaba pálida. El lugar en donde estábamos no tenía clínica; pero por suerte la experiencia de mi tía en medicina alternativa y el suero casero que pasaba a traguitos, terminaron por sacar de su sistema los químicos provenientes de la “botana” y el “jugo”. Estuvimos así unas 4 horas, hasta que recuperé del todo el control de su cuerpo. Y simplemente se levantó a jugar.

No podía creer que eso hubiera pasado. Realmente me sorprendió.

Como profesional de la salud investigué cada uno de los ingredientes de los productos y di con investigaciones donde se habla de **efectos en el sistema nervioso central** y, al parecer, dada la cantidad presente en los productos no debió de haber ocasionado ningún efecto, pero qué tal si cuentas con un sistema sensible o si la combinación de esos productos rebasa la norma oficial; cómo saber cuánto comer y, si es un riesgo, ¿por qué comerlo?

Entonces pensé: *¿Y esto lo saben los niños?, ¿Saben siquiera qué es un colorante?, ¿todos estos productos van dirigidos a ellos!* **Son el público consumidor**. Aunque claro, los padres somos quienes los compramos, pero confiamos en que aquello no presentará mayor riesgo.

Por supuesto que mi hija quedó invitada a no comer nunca más. Por su propia experiencia, le invitan una bolsa y su respuesta es “No, gracias”.

Así que lo puse al análisis de los chicos de mi clase. Compré los productos de nuevo y los llevé a la escuela.

Les diré que cuando aquella bolsa de botana y jugo estuvieron en medio de la mesa de trabajo, su primera reacción fue: “¡Ábrelos, ábrelos, ábrelos!” coreaban: “¡Ricooo, danos, mmmm, me encantan!. Por favor, los vamos a comer, ¿verdad?”. Caritas de desesperación, manos ansiosas por comer. Salivación, respiración acelerada. Lo normal cuando aparece algo que nos encanta y hace reaccionar al cerebro primario.

Pero era justo eso lo que debíamos aprovechar para **aprender qué es un impulso y cómo la industria nos llena de ellos con la comida**. Cómo debemos aprender a respirar y dejar que el cerebro racional actúe. Son realmente jóvenes y me sorprendió su capacidad de regulación. No fue inmediata, por supuesto, pero hubo que reconocer que lograron mantener la atención en la clase y enterarse del contenido de aquello que anhelaban comer.

Mi objetivo era **despertar el consumo consciente**. La importancia de estar al pendiente del etiquetado, aprender a elegir a favor de la salud, no sólo del sabor. Incluso pensé que esto era mucho pedir para unos niños.

Expuse entonces los colores más comunes, les conté cómo muchas de nuestras reacciones son aprendidas, son reflejo de las campañas y que podemos lograr el mismo impulso con botanas más sanas. Así que les llevé el equivalente en botanas caseras. Agregamos la experiencia de prepararlas con limón, sal y la espera hizo el resto.

Me sorprendió hasta dónde llegó **su preocupación, su claridad**. Las preguntas fueron: ¿Por qué alguien prepararía algo que nos hiciera daño?, ¿Por qué alguien vendería algo como esto a niños?, ¿Podemos hacer algo para que no ocurra más?, ¿Podemos informar a más?, la maestra que nos acompañaba les preguntó qué podrían hacer o proponer.

Surgieron estas ideas: Escribir una carta a las empresas, a las fábricas, a las autoridades, marchar, destruir los productos, no comprar más, era un collage. Algunas entre bromas y juego, algunas serias. Como suelen ser los niños.

Me sorprendió y conmovió que **los pequeños tenían la respuesta de sentido común**. Si algo te hace daño o puede hacerte daño no vale la pena el arriesgarse. Estas respuestas no venían de adultos. Los adultos solemos suavizar el impacto en la salud. Sobre todo si ese algo nos encanta.

Pero para los niños era una clara decepción, pasaron de la euforia por comer a no volveré a comer esa botana. Y por fin entendí la frase: **crisis de confianza**.

Y es que los consumidores confiamos por mucho tiempo, en que el fabricante es ético. Y en que aquello que nos ofrecía, valía; regulado por un sistema que nos protegía.

La sorpresa los llenó de preguntas, “¿pero, cómo puede pasar esto?”.

Hacer lo que hacemos nos parece normal hasta que ocurre algo que nos despierta.

Pero, ¿cuánto debemos esperar para que aquello llegue?, ¿Quién tiene que vivir la experiencia para que realmente sea importante?

Los chicos me enseñaron ese día que **merece la pena hacer las preguntas correctas** a las personas indicadas.

Podemos seguir sólo mencionando la preocupación, o hacer lo que toca.

Es importante poder confiar, y es justo eso lo que los chicos vieron ese día, que la confianza en los productores se perdía. **No podían imaginar que alguien pusiera sus ganancias por encima de su salud.** Que los engañaran con colores y sabores que sólo los hacen ser adictos. Su cara de sorpresa es la reacción que hubiera yo imaginado en ellos 20 años después, de adultos.

Por eso lo comparto.

Porque **la claridad es un atributo a entrenar.** Y eso no quiere decir que haremos una guerra a las botanas, no. Pero sí, se trata de tomar cartas en el asunto. De comenzar a pedir que el jugo sea jugo y la leche sea leche. Y que la manipulación disminuya o desaparezca.

Las dietas van cambiando los estilos y formas de comer, pero el humano es el mismo. Nadie quiere mirar, pero todos **pagamos un costo elevado por productos de bajo contenido nutricional.**

Y siempre soñando con un cuerpo perfecto, pero no con una salud perfecta. Poco veneno no mata, he escuchado decir. Pero si tomamos poco veneno en un producto, más poco en otro, más poco en otro, termina por dañar.

Ya estamos viviendo las consecuencias de la vida acelerada y la mala alimentación. De los altos niveles de cortisol y la baja cantidad de antioxidantes.

Tal vez **estos pequeños sean ahora los que hagan cambiar a las grandes mentes detrás de los comerciales.** Y logren contagiar su preocupación por un consumo responsable y respetuoso.

Quiero pensar que siembro una semilla, pero... son ellos los que me recuerdan que aún podemos hacer grandes cambios. Son el reflejo de la claridad en el sentido más natural.