Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Y a ti, ¿qué te motiva a comer?

López Posada, Leticia

2021-04-16

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5022

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Y a ti, ¿qué te motiva a comer?

Leticia López Posada

Publicado en “E-Consulta”, el 16 de abril de 2021.Disponible en:
https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202104162149516190

Como todos lo sabemos, la alimentación en sí tiene una dimensión biológica indiscutible: los seres vivos comemos para poder sobrevivir; en específico los humanos, en el desarrollo de nuestra historia, hemos podido subsistir en torno a la posibilidad o no de contar con alimentos; así, las primeras grandes culturas surgieron alrededor de ríos que permitían tener de manera constante alimento disponible la mayor parte del año. En este caminar, fuimos constituyéndonos como civilización alrededor de la producción, diversificación y conservación de alimentos; pero también se empezaron a constituir rituales religiosos, políticos y económicos en torno a la comida. Cada pueblo empezó a producir ciertos alimentos que tenían algún valor, mismos que se intercambiaban con otros de diversas zonas, y que iban enriqueciendo poco a poco la dieta, pero también la convivencia, el lenguaje, las celebraciones, y en pocas palabras, la cultura.

Así, el alimento pasó de tener una dimensión puramente biológica (ingestión de sustancias necesarias para la vida y de la que hoy sabemos que se desprenden un sinfín de reacciones químicas, físicas e incluso eléctricas en nuestro cuerpo), a tener una función en la familia y en la comunidad, por lo que se le atribuye también una dimensión social. Desde hace mucho tiempo, el tipo de dieta ayudó a definir las clases sociales, las posibilidades económicas e incluso el poderío de una familia o una comunidad. Aquí cabría mencionar sin lugar a duda, el inmenso valor de la dieta mexicana que a lo largo de su territorio pinta de colores, sabores y olores nuestras mesas, y que por siglos, ha ayudado a subsistir a nuestro pueblo: maíz, chile, amaranto, frijol, nopal, chía, ejote, xoconostle, calabaza, cacao, chayote, carnes exóticas, insectos, aguacate, chirimoya, etc. y que al conjuntarse con otros saberes culinarios, ha constituido uno de los más grandes patrimonios de la humanidad.

Así, el alimento pasó a ser también parte de nuestro placer por vivir, ¿quién no tiene ciertos platillos favoritos?, ¿quién no disfruta en familia o con amigos ciertos alimentos y puede preferirlos por encima de cualquier otra cosa? En mi quehacer como nutrióloga, he escuchado cientos de veces a mis pacientes decir: “puedes quitarme todo lo que quieras, pero no me quites el pan, la tortilla, el picante….” Y es cierto, hay alimentos que no solo provocan placer por su olor, por su textura o por su sabor, sino por los recuerdos que evocan: las compañías, las pláticas, un lugar y un momento en específico. Por tal motivo, en nuestra historia

como humanidad, la alimentación llegó a un punto en que además, se relaciona con aspectos psicológicos importantes.

De aquí derivan 2 conceptos que ahora son muy estudiados y cada vez más conocidos: el comer social y el comer emocional, que no son lo mismo, pero se relacionan, y que muchas veces definen nuestra dieta, hábitos de vida, relaciones sociales y estado de salud.

Por una parte, el comer social se refiere a todas aquellas situaciones mediadas por la familia, los amigos, el entorno laboral, las fiestas, que nos incitan o no a comer. Podemos quizá no tener hambre, pero al encontrarnos inmersos en un entorno social, la comida “se antoja, se disfruta, se vuelve centro de nuestra reunión, un regalo y un motivo”; sin embargo, para algunas personas que se encuentran en tratamientos especiales de alimentación, particularmente en enfermedades graves, este comer social puede tener connotaciones muy negativas como la desmotivación, la soledad e incluso la discriminación. ¿Lo habías visto de esta manera?...

En cuanto al comer emocional, este se suele aprender desde que estamos en brazos de nuestra madre, cuando siendo bebés lloramos, y a cambio recibimos, con cariño y a veces con premura, alimento que nos calma. Y este tipo de conexiones las vamos construyendo a lo largo de nuestra vida, siendo niños, adolescentes e incluso adultos. Solemos comer saludablemente cuando estamos contentos, tranquilos o satisfechos; dejamos de comer si estamos tristes,

pensativos o cansados; y atacamos a nuestro cuerpo con exceso de comida si nos sentimos ansiosos, enojados, frustrados, como queriendo compensar….Hay personas que pueden modular esta relación entre la emoción y la comida, pero hay muchas otras en quienes esto impacta de forma negativa, incluso desarrollándose un trastorno de la conducta alimentaria.

Entonces, ¿qué tan importante es nuestra relación con la comida? ¿qué nos motiva a comer?; saber que a través de nuestra alimentación satisfacemos nuestras necesidades físicas y que gracias a ella podemos realizar nuestras actividades diarias es básico, pero también lo es estar conscientes de que nuestras relaciones sociales no pueden centrarse exclusivamente en la comida, ya que esto pone en juego nuestra salud, y que el alimento no es la única vía para satisfacer o controlar nuestras emociones.

Disfruta el comer, el buen comer agregaría, relaciónate de manera positiva con la comida; no construyas en tu mente un concepto en el cual hay alimentos buenos y malos; identifica aquello que nutre tu cuerpo, tu mente y tus emociones, aquello que fomenta en ti y en los tuyos un ambiente de cuidado y responsabilidad en torno a la mesa, y construye una nueva forma de relacionarte con aquello con lo que te alimentas.