



Aluhe Martins do Serro

COMIDA

REAL

PARA TODA LA FAMILIA



Aluêe Martins do Serro

COMIDA REAL

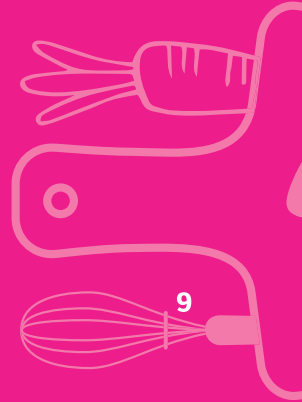
PARA TODA LA FAMILIA



 Planeta



ÍNDICE



Prólogo

9



Capítulo 1

Alimentación, ¿saludable?
Mi camino nutricional

13



Capítulo 2

Casero versus industrial
La industria decide por vos

41



Capítulo 3

La alimentación familiar
¿Cómo empezar a modificar la alimentación familiar?

87



Capítulo 4

Los niños a la cocina
La deconstrucción alimentaria en marcha

135



Capítulo 5

La nutrición y el peso
La nutrición de las nutricionistas

151



Capítulo 6

La alimentación saludable como derecho
Una vida de privilegios

165

Nutriciosa



Capítulo 7

177

Selectividad y elecciones alimentarias

La lógica del premio y el castigo



Capítulo 8

213

Animarse a cambiar tu alimentación

Aprender a cocinar con otros alimentos



Capítulo 9

279

Que comer sea una fiesta

El arte de servir



Capítulo 10

299

Bienvenidos a la comida natural

Recetas



Bibliografía

360



Agradecimientos

377

Nutrición y Cocina Natural

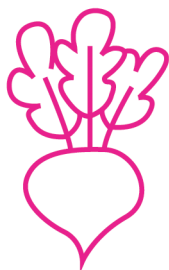


CAPÍTULO 1



Alimentación,
¿saludable?

Mi camino nutricional



Gracias por leerme. Es lo primero y más importante que tengo para decirles. En este libro les voy a compartir mis reflexiones y aprendizajes, para que juntos podamos involucrarnos en el nuevo paradigma de la nutrición.

Siempre me interesó la alimentación, la mía y la de la gente que me rodea. A su vez, una linda conexión me une con los niños y las niñas, por eso creo que esta es una forma de aportarles algo a ellos. Tengo recuerdos desde muy chica en los que se me acercaban corriendo para jugar o para saludarme con un abrazo, incluso con apenas conocerme, ya fuera en reuniones sociales, en el consultorio u otro ámbito laboral.

La cocina es mi pasión desde que tengo memoria. En las cafeterías hacía experimentos, abría sobrecitos de azúcar y la mezclaba con los restos de café, jugaba al laboratorio en casa (mi mamá con mucha paciencia me dejaba hacer grandes inventos con comida), amasaba con mi vecina que me enseñaba a cocinar e incluso el colegio me dio la oportunidad de participar en eventos relacionados con la gastronomía. Empecé a estudiar para ser Profesional Gastronómico (cocinero



profesional) con tan solo dieciséis años, en el último año de colegio. Me formé por *hobby*, sin saber adónde me llevaría todo ese conocimiento. Mientras cursaba el último tramo del terciario, comencé a estudiar Nutrición e hice la carrera en cinco años (como plantea el programa), en la Universidad del Salvador, con promedio de honor y la autoexigencia al mango, con un grupo de amigas, actualmente colegas, que hicieron de esos años una gran aventura.



Siempre fui muy curiosa y preguntona; pregunto todo hasta el hartazgo para poder entender lo planteado. Nunca fui de las que se quedan con la duda, utilicé los espacios para cuestionarlo todo y lo sigo haciendo. Históricamente, la alimentación natural me dio vueltas en la cabeza; me involucré con cursos, consultas a especialistas en el tema y mi papá, a su estilo, me acercó a este mundo. Él hizo dieta macrobiótica de joven, por lo que estos temas siempre dieron vuelta en casa e incluso dispuse de su biblioteca repleta de libros sobre alimentación natural. Hasta el día de hoy, comer arroz yamaní en mi familia es un clásico, infaltable en cada reunión. Pero la carrera, paradójicamente, me comió, me hizo poner en duda todo lo natural, porque allí nos enseñan una nutrición basada en productos y no en alimentos, por más ilógico que suene.



A su vez, soy payamédica, o payaso de hospital (aunque actualmente no lo esté practicando). Esa fue una de las primeras formas de acercarme a esta hermosa población. Mientras terminaba la carrera de Nutrición, recorría los pasillos del área de pediatría del Hospital de Clínicas, jugando con los niños internados y el personal médico, cruzando miradas cómplices a puro color. Fue una experiencia mágica que me regaló grandes sonrisas y anécdotas, pero también tristes historias. Fue una manera amorosa y teatral de acercarme a la nutrición clínica, acompañando desde un lugar distinto.



Paralelamente, antes de recibirme, ya daba charlas de alimentación saludable junto a profesionales, era ayudante de cátedra en la facultad en la materia Educación Alimentaria (y luego titular como docente auxiliar) y me sumaba a toda actividad relacionada con el mundo





nutricional. Pero algo me frenó, me paralizó, ya que no me cerraba lo aprendido. Incluso llegué a cuestionarme si realmente había estudiado lo que me gustaba. Una sensación que me duró varios años y me atravesó en mi primera experiencia laboral. Había conseguido entrar a la cocina *kosher* de un geriátrico muy grande, en el cual antes había sido practicante. Ante la incomodidad del ámbito empresarial, sus manejos y frialdad, pude entender que ese puesto no era para mí y que ahí ya no podía seguir creciendo. Finalmente decidieron prescindir de mí; sí, me echaron de mi primer trabajo. Las vueltas de la vida, ¿no? Eso me sirvió de puntapié para irme a la provincia de Santiago del Estero a hacer un voluntariado de tiempo completo por dos meses. Siempre había querido hacer nutrición comunitaria y ayudar en otra ciudad. También me fui a meditar sobre qué quería hacer con mi vocación. Esa experiencia me cambió por completo, ya que entendí que sí me gustaba lo que había estudiado, solo que mi lugar estaba en otro ámbito.



Hay que vivir de cerca otra realidad para de verdad entenderla. Romper las barreras de profesional-paciente y darse cuenta de que hay muchas formas de practicar la profesión.

Rodeada de niños, pasé esos meses en diferentes espacios con la Fundación Haciendo Camino, en varias localidades como Añatuya y Monte Quemado. La realidad es muy dura y hay mucho por hacer, pero la gente me recibió siempre con una sonrisa y ofreciéndome una porción de su olla. Entendí que la alimentación es mucho más que nutrientes necesarios y que la educación alimentaria es fundamental. Al volver, afortunadamente, comencé a trabajar en la Fundación Pilares, en la Villa 21 24, de CABA, en un programa “Materno infantil” con mujeres embarazadas y madres con menores de cinco años. Hasta el día de hoy, soy parte del equipo y no solo logré resignificar la nutrición, sino que también me encontré como profesional. En el medio tuve otros trabajos y con el paso del tiempo, comprendí que hay tanto nuevo por aprender.



Gracias a que en la fundación empecé a dar talleres de cocina saludable, la cocina tomó por completo mi mundo nutricional. Mi puesto



tenía otra forma de ejercer; desde una función muy práctica, compartí los días con mujeres fuertes que enfrentan una realidad muy dura. Aprendí y aprendo mucho de ellas. Y sin notarlo, me acerqué a la infancia desde las madres, entendiendo mucho más acerca de maternar, de otras culturas y de los hábitos alimentarios. Trabajar con esta población me dio la flexibilidad laboral de enseñar adaptándome a la realidad del otro y con un abordaje interdisciplinario como base fundamental. En el último tiempo, gracias a la apertura de la fundación, pude llevar mi mirada de comida real y casera a esta población, adecuada a los recursos y posibilidades que tienen.

Si bien en el trabajo comunitario había encontrado gran parte de mi vocación, seguía creyendo que había mucho más por hacer y descubrir. Y en plena búsqueda fue que surgió mi proyecto personal, Nutriciosa, el cual me abrió a un mundo impensado, con mil aristas y oportunidades de crecimiento. Nació de pronto, a comienzos del 2017, mientras ideaba unir la nutrición y la cocina, y a su vez generar mi propio emprendimiento. Incluso tenía el nombre antes que el proyecto en sí. En una charla a plena lluvia de ideas, salió, de mi papá, el nombre Nutriciosa, y comenzó como un Instagram de fotos de comidas de viajes y recetas. Registré la marca sin saber adónde me llevaría (con el dinero de un trabajo extra, de jornadas de doce horas por día los sábados, domingos y feriados). Por alguna razón que desconozco, desde el comienzo aposté con todo a este proyecto, con la pasión como motor y la gran ayuda de mi mamá como la mejor asistente.

Luego empecé a atender en consultorio y a hacer muchas actividades, desde charlas y talleres de cocina (primero con una amiga nutri y luego por mi cuenta), hasta notas en la tele y la radio.

En el comienzo hacía otro abordaje, el que actualmente no comparto. Me formé, lo probé y escuché de cerca la propuesta de la porción justa, de “comer de todo pero en pequeñas cantidades”; recomendé eso y luego entendí que no estaba haciendo foco en la calidad de los alimentos. En el último tiempo cambié mi alimentación, disminuí el consumo de ultraprocesados, me asesoré y fui acercándome hacia



lo natural. Eso le dio un gran giro a los talleres, transformando las recetas e ingredientes. Hay que implementar lo que uno recomienda, es la única forma de creerlo posible. Y así fue como la comida real se volvió parte de lo cotidiano.

También empecé a hacer encuentros para nutricionistas, llevando la teoría a la práctica, queriendo abrir la mirada y sembrando la semilla de la reflexión y de cuestionarnos lo que promovemos. A su vez, hice un posgrado de Obesidad Infantil, muchos cursos de cocina natural, actualizaciones de alimentación vegetariana y vegana, y capacitaciones para emprendedores, entre otras. Las redes sociales fueron parte de este proceso de deconstruir viejas recomendaciones, teniendo la oportunidad de ver cómo trabajan otros colegas y comenzar a generar una red con mucha gente increíble, creando amistades y produciendo en conjunto. Descubrí que se puede trabajar de forma interdisciplinaria incluso cuando lo hacés de manera independiente.

Y sin darme cuenta, la nutrición infantil empezó a ganar terreno en mi ámbito laboral. Actualmente atiendo a niños y grandes en el consultorio, incluso vienen familias enteras con el objetivo de mejorar sus hábitos a nivel familiar y priorizar la salud de todos en la casa. Vengo dando talleres de todo tipo y creando nuevos modos de comunicar en salud. Los encuentros de nutrición y cocina natural pasaron a ser los protagonistas de mi emprendimiento, un modo de transmitir la comida casera y sana para todos, marcando la impronta y el estilo de Nutriciosa.



Creo firmemente en que hay que ejercer desde la mirada de la prevención y aplicar esas recomendaciones a nuestros propios hábitos. Porque sí, actualmente puedo decir que me apasiona mi trabajo, que encuentro mil formas de “hacer nutrición”, de llegar al otro, desde el respeto y creyendo que así apostamos a nosotros mismos, a la salud, a comer rico y a la educación como base de todo esto.

Hoy, hace siete años que me recibí y me considero una aprendiz en constante movimiento. Creo que tengo mucho por aprender, por profundizar y seguir actualizando.



“Investiga tu propia experiencia, absorbe lo que te sea útil, rechaza lo que sea inútil y añade lo que sea específicamente tuyo”, es una frase que escuché en un documental y sentí que por ahí venía este camino a recorrer. Me costó entenderlo, comprender que eso era realmente valioso, compartir lo aprendido y creado por uno mismo; que justamente eso era lo que la gente valoraba y buscaba en mí. Que me había posicionado en un lugar de comunicadora, convirtiéndome en un medio valioso para sumar salud a este mundo, aportando un granito de mostaza a la nutrición.



La alimentación como inversión en salud



Querido lector: quizás creas que un libro de “nutrición infantil” es solo para quienes tienen hijos. Pero todos fuimos niños alguna vez y eso marcó nuestra alimentación como adultos. Todos tenemos una historia enlazada a los alimentos, la cual define nuestra relación con la comida. Además, todos nos rodeamos de chicos, en menor o mayor medida; desde lo familiar, parental, laboral o simplemente social. Pero si hilamos más fino, los niños de hoy serán los adultos de mañana, quienes nos cuidarán a nosotros de una forma u otra.



Desde que me recibí, la mayor parte de mis pacientes fueron adultos. Luego comencé a atender niños y también entendí que la explicación a sus hábitos y elecciones estaba relacionada con lo que comen, hacen y dicen en sus familias. Y es muy fácil identificar que la mayoría de las trabas que tenemos en la adultez con la alimentación vienen de hace años, por lo general, de la niñez y adolescencia; de los años que vivimos con nuestra familia. Complejos con el cuerpo, selectividad extrema con algunos grupos de alimentos, limitaciones





con la cocina, paladares saturados de edulcorantes y la era de productos *light*, frases repetidas incansablemente por allegados, presiones sociales, sabores desconocidos y combinaciones inimaginables. Cada vez escucho a más personas referir que buscan reaprender a comer y sacarse la mochila pesada de hábitos culturales y familiares que los marcaron por muchos años y actualmente los limitan; aún hoy la comida saludable está relacionada con el “bajar de peso” y el “dieta”, desde una mirada negativa y prejuiciosa. Quizás pienses que esto le pasa solo a los “adultos” pero somos quienes crecimos entre estos conceptos.



Me quedo pensando cuando se plantea la alimentación desde la epigenética, traducido en este caso: lo que le ofrezcas a los niños de hoy, “tus hijos”, determinará la salud de tus nietos. Sorprendente, ¿no? Habrás escuchado que se hace hincapié en los primeros mil días del ser humano (contando la gestación y los dos primeros años de vida), en los que vamos dejando “ese rastro” que pasará de generación en generación, a la sociedad del futuro. Ahí también es donde nos damos cuenta de que estamos todos enlazados. Te preguntarás: “Si soy adulto, ¿aún vale la pena invertir en mi alimentación (invertir tiempo, lectura, dinero u otro)? La respuesta es simple y seguramente ya la sabés: claro que sí. Por vos, por tu salud a un futuro cercano y por quienes te rodean; y aquí volvemos a los niños. Sería iluso pensar que ellos viven en una burbuja en la cual no influye lo que yo hago como adulto, pero muchas veces no hacemos esa asociación.



Además, vos, lector, que sos adulto: este libro también está dirigido directamente a vos. Quizás te sientas identificado con estas reflexiones y en base a esto puedas mejorar la alimentación de los niños que te rodean, e incluso la tuya. Para cambiar la generación del futuro hay que apostar a la nutrición desde otra mirada. Primero porque su alimento depende de nosotros y segundo porque el cambio es real y duradero solo cuando se incorpora a nivel familiar, y eso implica que nosotros también debemos cambiar. Todo lo que decimos influye directamente en nuestros pares y somos parte de la misma sociedad,



aquella que juzga, que apunta con el dedo, que da comida a escondidas, que critica a los padres que no le dan azúcar a sus hijos, que decimos que las verduras son feas... entre mil estigmas más.

No quiero que este libro te anule, quiero que este libro te empodere. La idea es buscar una alimentación que se pueda aplicar a todo el grupo familiar, un cambio saludable y sostenible para todos con un mismo objetivo: el bienestar, el cuidado y la salud integral. Y, por supuesto, que sea placentero: la comida natural es más rica de lo que nos hicieron creer.

Entonces, ¿a quién le puede servir este libro?

Esta alimentación, a base de comida real, es para todos, es decir, apta para todo público. Grandes y chicos. Quienes están sanos, quienes están enfermos, quienes tienen alguna condición o restricción alimentaria particular; si tenés bajo peso, si tenés “exceso” de peso y cualquier otra etiqueta que te hayas o hayan puesto.

Si bien debe adaptarse a cada caso, mejorar la alimentación en base a alimentos naturales, sin paquetes, es para todos.

Si comés sin gluten, si comés sin lácteos, si comés carnes, si sos vegetariano, si tenés hijos o si no los tenés, si tenés una discapacidad, si tu niño o niña tiene una dificultad en el desarrollo, si es selectivo o si come de todo, si no sabés cocinar o sos un *master chef*, si vivís a *delivery*... entre mil opciones más.



¿Alimentación infantil?

Mi idea es hacer un *delete*, un “borrón y cuenta nueva”, con relación a la categoría de “alimentación infantil”, y plantear comida real y en pos de la salud para grandes y chicos. No desmerezco a las especialidades ni lo investigado para esta población, pero quiero hacerles llegar este simple concepto: **la base de la alimentación es la misma recomendada en niños y en adultos**. Estamos acostumbrados a otra cosa, a comprar y preparar “comida para niños”, que por lo general su calidad deja mucho que desear. Cabe destacar que en cada etapa de la vida, hay nutrientes críticos y adaptaciones específicas, especialmente en patologías; pero la recomendación principal es la misma. Comida real. Quizás ellos nos den ese empujón para comenzar a cuidarnos todos.

Si lo analizamos más en profundidad, no se escucha hablar de “nutrición familiar”. Los niños tienen al menos una persona a cargo que acompaña su vida, y en este caso, su crecimiento y nutrición. Por eso les propongo empezar a verlos en contexto familiar, que incluya a quienes viven con ellos y son de su ámbito más cercano. Por ejemplo, ¿les parece práctico y aplicable a largo plazo que cada integrante de la familia coma algo diferente? ¿Son recomendaciones compatibles? Estarás pensando en muchos casos especiales, pero aquí el planteo va más allá de toda indicación médica particular, va a los hábitos que tenemos y podríamos tener como grupo familiar.

Muchas mujeres que se acercan a mis talleres y charlas me cuentan que comenzaron a informarse sobre alimentos y ser consumidoras conscientes al tener hijos. Incluso conozco colegas que se han replanteado lo que promovían como profesionales a partir del comienzo de la alimentación y cuidado de sus niños, en pos de darles lo mejor. Pero, PARÁ: ¿les estamos dando lo mejor? ¿Invertimos en su salud desde los alimentos? ¿Invertimos tiempo? ¿Sabemos qué les estamos ofreciendo además de “marcas” específicas? ¿Tenemos noción de qué les produce?



Por lo general, relacionamos “felicidad y niñez” con azúcar, golosinas y galletitas, y nos llenamos de excusas por “la falta de tiempo”. Considero que el primer paso es informarse. Saber que esas excusas o acciones en base al desconocimiento y por nuestros propios hábitos perjudican la salud de los niños (y la nuestra), que tanto queremos preservar.



Nadie nos enseña a administrar nuestro dinero, y mucho menos en pensar la alimentación como una prioridad. Socialmente creemos que les “hacemos un bien” comprando primeras marcas, los productos más caros, intercalando con algunas verduras y hasta quizás comprando productos orgánicos. Creemos que con eso alcanza, que “hacemos lo que podemos”. Nos genera una paz mental saber que “al menos comen frutas y verduras (alguna)” o que “no tienen exceso de peso”. Socialmente nos enredamos en dichos como: “pobrecitos”, “que disfruten ahora”, “que los castigamos si los privamos de golosinas diarias”, “que las verduras no les gustan a los niños”, que cuidarse es “solo para gorditos” o “un sacrificio de adultos”, “que la belleza duele” o que simplemente “está relleno”.



Estas reflexiones, por lo general, generan frustración y culpa (la famosa culpa), mucho enojo como mecanismo de defensa y un sinnúmero de argumentos como respuesta. Como profesional entiendo esta situación, y podríamos analizarla más profundamente con un especialista en el tema, pero desde mi lugar, no puedo dejar de transmitir esta verdad, esa que no queremos escuchar, esa que va en busca de la salud integral. No vengo a apuntar con el dedo a las familias, no vengo a juzgar. Los invito a la reflexión en cuanto a la “alimentación infantil”. Los invito a comenzar a cambiar hábitos en pos de la salud de todos: grandes y chicos. Los invito a reaprender a comer. Porque como repetiré varias veces: los niños no pueden cambiar su forma de alimentarse si no lo hacemos nosotros los adultos también.



Aquí se incluye lo que comemos y lo que decimos cuando comemos o servimos la comida. Esto no implica “hacer dieta”. Estamos hablando de aprender a comer para sentirnos bien, crecer sanos, no





enfermarnos seguido o que no avancen algunas patologías; disfrutar de lo rico de la comida con sabores nuevos. Vamos a contracultura, lo sé. Pero creeme que vale la pena.

La grieta: la alimentación después del primer año de vida



“Después del año ya puede comer como el resto de la familia”. Pero ¿alguien se detiene a preguntar cómo se alimenta esa familia? La lactancia y la alimentación complementaria suelen ser dos temas que muchas familias cuidan en profundidad; se buscan recomendaciones y se siguen al pie de la letra, pero luego, después del año, pareciera que “vale todo”. Así pasan de ser padres atentos a todo lo que llega a los niños (como productos con azúcares y comida “chatarra”) a un libre albedrío sin siquiera notarlo, porque claro, “puede comer lo mismo que los adultos”. Muchas familias me consultan: “¿Y cuándo va a poder comenzar a comer como nosotros? ¿A partir de qué edad se le pueden dar helados y cosas dulces?”.



¿Acaso hay una edad RECOMENDADA para dar productos que no hacen bien?



Desde ya que esto no pretende ser una crítica a los padres, sino una toma de conciencia, y de poner el foco en esta etapa de la vida con la misma importancia que se hizo antes. Porque ahí es donde suele comenzar la GRIETA. Si hiciéramos más hincapié en esta etapa, quizás no sería tan difícil luego revertir la incorporación de algunos alimentos. Quizás no estarían saturados los paladares de tanta azúcar y sal que traen los productos ultraprocesados. Ultraprocesados que se instalan en las casas y no se perciben como dañinos. Ultraprocesados que se venden directamente a este público: galletitas dulces, yogures, patitas de pollo o pescado, juguitos, gelatina, golosinas, etc. Pero también



se suman aquellos *light* o “reducidos en” que han ganado terreno en los últimos años y se incorporan en la alimentación de los niños creyendo que son más saludables (sobre todo en dietas hechas en la familia): edulcorantes, gaseosas *light*, postrecitos *light*, pan lactal negro o de “salvado”, galletitas de agua, tostadas de arroz y turrone, entre otros.

¿Entonces qué necesitan los niños? La respuesta es simple: comida real, comida casera. Debemos apostar al crecimiento saludable (que no solo incluye un peso y una talla adecuados para su edad), y también a prevenir enfermedades y a crear un sistema inmune fuerte. Porque sí, los alimentos y productos influyen, y mucho. Como adultos debemos saber que es nuestra responsabilidad ofrecer una alimentación nutritiva y que la educación en alimentación es una inversión a futuro.

¿Acaso subestimamos a la población? ¿Creemos que no van a poder incorporarla? ¿Creemos que son muy chicos o muy grandes para aprender sobre nutrición? ¿Pensamos que no vale la pena enseñar sobre esto porque es lejano a su realidad? ¿Porque no pueden comprar algo de mejor calidad entonces no les decimos que es malo para su salud? ¿Si no tenemos tiempo para cocinar mejor ni decimos en qué nos perjudica?

La información te empodera y es un derecho. Todos tenemos derecho a alimentarnos de forma sana y natural. Al menos es mi deber informarlo. Cuando entrás en el camino de la alimentación a base de alimentos, no hay vuelta atrás: los invito a comprobarlo.

Nos llenamos de excusas para no hacer, para reemplazar alimentos, para comprar determinados productos, para no cocinar por falta de tiempo, y un sinfín de cosas que nos llevan a un círculo vicioso. Imagínense esta posible situación: que en unos años, la gente diga: “No me lavo los dientes, es que no tengo tiempo para eso”. Así hicimos con la cocina, solo que lo naturalizamos. No tenemos tiempo para preparar nuestras comidas, una actividad de la vida diaria, una necesidad básica para poder nutrarnos.

Cocinar de forma saludable no implica ser un gran chef o pasar miles de horas en la cocina, pero para muchas personas es algo del pasado y viven de comida comprada, o a base de productos “listos



para consumir” o semielaborados como pastas ya saborizadas, milanesas y bocaditos prefritos, salchichas y hamburguesas, entre otros.

No es el objetivo que te asustes o te desesperes por mejorar tus hábitos o elecciones alimentarias, sino que te informes y decidas en base a tus posibilidades y convicciones, y puedas SUMAR nuevos hábitos y alimentos.



¿De qué nutrir-nos?



Por Lucía Martins Do Serro.

@luciamartins.psi

Lic. en Psicología, UBA, (M. N. 37 721), con orientación clínica y en salud mental perinatal. Diplomada en Psicología en Reproducción Humana Asistida.

En los últimos años, debido a que las mujeres nos estamos haciendo escuchar, se está produciendo una transformación de los ideales que giran en torno a la maternidad. Ya hablamos de forma más honesta y abierta sobre la maternidad real, sobre la maternidad posible, cuestionamos modelos impuestos durante siglos. No obstante, aún queda mucho camino por andar y para seguir desnaturalizado la idea de instinto materno e idealizaciones vigentes en torno a la maternidad, especialmente en torno a la “buena” maternidad.

Lo que consideramos una buena madre es una invención cultural e histórica vinculada por mucho tiempo a la idea de lo natural, lo nato, lo instintivo. Esto es un mandato social que se sostiene desde hace siglos a costa de mucho sufrimiento y malestar, e incluso es inconciliable con otras demandas como las laborales, entre otras. Dicha transformación atañe también a la paternidad.

Es importante visibilizar que estas ideas son eso, “ideales”, desnaturalizar muchos de estos preceptos y cuestionarlos para poder expresar lo propio, conectarnos con lo que realmente nos pasa con la maternidad. Ello posibilita correrse de la culpa, conectarnos con lo que somos, con lo que sentimos, y bajar ansiedades; cuando esto ocurre, podemos conectar con el bebé, con el niño, desde un lugar armonioso y amoroso. Conectar, amar, cansarnos, equivocarnos, intentarlo, frustrarnos, querer salir corriendo, querer quedarnos en un eterno abrazo... De eso se trata mapaternar, entre muchas otras cosas.

Apartados de estos preceptos podemos pensar que el ser madre o padre se adviene y se aprende paulatinamente, que de a poco se van a ir conociendo las necesidades y deseos de un hijo, y ello no sucederá sin dudas o incertidumbres y ambivalencias. Y vivan las ambivalencias en todo vínculo, sí, también es válido con nuestros hijos.

Estos ideales no escapan cuando hablamos de alimentar y nutrir a nuestros hijos: allí el mercado suele brindar una oferta inagotable de “buenas” formas de alimentar, desde las leches de fórmula que brindan promesas de “ultra” inteligencia con meganutrientes, hasta patitas de pollo “fortificadas”, que por aclararlo en su envase, parece aliviar la culpa de los padres por apelar a un alimento que, como todos sabemos, no es nada sano, pero es rápido y fácil de preparar.

Por otro lado, y frente a este discurso de la industria, por suerte se encuentra, entre otros, el discurso de la salud, que también, para quienes quieran escucharlo, nos transmite cómo bien alimentar y nutrir a nuestros niños. Y aquí también es grande el universo, plurales las voces y diferentes los enfoques.

Y también del lado del querer “bien nutrir”, este deseo se puede tornar rápidamente en ideal, en un concepto tajante cuando no tiene matices, que puede llenarnos de culpa cuando un día preparamos una vianda de forma apresurada con un alimento ultraprocesado o en un cumpleaños infantil nuestros hijos comen cualquier cosa. Y hasta puede resultar enloquecedor cuando el entorno no acompaña y hasta se opone.

En el medio de tales discursos, estamos nosotros, las madres y los padres, llenos de culpas y dudas.

Es en ese medio donde propongo la búsqueda de cierto equilibrio, donde no haya un único “bien” nutrir, sino diferentes formas, donde se admitan matices, errores, porque nutrir-nos no es la mera ingesta de alimentos: abarca la dimensión familiar, cultural, histórica e incluso de identidad. También conlleva una dimensión afectiva: nos nutrimos de lo que pasa, de lo que no pasa; de sabores, olores y emociones. Es claro el ejemplo de que cuando comemos y discutimos, eso

“nos cae mal”, o cuando alguien está muy angustiado, “no le pasa nada”, o al revés, “se come todo”.

Nos nutrimos de lo familiar, de afectos, de palabras, de juegos, de lo que vemos y hacemos a la hora de comer. Digo nutrir-nos porque comemos en familia, con amigos, celebramos la receta de la abuela que tiene un sabor único, e incluso el simple arroz con queso que nos hace una persona amada porque está hecho con amor, y no hay nada como ese sabor... Nada como nutrirnos de amor.

Con la comida sí se juega, en ocasiones, no siempre; también se experimenta. La comida real se toca, se saborea, se prepara, se huele, se hace homenaje.

En esa búsqueda de cierto equilibrio, en ese medio para cada quién, es que podemos buscar y acceder a información que nos oriente a modo de guía, como puede leerse este libro, no como manual, e ir tomando aportes para transformar, de a poco y desde las bases, la forma de nutrirnos.

