

Alimentos prohibidos

ALAZNE BASTERRA DE SANTOS

Primero, debemos entender que no hay alimentos “prohibidos” o “permitidos”, o alimentos “buenos” y “malos”. Todos y cada uno de ellos son válidos. La clave está en la frecuencia de consumo de cada uno de ellos. Cierto es que hay alimentos como las frutas, las verduras, los cereales, las legumbres, los huevos, la carne, el pescado, los frutos secos, el aceite de oliva... los cuales se recomienda consumir a diario; mientras que hay otro tipo de alimentos cuyo aporte nutricional no es tan interesante y por lo tanto su frecuencia de consumo es menor. Eso no quiere decir que su consumo ocasional, flexible y libre de culpas sea perjudicial para la salud. Todo lo contrario, cuando somos flexibles a nivel alimentario y entendemos que todos los alimentos son válidos, también estamos cuidando de nuestra salud mental. Por lo tanto, la flexibilidad alimentaria es una forma de cuidar de nuestra salud tanto física como mental.

Cuando hay alimentos “prohibidos” cuya connotación está muy arraigada, lo más importante es trabajar sobre las creencias hacia ese alimentos e ir desmitificando mitos poco a poco. Si por ejemplo, siguiendo el ejemplo del post anterior, mi mente categoriza el pan como un alimento “malo” o “prohibido”, es importante profundizar los pensamientos asociados al pan. Por ejemplo: el pan engorda, el pan tiene muchos hidratos de carbono... Es importante desmitificar todos los mitos alimentarios y reestructurar pensamientos con la ayuda de profesionales de la salud: el pan aporta hidratos de carbono necesarios para que mi cuerpo pueda moverse, pueda andar, etc.; además de hidratos de carbono, el pan aporta micronutrientes (vitaminas y minerales) para el correcto desarrollo de las funciones corporales; un alimento por sí sólo no tiene el poder de engordar o adelgazar, el aumento de peso se relaciona con el uso que hagamos con esos alimentos y de nuestros hábitos mantenidos durante un tiempo.

Poco a poco irás entendiendo la función y el aporte de cada alimento. No tengas prisa, cada persona tiene su ritmo, no pretendas comer alimentos prohibidos de la noche a la mañana porque sería irreal y contraproducente. Es normal que después de años prohibiéndote un alimento tengas miedo a comerlo. Como en todo proceso, cada persona tiene su momento. Hazlo cuando te sientas preparada, pide ayuda si lo necesitas.

Por lo tanto, lo interesante sería valorar la calidad del alimento en su conjunto, y no solamente prestando atención a la cantidad de su macronutriente principal. Recuerda, mediante la alimentación cuidamos de nuestra salud física pero también de nuestra salud mental, alimentarse es una forma de AUTOCUIDADO.