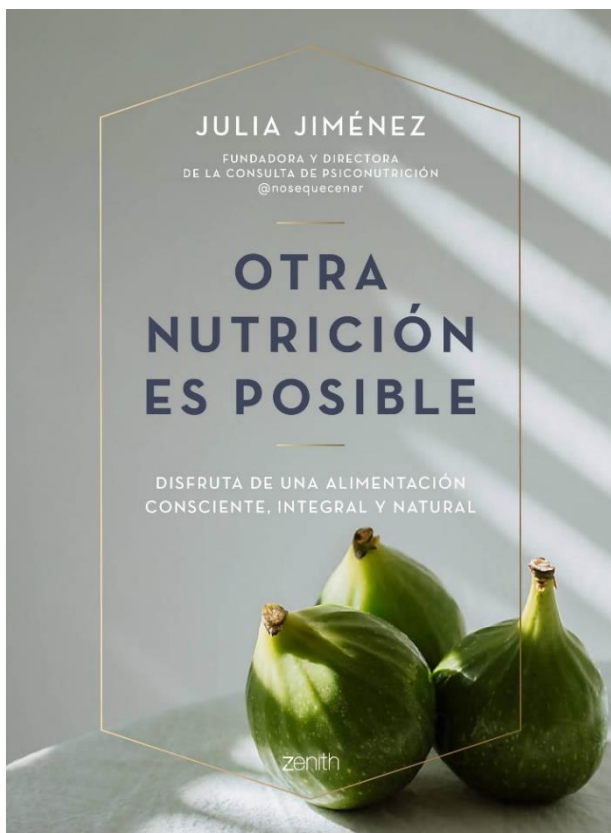


OTRA NUTRICIÓN ES POSIBLE

DISFRUTA DE UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE, INTEGRAL Y NATURAL

JULIA JIMÉNEZ



Julia Jiménez nos propone una aproximación a la nutrición que nos permitirá sentar las bases para generar hábitos sanos y duraderos y abandonar la cruzada contra la comida y nuestra imagen personal a través del trabajo de amor propio y de aceptación.

En una sociedad en la cual todo lo que no sea un cuerpo delgado y «perfecto» parece ser señalado e insuficiente, es imprescindible entender que *delgado* no es equivalente a sano si para mantenerlo es necesario vivir restringiendo la alimentación, el ocio y la felicidad. Dicho de otra manera, por mucho que aparentemente tengamos una imagen muy sana, delgada o *fit*, no necesariamente tenemos salud.

Es por esto que no se trata únicamente de comer bien, es necesario ir más allá y aprender a nutrirnos con materias primas de calidad que nos ayuden a mantenernos saludables, pero, sobre todo, debemos encontrar un equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente, aprendiendo a llevar una vida y una alimentación más pausadas, conscientes y sostenibles, incorporando una visión más holística de la nutrición, porque otra nutrición es posible.

«No merece la pena llevar una alimentación terrible, aunque te mates a hacer deporte. Es probable que no engordes, pero es que la salud no está en el peso: la salud está en el funcionamiento correcto de tu metabolismo, órganos, músculos, huesos y tejidos, además de en tu estabilidad mental. A no ser, claro, que la salud nos dé igual y se trate solo de una excusa que utilizamos para juzgar el aspecto físico de los demás».

p. 207

JULIA JIMÉNEZ

JULIA JIMÉNEZ es dietista-nutricionista especializada en Nutrigenética y Nutrigenómica y Mindfulness y Gestión Emocional, además de Nutrición Clínica, Nutrición Deportiva y Nutrición Vegetariana. Es la fundadora y directora de la consulta de psiconutrición No Sé Qué Cenar (@nosequecenar). Se dedica a la nutrición consciente en su consulta privada, imparte cursos, charlas y talleres, y a través de sus redes sociales promueve una forma de vida consciente, saludable y sostenible en todos los aspectos (físico, mental y espiritual). Ha colaborado como asesora en diferentes medios de comunicación, como *La Razón*, *El Español*, *Yo Dona*, *Telva*, *Glamour* y *Mujer Hoy*.



© Meriyein

SUMARIO

Introducción

CAPÍTULO 1: OTRA NUTRICIÓN ES POSIBLE

El camino hacia una nueva nutrición

CAPÍTULO 2: NUTRIR EL CUERPO

¿Qué es la nutrición?

Macronutrientes

Micronutrientes

Apuntes sobre energía: ¿ni se crea ni se destruye, solo se transforma?

Alimentación: cuando los nutrientes y la energía van de la mano

Etiquetado nutricional. ¿Por qué da miedo ir al supermercado?

Rutinas alimentarias saludables

CAPÍTULO 3: NUTRIR EL ALMA

Las emociones y la comida

Errar es humano

Conclusión

Bibliografía

«Conocer la cantidad de calorías y nutrientes, como proteínas, grasas, azúcares, vitaminas o minerales, y especialmente los ingredientes que proporcionan cada uno de esos nutrientes en el producto, es fundamental para elegir los alimentos más adecuados para mantenernos sanos y prevenir o controlar algunos tipos de patologías».

p. 173

EXTRACTOS DEL LIBRO

INTRODUCCIÓN

«Mi intención con este libro es ofrecerte una pausa para que te hagas una reevaluación. Es ayudarte a entender otra forma de salud posible, a través de la nutrición. Es tratar de aportar, con humildad y, por supuesto, sin poseer la verdad absoluta, una idea algo más compasiva, amorosa y realista de lo que significa cuidar de nosotros mismos y mantenernos saludables, en todos los niveles.

Me preocupa seriamente cómo nos alejamos de la alimentación consciente, intuitiva e integral, para perseguir modas alimentarias “basadas en la evidencia científica”, pero poco respetuosas con nosotros mismos, nuestros procesos y necesidades internas.

Este es un libro de ciencia y de opinión, basado en la evidencia y en la experiencia (tanto en consulta, como en redes sociales y en la mía propia), en el que voy a tratar de ofrecerte una visión renovada y algo más amable de lo que significa realmente alimentarse y vivir de forma saludable. Es completamente diferente a lo que has leído o encontrado hasta el momento, porque no me baso en corrientes o metodologías existentes, sino en una forma mucho más genuina e intuitiva de conectar todos mis conocimientos científicos acerca de la nutrición y la alimentación con lo más importante, mi experiencia en este campo, como humana y como profesional, siempre priorizando el amor y la compasión por uno mismo. Para mí es inconcebible hablar de salud sin entender que prima el bienestar emocional del sujeto. No somos máquinas, somos seres complejos que merecemos ser tratados y abordados entendiendo esa complejidad, siempre con amor y respeto. Simplificar la salud y llevarla a modas y corrientes es simplificar profundamente a las personas y reducirlas a la naturaleza de una máquina. Merecemos más, mucho más.

En este libro encontrarás información que te ayudará a integrar la adquisición de hábitos alimentarios saludables desde otro lugar, desde un lugar en el que la intención que nos mueve a tomar una decisión u otra es mucho más importante que la decisión en sí misma. En este libro no te daré motivos para ser la persona más sana del mundo (la perfección no es el objetivo), pero sí trataré de hacerte conectar con tus propios motivos, internos, importantes, por los que deseas elegir cuidarte desde el amor».

pp. 16-17

CAPÍTULO 1: OTRA NUTRICIÓN ES POSIBLE

Adiós a la cultura de la dieta, adiós a la sociedad de los extremos

«Existen cientos de empresas y de marcas de productos y servicios que ganan millones de euros cada año gracias a nuestro miedo a engordar y, por supuesto, se encargan de alimentarlo también cada año con cada nueva campaña en la que promueven la cultura de la dieta. Anticelulíticos, termogénicos, suplementos vitamínicos, complementos alimenticios, fajas reductoras, cadenas de gimnasios, libros de dietas, métodos de adelgazamiento, suplementos de proteínas, batidos y tés *detox*, productos alimenticios *light*, marcas de ropa con talla única o solo tallas pequeñas y un largo etcétera.

¿Con qué frecuencia has visto anuncios en televisión, en las revistas, en las marquesinas de los autobuses, en los edificios, en los paneles del metro... que tratan por todos los medios de venderte la ferviente idea de que bajar de peso es lo que necesitas para ser feliz? Sí, feliz porque te dará belleza y salud, y, para lograrlo, debes restringir el consumo de alimentos, ingerir suplementos, aplicarte determinados productos en la piel y, a veces, incluso eliminar ciertos grupos de alimentos por completo. Suena un poco sospechoso, ¿no? Sí, porque todo esto es parte de la cultura de la dieta. Lo que nunca te dicen en esta clase de publicidad es que las dietas, si funcionan, solo lo hacen durante un corto período de tiempo, porque luego aparece el efecto rebote, gracias al cual vuelves a recuperar los kilos perdidos. Tampoco mencionan que seguir esas indicaciones puede producir grandes daños emocionales, físicos y mentales, hiriendo tu autoestima y haciéndote cada vez más infeliz. En definitiva, ¡las dietas no funcionan! Ni para adelgazar ni para mejorar tu salud física, pero mucho menos para alcanzar la felicidad y la plenitud de tu salud y estabilidad mental».

pp. 47-48

CAPÍTULO 2: NUTRIR EL CUERPO

Comemos alimentos, no nutrientes

«Después de haber visto en detalle cada uno de los nutrientes esenciales, para qué los necesitamos y en qué alimentos se encuentran, me parece muy importante hacer una aclaración: no es lo mismo nutrirse que alimentarse, y ahora veremos por qué:

- La alimentación comprende un conjunto de acciones voluntarias y conscientes que van dirigidas a la elección, la preparación y la ingesta de los alimentos, muy influenciadas a su vez por el medio sociocultural, económico y medioambiental.
- La nutrición comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, y que son la digestión de los alimentos, la absorción de sus nutrientes y su asimilación en las células del organismo.

[...]

Es importante que entendamos que si nuestro organismo no dispone de todos los nutrientes que necesita, y en la cantidad adecuada, podremos sufrir algún tipo de desnutrición. Sin embargo, paradójicamente, esta desnutrición puede ir acompañada de un aparente estado de normopeso o incluso de sobrepeso u obesidad. ¿Por qué? Porque estaríamos consumiendo energía suficiente e incluso energía de más (contenida en azúcares, grasas o proteínas), pero no estaríamos adquiriendo todos los nutrientes que necesitamos y en la cantidad adecuada (vitaminas y minerales).

¿Entendemos ahora por qué es tan sumamente importante no juzgar la salud fisiológica de las personas simplemente por su aspecto físico, su volumen o su peso? No tenemos ni idea de cómo funcionan sus órganos, sus tejidos o su esqueleto, ni tampoco tenemos ni idea de los nutrientes contenidos en su sangre, ni del resultado de una analítica, con una simple fotografía externa de su cuerpo. Es más, si el aspecto de una persona no nos da ninguna indicación clara sobre su salud física, imaginémonos la poca información que nos aporta sobre su salud mental. Por eso es muy importante que dejemos de establecer juicios sobre si una persona está o no sana, o si se cuida o no, solo por su aspecto e imagen».

pp. 153-154

Cuando dice «100% natural»... ¿qué significa «natural»?

«Nada. Natural no significa absolutamente nada. Crudo pero cierto. Actualmente existe una especie de vacío legal en legislación alimentaria que permite que cualquier producto, independientemente de sus características y su composición, pueda llevar la palabra “natural” en su empaquetado. Cereales azucarados, galletas con alto contenido graso, salsas procesadas... Todo puede ser “natural”, “artesano”, “de la abuela”, etcétera».

p. 182

¿Somos lo que comemos?

«Sabemos que somos cuerpo, mente y alma. Atendiendo a esta forma holística y completa de concebirnos, y siendo esta realmente la única forma posible —a mi parecer— de entender y trabajar salud, podemos decir que no, no somos lo que comemos. Quizás sí sea así en un plano estrictamente físico, pero sabemos que la salud no es estrictamente física. Sabemos que nuestra mente, nuestra esencia, nuestros sentimientos y nuestras emociones tienen una importancia crucial en el papel de la vida.

No es correcto decir que somos lo que comemos, si hablamos del ser humano de forma integral, pues nuestro valor y nuestra esencia, quienes realmente somos, no varían lo más mínimo en función de nuestras elecciones alimentarias. Nuestra valía no muta con lo que comemos, pues no reside en lo que hacemos, sino en lo que somos.

[...]

Para una persona que ha desarrollado pánico a consumir alimentos que considera “no aptos” o “no saludables”, adoptar esta creencia supone que para poder vencer su miedo a la comida e incluso para sanar su TCA, deberá comer alimentos “impuros” y, por lo tanto, su valor y su cuantía se reducirán, convirtiéndose en alguien inferior, débil y sin fuerza de voluntad.

¿Somos conscientes de lo terrible que es esto? Alguien que se encuentra en una situación tan difícil, y creo que es necesario recordar que los TCA son enfermedades muy graves que pueden acabar con la muerte, no puede permitirse vivir en un sistema que sostiene y normaliza estas creencias tan enfermizas. Es realmente patológico que hayamos llegado al punto de normalizar y fomentar tales “mantras”».

p. 160

CAPÍTULO 3: NUTRIR EL ALMA

NO TIENES QUE VENCER A TU LADO EMOCIONAL

«¿Sientes culpabilidad al pegarte un atracón? ¿Te sientes más enérgico y positivo si comes de manera saludable? ¿No puedes quitarte de la cabeza esos kilos de más? ¿Te sientes ansioso si no picas entre horas? Si te has visto reflejado en alguna de estas cuestiones, no te preocupes. Las emociones no son buenas ni malas, y tampoco hay que resistirse a ellas, negarlas ni domarlas. Las emociones son funcionales, aparecen para avisarnos de algo y movernos a la acción. Nos ayudan a la supervivencia.

Para comenzar a vivir en sintonía con tus emociones, empieza por deconstruir tu diccionario mental. El primer paso es desterrar la idea de que las emociones son buenas o malas. Cambia estos dos conceptos antagónicos por: las emociones pueden ser adaptativas o desadaptativas. Serán adaptativas cuando nos ayuden a vivir de forma más adaptada a nuestra realidad. Serán desadaptativas cuando, por el contrario, impidan que nos desarrollemos adecuadamente en nuestro entorno.

La emoción no es la culpable de lo que sucede, sino que es solo la alarma de que algo pasa y ese algo puede parecerse bueno o malo según nuestra experiencia personal y nuestras circunstancias. Permitirnos sentir y entender las emociones de esta forma más realista nos ayuda a identificarlas y a aprender de nuestra propia sabiduría, aprovechando las lecciones que estas nos ofrecen. Todas las emociones son tus aliadas en tu día a día, siempre que te des permiso para experimentarlas y dejarlas ir, solo cuando sea su momento».

pp. 215-216

COMER EMOCIONAL, COMER COMPULSIVO Y ATRACÓN

«Cuando tiene lugar el comer compulsivo, normalmente aparece una sensación de hambre voraz irrefrenable, que a menudo no se sacia con facilidad, pues estamos utilizando la comida para tapar o evitar emociones desagradables. Cuando aparece este comer compulsivo, a diferencia del comer emocional y consciente, se experimenta una falta de consciencia del estado emocional. El origen de este comer compulsivo puede ser tanto físico o fisiológico como emocional.

A diferencia del comer emocional, en el comer compulsivo no hay hedonismo ni disfrute, no hay consciencia, sino más bien ausencia. Sencillamente tratamos de llenar un vacío en vez de estar centrados en el placer de alimentarnos. La mente se encuentra muy agitada y no es un estado de paz ni calma. Se come con rapidez, más cantidad de lo habitual y es relativamente difícil parar de comer. Aparecen la rabia, la culpa, la frustración, la ira, la vergüenza...

Por otro lado, el atracón comparte muchas similitudes con el comer compulsivo, pero hay algunas diferencias. En el atracón se busca usar la comida como vía de escape rápida e inmediata ante una emoción altamente desagradable e incómoda. Se trata de una ingesta de una elevada cantidad de alimentos en un corto período de tiempo, usualmente de una forma mucho más rápida de lo normal y hasta estar desagradablemente lleno. Durante un episodio de atracón es común la pérdida de control, presencia y consciencia. No se disfrutan los alimentos ni se eligen de forma deliberada. Los episodios de atracón son usualmente en solitario debido a la gran vergüenza que producen y van acompañados de gran carga de culpabilidad, vergüenza y frustración.

Como podemos observar, cuando las conductas del comer compulsivo o el atracón aparecen, esta calma de la que hablábamos cuando comemos de forma emocional con consciencia (aunque sea sin hambre), el aparente "control", la identificación y la aceptación de las emociones y la voluntad de elegir e ingerir los alimentos... comienzan a desvanecerse. Pero tanto el comer compulsivo como el atracón no siempre son emocionales. Pueden tener un claro origen físico o fisiológico si vivimos la alimentación desde la prohibición y la restricción. ¿Cómo no vamos a tener atracones si le prohibimos al cuerpo una larga lista de alimentos, por no considerarlos aptos, y vivimos en hambre constante? Nuestra mente y nuestro cuerpo funcionarán de manera integrada y estratégica, como hacen siempre, dando lugar a las respuestas hormonales adecuadas para que tengamos una imperiosa y casi ineludible necesidad de ingerir tanta comida como podamos. Es normal, es toda nuestra bioquímica interna funcionando en pos de nuestra supervivencia».

pp. 227-228

Para más información

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es