

JULIA JIMÉNEZ

FUNDADORA Y DIRECTORA
DE LA CONSULTA DE PSICONUTRICIÓN
@nosequeenar

OTRA NUTRICIÓN ES POSIBLE

DISFRUTA DE UNA ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE, INTEGRAL Y NATURAL



zenith

JULIA JIMÉNEZ

FUNDADORA Y DIRECTORA
DE LA CONSULTA DE PSICONUTRICIÓN
@nosequecenar

**OTRA
NUTRICIÓN
ES POSIBLE**

DISFRUTA DE UNA ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE, INTEGRAL Y NATURAL

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: abril de 2021

© Julia Jiménez Hens, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Maquetación interior: Sacajugo.com

ISBN: 978-84-08-24142-3

Depósito legal: B. 3.555-2021

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Introducción	15
---------------------------	-----------

CAPÍTULO 1: OTRA NUTRICIÓN ES POSIBLE

El camino hacia una nueva nutrición	23
--	-----------

Redefinir el concepto de «salud».....	25
---------------------------------------	----

Una nueva nutrición (¡es posible!).....	34
---	----

Adiós a la cultura de la dieta, adiós a la sociedad de los extremos.....	45
--	----

Encara todo proceso a través de la compasión.....	58
---	----

CAPÍTULO 2: NUTRIR EL CUERPO

¿Qué es la nutrición?	67
------------------------------------	-----------

Macronutrientes	71
------------------------------	-----------

Hidratos de carbono.....	71
--------------------------	----

Grasas.....	75
-------------	----

Proteínas.....	82
----------------	----

Micronutrientes	89
Minerales.....	89
Vitaminas.....	108
Apuntes sobre energía: ¿ni se crea ni se destruye, solo se transforma?	143
Balance energético.....	144
¿Por qué el balance energético no lo es todo?.....	146
Más que las calorías, importan los nutrientes y los alimentos.....	148
Un error frecuente en el mundo del <i>fitness</i>	149
Alimentación: cuando los nutrientes y la energía van de la mano	153
Comemos alimentos, no nutrientes.....	153
¿Somos lo que comemos?.....	158
Cambia la pirámide por el plato saludable.....	161
Etiquetado nutricional. ¿Por qué da miedo ir al supermercado?	173
Lo primero, ¿qué tiene que ofrecerme una etiqueta?.....	174

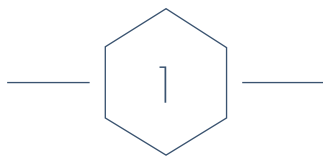
Ya sabemos lo que es obligatorio indicar, pero... ¿qué está prohibido indicar?.....	174
Si un alimento tiene azúcar añadido o natural, pero no mucho... ¿puede ser interesante?.....	176
<i>Light</i> no significa sano ni bajo en calorías.....	178
La fobia a los números E.....	178
Grasas buenas y grasas malas.....	179
En lo referente al pan... ¿rico en fibra es lo mismo que integral?.....	180
Cuando dice «100% natural»... ¿qué significa «natural»?.....	182
No cuentes calorías, pero tampoco cuentes macronutrientes.....	182
Mi consejo.....	183
Planificar la compra.....	184
Rutinas alimentarias saludables.....	189
Alimentación intuitiva.....	189
Alimentación ancestral.....	193
Alimentación consciente.....	196
<i>Slow food</i>	197
Honra tu cuerpo, muévete.....	199
Tu cuerpo merece tu amor.....	207

CAPÍTULO 3: NUTRIR EL ALMA

Las emociones y la comida	215
No tienes que vencer a tu lado emocional.....	215
Alimentación emocional y apego emocional a la comida.....	216
Emoción	218
Sentimiento.....	218
Pensamiento.....	218
Comer de forma emocional no es malo, es normal.....	224
Comer emocional, comer compulsivo y atracón.....	225
Vivir de forma consciente y, solo desde ahí, comer de forma consciente.....	230
<i>Mindfulness</i> y <i>mindful eating</i>	231
Recuperar el hedonismo: el sacrificio y el sufrimiento no son la única forma para lograr las cosas	233
Comer desde el amor y no desde el odio.....	237
Errar es humano	245
Nos equivocamos cuando pensamos que «delgadez» es sinónimo de «salud».....	248
Nos equivocamos cuando reducimos la nutrición a contar gramos y calorías	251

Nos equivocamos cuando vivimos restringiendo alimentos	253
Nos equivocamos cuando creemos que podemos tener cualquier cuerpo.....	254
Nos equivocamos cuando promovemos gordofobia disfrazada de salud.....	258
Nos equivocamos cuando normalizamos la operación bikini.....	262
Nos equivocamos cuando consumimos productos alimenticios específicos para la mujer.....	265
Nos equivocamos cuando creemos que necesitamos más fuerza de voluntad, en lugar de consciencia y compasión.....	272
Nos equivocamos cuando juzgamos la alimentación o la compra de otras personas	274
Conclusión.....	277
Bibliografía.....	281





EL CAMINO HACIA UNA NUEVA NUTRICIÓN

Otra nutrición es posible. ¿Por qué he elegido este título? Porque creo que resume perfectamente la dirección hacia la que se encamina tu vida si comprendes los conceptos y sigues los consejos que encontrarás en este libro. En definitiva, a través de estas páginas vamos a dar una vuelta completa a todo lo que sabías hasta ahora sobre la nutrición y la alimentación, tanto en forma como en contenido, para transformarlo en algo nuevo al servicio de tu bienestar, basado siempre en el amor y en la compasión.

La ciencia debe estar siempre al servicio del hombre, y no al revés. Si atendemos a esta premisa, debemos valernos de los conocimientos y avances científicos para ser cada día personas más libres y saludables. Desgraciadamente, son muchas las personas que acaban siendo esclavas de estos conocimientos, utilizándolos, a menudo y sin saberlo, en su contra. Limitando y restringiendo su auténtico bienestar a nivel holístico por exigirse demasiado y por perseguir una perfección en la salud, la estética, la alimentación y

el entrenamiento, que además de no existir, se fundamenta en la exigencia, el miedo y la culpa.

Mi intención es alejarte de ese credo y aportarte una visión y herramientas nuevas, más amables. Una perspectiva diferente a todo lo que conoces que te ayude a construir tu propio criterio, respetuoso contigo mismo, de lo que es un buen estado de salud y una buena alimentación.

El libro está dividido en dos bloques, dedicados a nutrir el cuerpo y a nutrir el alma. ¿Por qué? Porque no podemos obviar nuestra naturaleza animal emocional. Somos seres complejos con cientos de esferas distintas que se encuentran en todo momento interrelacionadas. No podemos abordar un área de la salud concreta, como es la nutrición, y creer que no tendrá consecuencias directas e inmediatas en todas las otras áreas de nuestra salud. También sucede en la otra dirección. No podemos vivir de forma inconsciente y acelerada o tener una mala relación con nuestro cuerpo, y creer que todo ello no tendrá efecto alguno en nuestra forma de alimentarnos y relacionarnos. Todo está conectado y todo ello somos nosotros, por eso considero de vital importancia que en todo momento tengamos presente la vastedad de cada una de nuestras dimensiones.

En el apartado de nutrir el cuerpo, hablaremos de la nutrición y la alimentación, profundizando todo lo posible en ambos mundos, siempre desde una perspectiva respetuosa, basada en la ciencia y en el amor (recuerda, ciencia al servicio del hombre).

Por otro lado, en el apartado de nutrir el alma, trataremos la compleja e interesante relación existente entre las emociones y la comida y desmitificaremos también muchas de las creencias limitantes que arrastramos en este ámbito.

Te propongo una nutrición distinta. Una nutrición que se adapte a ti y a tus necesidades, que te escuche y que respete tus tiempos y procesos. Una

nutrición que no te juzgue, sino que venga a acompañarte con flexibilidad y sin restricciones. Una nutrición que no busca la perfección metabólica, sino tu máximo estado de bienestar. Una nutrición que no te quiere encasillar en un canon corporal de belleza, sino que busca tu estado fisiológico natural más libre, funcional, saludable y enérgico. Una nueva nutrición con la que no tengas que vivir desde el sacrificio y el miedo, que te permita ser feliz, cuidándote sin tantas complicaciones.

Créeme: otra nutrición es posible.

REDEFINIR EL CONCEPTO DE «SALUD»

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la salud desde 1948 como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».¹

Personalmente, es una definición que me sorprende y fascina a partes iguales, no lo puedo evitar. Me resulta increíble que el plato esté servido desde 1948, pero que aún no nos hayamos dignado a digerirlo. Creo que en las sociedades occidentales andamos tremendamente perdidos y desconocemos lo que es o no la salud. ¿Por qué se ha generado tanta confusión ante un concepto *a priori* tan sencillo? Parece mentira que este caos haya ocurrido, pues con tan solo leer de forma consciente y pausada esta definición, se aclara por completo cualquier posible confusión. Además, esta definición fue redactada en 1946 y no ha sido modificada desde 1948; lo cual parece un claro indicativo de que no hay ningún género de duda entre el colectivo científico acerca de lo que significa estar o no sano, pero paralelamente seguimos abogando y defendiendo otro concepto de salud radicalmente opuesto, que nada tiene que ver con este.

1 Véase <<https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>>.

Considero que el problema es que hemos normalizado conversaciones profundamente insanas en nombre de «la salud» y nos cuesta ver y evidenciar esa enorme incoherencia. En estas conversaciones entendemos que este «bienestar físico» del que hablaba la OMS se centra solamente en cualquier argumento que gire en torno a una profunda preocupación por la imagen que damos a los demás. Hemos pensado que estar físicamente sanos es sinónimo de ser guapos, de cumplir los cánones, de mostrar la belleza de cara a la galería aunque por dentro no nos quede nada bello. Por esta obsesión narcisista, hoy en día nos desvivimos, perdiendo la salud por el camino, para que nuestro cuerpo, nuestro escaparate de cara a la humanidad, se mantenga impoluto, brillante y llamativo, sin un solo defecto, y además lo justificamos en el nombre de la salud. Lo peor de todo es que de verdad nos creemos este modo de vida que consideramos sagrado, pues es lo que nos han enseñado y repetido desde que nacimos.

¿Quién nos lo ha enseñado y repetido desde que nacimos? La industria. No solo la industria alimentaria, sino también la industria de la moda, la de los suplementos alimenticios, la cosmética, la de los complementos y productos de farmacia y parafarmacia...

Supongamos que existe en el mercado una caja de cereales azucarados enfocados al público femenino. Imagínate que intentan venderte la caja diciéndote: «Se trata de un producto ultraprocesado, muy poco saludable, lleno de azúcares añadidos y grasas trans, pero hemos dibujado la silueta de una mujer esbelta y delgada en la caja para que comprándolos experimentes la ligera pero certera ilusión de que, al comerlos todos los días, tu cuerpo por fin cambiará lo suficiente como para que la gente repare en ti y en tu belleza, y te sientas amada, admirada y deseada de una vez por todas». Esta práctica sería absurda por parte de la industria, además de completamente inaceptable y denunciabile por parte del consumidor, y lo más probable es que no los compraras porque no dejarías que te manipularan de esa forma. Pero ¿y si en

lugar de decirte la verdad que se esconde tras la calidad nutricional del producto y su estrategia de *marketing*, disfrazaran sus intereses económicos bajo el argumento de «nuestra preocupación es tu salud»? Siguiendo esta verdad a medias te venderían la caja como: «Estos cereales, enriquecidos con vitamina D, hierro y vitamina B12 contribuyen a la vitalidad y ayudan al sistema inmune. Consumiéndolos en el contexto de una dieta equilibrada, contribuyen a la pérdida de peso y a una mejora en el estado de la salud». Y, por supuesto, esta declaración de intenciones iría acompañada de una llamativa y «femenina» letra rosa que grita a los cuatro vientos: «¡Siéntete ligera!». Así mejor, ¿no?

Aunque en ambos casos se trate del mismo producto, la cosa cambia por completo si nos ceñimos a una estrategia o a otra. Debemos ponernos en la piel de la industria, y sobre todo de sus publicistas. Lo primero que se preguntarán en el caso de la caja de cereales será: ¿podemos vender este producto si contamos su valor nutricional real? La respuesta, por supuesto, es no. Por ello, el primer movimiento es obviar que los cereales de los que hablamos son un ultraprocesado y contar las virtudes a medias que aportan nutricionalmente, estas son: «enriquecidos con vitamina D, hierro y vitamina B12». Por supuesto, habrá en este caso letra pequeña, ya que la cantidad de vitamina D, hierro y vitamina B12 que nos aportarán será irrisoria y mejor nos vendría desayunar lentejas, pero esa es otra historia que veremos más adelante cuando hablemos de los nutrientes.

En segundo lugar y una vez lista la mentirijilla piadosa sobre el valor nutricional, las cabezas pensantes del departamento de *marketing* deben centrarse en quién será la consumidora objetiva de estos cereales. Y digo «consumidora», en femenino, porque en la caja han estampado el cuerpo esbelto de una mujer joven y bella. Por lo que, como es obvio, esta caja de cereales es un producto destinado a las mujeres que quieran conservar la línea.

Hasta aquí los entresijos de la comunicación directa en esta caja. Pero ¿qué hay de la indirecta? Esta caja, como muchos otros productos dietéticos o

energéticos destinados a mujeres, aporta con su tipografía delicada en rosa y su mensaje una información más sutil y que solo nuestro subconsciente percibe. ¿Por qué una mujer compraría esta caja de cereales? ¿Para alimentarse correctamente o para sentirse feliz consigo misma? Esta caja de cereales vende, ante todo, felicidad, autoestima, estatus y belleza. Por ello va a ser consumida por mujeres que crean que la salud se relaciona con estos conceptos.

Así pues, ¿nos harán estos cereales sentirnos más sanas? No, pero parece que prometen que si los desayunamos todas las mañanas acabaremos perdiendo peso. Tras leer esta información en el paquete de cereales, ahora la mujer que se ha llevado la caja a casa cree que podrá cambiar su cuerpo, perder peso para ajustar su silueta a los estrictos cánones de belleza actuales y, además, se justificará creyendo (o queriendo creer) que son los cereales más sanos del supermercado. Pero en el fondo, en realidad, el motivo por el que los compra no es porque los considere sanos, sino porque se ha convencido de que son los únicos cereales que se puede «dar el lujo» de consumir, porque cree que los otros, con toda seguridad, le harían llegar al verano, a la boda de turno o al evento del año con esos kilitos de más en los muslos que tanto detesta. Porque en realidad se odia a sí misma y culpa al que considera un cuerpo imperfecto, gordo y amorfo de ser el responsable de su infelicidad. Porque en realidad lo que la mueve a comprar esos cereales no es el amor a sí misma y su compromiso por cuidar de su cuerpo e invertir en verdadera salud, sino un profundo odio, miedo, vergüenza y rechazo, y una desesperante necesidad de alcanzar un ideal de belleza socialmente impuesto, para poder llegar algún día a amarse en su totalidad y ser feliz. Y en estas creencias, conductas e intenciones no hay ni tan siquiera un atisbo de salud ni deseo de ella, pues vivir de esta manera es lo opuesto a disfrutar de una plena salud mental.

Por otra parte, tendemos a pensar que la salud mental es una sección de la salud completamente aislada, separada de la salud física o espiritual. Sin embargo, sucede más bien lo contrario. La salud solo puede ser un concepto

completo si en él se integran todas sus dimensiones, es decir, si mantenemos en plena simbiosis mente y cuerpo, lo espiritual y lo físico. Ambas dimensiones son completamente interdependientes, pues una mejoría en el estado de la salud mental suele ser el motor de un cambio positivo en el estado de la salud corporal (y no digo cambio de peso, ni de apariencia, digo mejora de la salud). Es sencillo, si nuestro cuerpo está en forma y se mantiene sano y activo, probablemente nuestra mente trabaje en sintonía y se contagie de este bienestar general. Y esto no tiene nada que ver con el peso. Podemos matarnos de hambre para bajar unos kilos y sentirnos realmente infelices aunque nos haya cerrado ese vestido que llevamos años sin ponernos. Creedme, someter al cuerpo a procesos extremos por adelgazar hará que estemos derrotados físicamente, por lo que nuestra actividad mental y nuestro humor también estará bajo mínimos, lo que, básicamente, desencadenará que tengamos el ánimo por los suelos. Así que, pensar que estar delgada o mantener la línea es sinónimo de felicidad es un error garrafal. Os lo adelanto ya al comienzo del libro por si seguís intentándolo, dejadlo ya, abrid bien los ojos y la mente y empecemos a tratar la salud con la importancia que realmente tiene.

Si le damos la vuelta a la tortilla, veremos que no solo lo físico afecta a lo mental, sino que sucede también al revés. Creo que es francamente imposible tener un cuerpo sano bajo las órdenes de una mente que no está sana (no olvidemos que la ausencia de bienestar es también ausencia de salud, no necesitamos la aparición de una patología para hablar de falta de salud). Si la salud mental falla o no está en equilibrio, quizá podamos lograr sostener un cuerpo que en apariencia sea delgado o fuerte, canónico al fin y al cabo, ¿pero será un cuerpo sano? No olvidemos que la mente ordena y el cuerpo obedece. Una mente confundida que sufre a diario bajo la dictadura de sus propias creencias limitantes y que tiene dificultades para experimentar el bienestar y la calma solo podrá generar órdenes de alerta, confusión, miedo y caos; y el cuerpo obedecerá fielmente a estas órdenes, desajustándose por completo y preparándose para la supervivencia. Este cuerpo estaría siendo avisado

constantemente de que existen peligros inminentes, aunque estos sean imaginarios y no se trate de potenciales peligros reales, y el cuerpo se pondrá a funcionar para luchar o huir, o bien se paralizará, pero no funcionará con normalidad para mantener la vida. Un cuerpo que fuerza a sus órganos y tejidos a funcionar de este modo tan compulsivo no se desarrollará de forma saludable y con el tiempo aparecerán los problemas derivados de este estrés crónico al que está sometido.

¿Es sano forzar a nuestro cuerpo, a través de un estricto control de la dieta y el deporte, a entrar en un peso, una forma y una composición corporal que no le vienen dadas por naturaleza en las condiciones en las que vive? No, no lo es.

¿Queréis un ejemplo de ello? Se me ocurren muchos, pero citaré el síndrome de la tríada de la atleta femenina o *FAT* (por sus siglas en inglés).² Este fenómeno o síndrome grave consiste en la aparición de tres patologías conjuntas en la mujer: baja disponibilidad de energía, pérdida de densidad mineral ósea y amenorrea (pérdida de la menstruación o desajustes en su ciclo menstrual). Los problemas de salud asociados a largo plazo incluyen también pérdida de la libido, disfunción gastrointestinal y cardiovascular. Se llama «tríada de la atleta femenina» porque tradicionalmente la han presentado mujeres atletas, por su estilo de vida riguroso en la alimentación y el deporte, que las lleva a un elevado estrés crónico físico y emocional y a un absoluto desajuste en la regulación hormonal de su cuerpo. Como decíamos, la mente ordena y el cuerpo obedece. Sin embargo, este trastorno se ve cada vez más en los últimos años en jóvenes no atletas, debido la gran presión física y mental que se ejerce sobre la apariencia de su cuerpo.

2 De Souza, M. J.; Nattiv, A.; Joy, E, *et al.*, «Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad, 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013», *British Journal of Sports Medicine*, 48, 2014, p. 289.

Usamos diariamente multitud de argumentos disfrazados de salud, relacionados con la alimentación, la nutrición, el peso, la composición corporal, la celulitis, los abdominales, las kilocalorías, los gramos de nutrientes o cualquier otro parámetro cuantificable u observable de nuestra imagen corporal o de nuestra alimentación, y no somos realmente conscientes del motivo por el cual lo hacemos. Creemos que sí, pero es solo la etiqueta que le hemos puesto. Nos convencemos de que es por salud, pero machacarnos mental y emocionalmente cada día para conseguir un cuerpo que no nos corresponde en un contexto natural no parece precisamente lo más saludable. Lo hacemos por sentirnos aceptados, por ser lo que creemos que se espera de nosotros, por encajar, por seducir... pero esto no es amor. Esto es más bien mendigar amor a través de un credo de falsas creencias que hemos grabado a fuego en nuestro inconsciente, pues las hemos adquirido gradualmente desde nuestra más tierna infancia, en un sistema socioeconómico profundamente enfermo, que sufre una gran crisis en su escala de valores.

Volviendo a la definición oficial de «salud» de la OMS, parece que hemos transformado la frase «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades», por esta otra frase: «La salud es un estado de completo bienestar físico, cuyo resultado se evidencia siempre a través de la adquisición de un cuerpo con unas medidas y un aspecto determinado, carente de grasa localizada y de cualquier otra posible imperfección».

Es decir, hemos olvidado por completo nuestra dimensión mental y social y hemos simplificado la salud física a algo tan absurdo como un aspecto o una apariencia determinados, en lugar de entenderla como el correcto funcionamiento de un cuerpo en su totalidad. Qué locura, ¿no? Y lo peor de todo es que no lo hemos hecho nosotros solos, sino que nos han llevado hasta ese punto las ideas sociales preconcebidas creadas por la industria y la publicidad. Todos somos cómplices.

En otras palabras: hemos «globalizado» el concepto de salud hasta adaptarlo al de «cánones de belleza actuales» (regidos por la delgadez, la ausencia de imperfecciones, etcétera) y, lo que es peor, normalizado la idea de que «delgado» y «sano» son lo mismo y de que solo a través de la delgadez o del bajo porcentaje de grasa corporal puede llegarse a la salud. Nos creemos esa idea como fanáticos y no hay quien nos saque de nuestra cabezonería. Una idea que es totalmente artificial y antinatural. Está claro que nuestras concepciones son erróneas, no hay más que mirar a nuestro alrededor para saber que el canon impuesto no es el imperante, es decir, lo que la sociedad y la industria nos piden no es natural, y, por lo tanto, debemos esforzarnos para conseguir ese cuerpo soñado, teniendo por el camino que comprar cremas, diuréticos, alimentos específicos, aparatos de gimnasia... y un sinnúmero de productos más que ayuden a que el sistema capitalista prospere y a que nuestra salud —mental y física— acabe por resentirse. Estamos girando en una rueda de la que no podemos salir y a la que le dedicamos tiempo, dinero y salud. ¿No quieres apartarte de ella? Seguro que ahora que lo has analizado, estás deseando dejar atrás viejos hábitos. Ten paciencia y sabrás cómo gracias a este libro.

Pero, antes de empezar a dar con las herramientas que te ayudarán a salir de esta rueda nociva en la que no paras de dar vueltas, reflexiona sobre la siguiente pregunta: ¿somos culpables de esta realidad de estereotipos y aspiraciones canónicas en la que vivimos? En absoluto. Ni siquiera me atrevería a decir que seamos responsables, pero sí está en nuestras manos trabajar por abrir los ojos y cuestionar todo aquello en lo que creemos.

¿Cómo podemos empezar a deconstruir nuestro pensamiento? El primer paso será el de diferenciar entre «salud» y «gordofobia».

Definamos ambos conceptos para comenzar a comprenderlos. Sobre «salud» ya tenemos la definición de la OMS. Ahora bien, ¿qué es la «gordofobia»? La «gordofobia» u «obesofobia» es el miedo o desagrado exagerado a engordar, a

la gordura propia o ajena.³ Es, hablando de manera informal, pensar que una persona vale menos por sus kilos de más. La «gordofobia» es, en definitiva, la que dirige todos esos comportamientos que justificamos en nombre de la salud. ¿Por qué lo hacemos? Porque, como ya hemos dicho, pensamos que la única salud posible es la de estar (extremadamente, me atrevería a decir) delgados. Entender y aceptar este concepto puede ser al principio difícil y doloroso, pero solo hay que aprender a observar de forma consciente nuestros comportamientos y los de la mayoría de personas y consumidores para ver esta realidad que subyace. Y la realidad es que no sabemos si una persona más gorda tiene menos salud que una más delgada. No conocemos su historia clínica ni personal, por tanto, no hagamos juicios de valor a la ligera y deshagámonos del pesado traje que nos pone encima el concepto de «gordofobia». Desterrémoslo para siempre de nuestro diccionario mental y dejemos a un lado los prejuicios, solo así podremos empezar a caminar por la senda de la verdadera salud. Sigamos dando pasos.

Desarrollamos gordofobia prácticamente desde que nacemos, y cada anuncio de televisión que has visto, cada película con la que te has emocionado, cada revista que has disfrutado, cada probador de ropa que has pisado y cada producto alimenticio que has comprado, ha apoyado y sostenido en mayor o menor medida este miedo a engordar o a no entrar en el molde del cuerpo normativo, el único que se considera válido.

Empezar a vivir con auténtica salud y bienestar pasa por deconstruir y cuestionar todo un sistema de creencias socialmente impuesto y radicalmente enfermo. No eres culpable, desde luego que no, pero el ejercicio de empezar a desarrollar tu auténtica salud, libre de cárceles mentales, solo puedes realizarlo tú. Por supuesto, mucho mejor si lo haces bien guiado y acompañado

3 Cassell, Dana K.; Gleaves, David H., *The Encyclopedia of Obesity and Eating Disorders*, s. l., Nueva York, Facts on File, 2006, p. 362. Woodward Areton, L. «Factors in the sexual satisfaction of obese women in relationships», *Electronic Journal of Human Sexuality*, 5(3), enero de 2002, <<http://www.ejhs.org/volume5/Areton/03Background.htm>>.

por profesionales de la salud holística (nutricionistas, psicólogos, *coachs*, etcétera), pero cuestionar y trabajar tu amor propio y aceptación es algo que te corresponde solo a ti, ¡y menos mal! No sería buena idea dejar nuestra salud y bienestar en manos de cualquier otra persona.

Gracias por formar parte del cambio de las personas que comienzan a sanar el sistema, a través de la sanación de sí mismas y de sus creencias no indagadas.

UNA NUEVA NUTRICIÓN (¡ES POSIBLE!)

Cuando empezó a interesarme la nutrición, bastante antes de comenzar a estudiar el grado en Nutrición Humana y Dietética, tenía un concepto de la nutrición radicalmente distinto al que tengo ahora. El actual, en mi humilde opinión, es bastante más completo y realista. Incluso cuando estudiaba la carrera, mi idea de la nutrición era mucho más simple, cuadrículada y numérica que la actual; y cuando digo «simple» no me refiero a sencilla, pues considero que ya entonces era demasiado compleja, sino más bien insuficiente o incompleta. La reducía a cálculos y algoritmos, olvidando su dimensión humana.

Cuando inicié mis estudios de Nutrición, creía realmente que todo consistía en hacer cuentas. Pensaba que solo tenía que contar kilogramos de peso corporal, gramos de nutrientes y de alimentos, revisar parámetros óptimos en analíticas y contabilizar kilocalorías. Confundía la nutrición con la dietética, un error común para los primerizos.

Para que lo entendamos mejor, me gustaría empezar aclarando la diferencia entre los conceptos de «alimentación», «nutrición», «dieta», «dietética» y «dietoterapia», porque no son lo mismo y sus diferencias resultan realmente decisivas si quieres comprender en qué se basa tu salud:

- La **alimentación** comprende un conjunto de acciones voluntarias y conscientes que van dirigidas a la elección, preparación e ingesta de los alimen-

tos. Están muy influenciadas, a su vez, por el medio sociocultural, económico y medioambiental.

- La **nutrición** es la ciencia que estudia los distintos nutrientes que contienen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de estos, como son la digestión, la absorción de nutrientes y su asimilación en las células del organismo.
- La **dieta** es lo que come un individuo a lo largo de un día, y no tiene por qué estar enfocada al tratamiento de ninguna patología ni a la pérdida de peso; por ese motivo podemos decir que todos seguimos una dieta. La dieta de varios días consecutivos suele ser similar y formar un patrón, y es a este patrón a lo que llamamos «**hábitos alimentarios**», que no alimenticios. La palabra «**alimenticio**» hace referencia a que algo alimenta por sí mismo, es decir, que tiene intrínseca la propiedad de alimentar, por lo tanto, solo podemos usarla para referirnos a alimentos o productos que alimentan; por ejemplo, cualquier alimento (un tomate, un bloque de tofu o una fresa) o un complemento **alimenticio** (derivado sintético en forma de pastilla o jarabe, generalmente, que condensa diversos nutrientes y funciona como extra en nuestra alimentación, sobre todo si necesitamos reforzar alguno de ellos en la dieta por causas médicas específicas, por ejemplo, pueden ser cápsulas de vitaminas para una mujer embarazada o un deportista). Para todo lo demás usamos la palabra «**alimentario**», que hace referencia a todo aquello que tiene que ver con la alimentación, sin alimentar por sí mismo; por ejemplo, **patrón alimentario** (conjunto de alimentos que ingiere un individuo en su dieta de forma general y repetida).

Estamos acostumbrados a escuchar y leer sobre el término «dieta» solo en el contexto de la pérdida de peso o el tratamiento de una enfermedad, pero en realidad siempre hacemos dieta, ya que seguir una dieta es ingerir una serie de alimentos de manera regular; los menús que comemos día a día en desayuno, comida y cena son nuestra dieta. ¿Por qué no lo entendemos así entonces

y el término «dieta» resuena en nuestra cabeza como algo horrible? Esto es debido a que, coloquialmente, se asocia la palabra «dieta» a la idea de «dieta restrictiva», es decir, una dieta en la que ciertos alimentos están vetados o cuya cantidad permitida está muy restringida.

- La **dietética** es la disciplina que estudia los hábitos alimentarios de las personas, tanto sanas como enfermas, de acuerdo con los conocimientos sobre nutrición. Permite establecer, de modo científico, la dieta más saludable para una persona según sus características individuales, su estilo de vida y su estado fisiológico. La dietética evalúa la idoneidad de las dietas y formula recomendaciones para mejorarlas o modificarlas con el fin último del cuidado de la salud.
- La **dietoterapia** es una rama de la dietética, y es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición y la fisiopatología para tratar, a través de la alimentación, las alteraciones metabólicas o digestivas producidas por una enfermedad. Es decir, la dietoterapia no está enfocada en personas sanas, sino en personas enfermas, y hace uso de la alimentación para ayudar en el proceso de sanación.

Bien, con estos puntos ya hemos aclarado los principales términos que suelen crear confusión. Estás de enhorabuena, controlando qué significa cada uno de forma específica podrás hacerte una idea general de lo limitado que sería reducir el mundo de la alimentación y de la nutrición a un mero aspecto dietético. Cuando me inicié en el mundo de la nutrición, solía repetir lo que me enseñaban, tanto en la universidad como en conocidos blogs y webs de nutrición en internet, sin tener claras las diferencias entre conceptos y acabando en un bucle sin salida en el que no comprendía cómo funcionaban las cosas. Estaba convencida de que ser una buena nutricionista consistía solo en estar constantemente actualizándome para ser siempre la absoluta poseedora de la verdad científica (como si hubiera una sola) y ganar todas las discusiones. ¡Qué confundida estaba! Me quedaba en el discurso superficial, en la nutri-

ción numérica sobre el papel, en los artículos científicos y en la escrupulosa evidencia basada en la ciencia, y no entendía lo más mínimo la importancia fundamental de llevar mis conocimientos a la práctica de forma holística e integradora, comprendiendo que tratamos con personas. Aún hoy, tras años empeñada en ejercer una nutrición cuadrículada, me he dado cuenta de que ser una buena nutricionista es otra cosa completamente distinta; sin embargo, soy consciente de que como sociedad aún estamos muy poco concienciados y actualizados en todo lo relacionado con ello.

Un buen nutricionista no solo debe tener los conocimientos adecuados para saber evaluar y corregir un patrón alimentario o dieta, sino que debe ser la persona cualificada para ayudarte a crear hábitos saludables en todo su conjunto.

Vamos a ver algunos ejemplos para entender mejor la diferencia entre concebir la nutrición como una ciencia holística (un todo que es distinto de cada uno de los factores que lo componen, y que, por tanto, es la suma de varias concepciones) o como una mera reducción dietética (que se centra únicamente en cálculos y factores científicos, dejando a un lado la importancia del componente humano):