

Equilibrar placer y nutrición

Una dieta equilibrada, en la que estén presentes todos los alimentos en su justa medida, puede resultar tan placentera como el menú más sofisticado de cualquier cocinero de prestigio. Pero para ello es fundamental prestar atención tanto a lo que se come como a la forma de comerlo. Estas recomendaciones pueden ayudarte a reencontrar el placer por comer (y por hacerlo saludablemente):

Nuevos sabores: Los movimientos gastronómicos de vanguardia buscan huir de lo convencional para despertar nuevas sensaciones y sorprender. Puedes hacer lo mismo estimulando los sentidos con alimentos desconocidos pero saludables: frutas exóticas, cereales poco comunes, etc.

Tiempo: Nuestras obligaciones pueden hacernos comer rápido y mal. Aunque sólo tengas un cuarto de hora para comer, dedícalo íntegramente a esa acción. Deja lo que estabas haciendo, inspira y relájate. Prepara los utensilios necesarios. Ahora ya puedes degustar tu comida.

Ritual: Cuando se busca el placer, convertir el acto de comer en un ritual puede ser efectivo. La predisposición, la compañía y el ambiente son elementos clave. Intenta disfrutar ese momento al máximo, prestando atención a los sabores, texturas, olores y, sobre todo, a la compañía.

Cocinar: Elaborar nuevas recetas puede ser igual o más gratificante que el propio acto de comer. Cocinar permite conocer los alimentos, encontrar nuevas formas de ingerirlos, presentarlos de forma apetecible y preparar la mente para la siguiente acción: degustarlos.



pidas, seleccionamos un menú (aun sabiendo lo poco beneficioso que puede resultar para el organismo) y, aunque lo comemos con ganas, el placer enseguida se convierte en remordimientos y cargos de conciencia. Pero, ¿cómo encontrar el placer?

BUSCANDO EL PLACER

Según el Dr. Jorge Pérez-Calvo, especialista en medicina natural y biológica, acupuntura, dietoterapia y medicina china: “Si nuestro organismo estuviese centrado, nuestro instinto bien regulado y tuviéramos un sistema nervioso y un sistema energético bien templado, el placer o la atracción hacia una serie de alimentos podría ser un indicativo del tipo de nutrientes o alimentos que nos son más

ENCONTRAR EL PLACER EN UNA DIETA EQUILIBRADA PERMITE CONVERTIR LA NUTRICIÓN EN UNA FORMA DE OCIO

necesarios”. Pero en la actualidad, explica el doctor, no siempre sucede así: “El caos alimenticio, la pobreza nutricional y la invasión de sabores, texturas, e ingredientes artificiales hacen que nuestro instinto, nuestra intuición, nuestra capacidad automática de regulación y de búsqueda de lo que es conveniente y bueno para el cuerpo haya perdido todo tipo de regulación. Buscamos sabores más por nuestra costumbre, por nuestros hábitos alimenticios y porque estamos acostumbrados a comer tal o cuál tipo de alimento, que porque realmente nos convengan”.

Entonces, ¿cómo determinar qué alimentos son placenteros y a la vez saludables? La solución es sencilla: basta con coger los productos que sabemos que son beneficiosos para el organismo (hortalizas, cereales, lácteos, carne, pescado, legumbres, etc.) y convertirlos en sabores, olores y texturas placenteras. Para conseguirlo solamente necesitamos imaginación, ganas y un mínimo de dotes culinarias (lo básico para atreverse a realizar combinaciones nuevas