

Buenos hábitos

Ideas frescas

Lic. en Nutrición Judith López Jiménez

¿De dónde salen las ideas a la hora de cocinar? Esta es una excelente pregunta. ¿Alguna vez te has dado a la tarea de pensar que todo el mundo tiene potencial a la hora de elegir, preparar y conservar alimentos? Como decía mi abuelita y creo que tenía mucha razón: es la circunstancia la que nos hace reaccionar, la necesidad de hacer un cambio, de buscar una alternativa a una situación que se nos presenta. A veces es la zona de confort, es decir, la falta de estos escenarios de crecimiento y aprendizaje o también el hecho de que se presentan, pero no queremos salir de lo que “ya conocemos”, “nos es fácil” o simplemente nos justificamos con un “no es el momento” o “no tengo tiempo”.

Por ejemplo, cuando tienes que cocinar para los niños y no se te ocurre nada. Con mucha frecuencia no encontramos cómo cocinar las cosas saludables porque no les gustan, no les llaman la atención o no las conocen. ¿Sabes el importante papel que tenemos en esto? Durante los primeros años debemos de poner un poco más de nuestra parte como adultos ya que somos los responsables de que nuestros hijos se relacionen con la comida de manera sana; y no de educarlos con miedos de que “esto engorda”, “aquello es malo”, o simplemente no cocinamos nada para ellos, sino que esperamos a que se adapten por completo a nuestra forma de comer, que dicho sea de paso a veces no es adecuada ni para nosotros mismos, menos para ellos. Por ejemplo, ¿has tomado en cuenta que los niños aún no tienen todos los dientes? Por tanto no podemos darles filetes completos, comidas duras y de gran tamaño; observa que les encantan las cosas suaves como papas a la francesa o salchichas, pero ninguna de estas opciones es un alimento sano. Por tanto, debemos hacer uso de nuestro hemisferio derecho y de la hipófisis (parte del cerebro que regula la producción hormonal, responsable de la dopamina y endorfinas: hormonas de la felicidad) para despertar la creatividad que habita en nosotros y en cada ser humano que se ve rebasado y necesita hacer cambios. La cocina es un lugar genial para poner en práctica dichas habilidades y además, estás entrenándote para otras áreas de tu vida.

Ahora hagamos un pequeño ejercicio... Imagina que tienes que preparar un sándwich para refrigerio de niños de kínder y no puedes usar pan de caja, bolillo o cualquier derivado de harina, ¿qué usarías como tapas de pan? Ahora mismo estoy con mis hermanas, y tan sólo de hacerles la misma pregunta han surgido ideas muy buenas. Por ejemplo: podrías hacer un mini sándwich de pepino o jícama, rellenarlos de zanahoria rallada, queso o bien, de ensalada de atún y verduras. Rollos de hojas de lechuga con verduras ralladas y limón, sal y chile, y los cortas como un cono de sushi, o queso y vegetales salteados. ¡En solo unos minutos el cerebro se pone a trabajar! Somos un diseño de alta ingeniería que puede y debe ser aprovechado al máximo.

Intenta jugar un poco con la niña o el niño que fuiste. ¡Diviértete no sólo cocinando estas delicias para los niños, sino también para ti! Verás cómo te sorprendes con los sabores y las mezclas que se te ocurren. Los adultos somos ejemplo, somos constancia, somos educadores, maestros, acompañantes y mucho más, pero también lo somos de otros congéneres adultos y qué mejor que brindar amor saludable... saludable amor.

La nutrición no sólo debe aprenderse; debe vivirse, lo cual es un beneficio en todos sus matices.