

El amor entra por la boca

Lidia Martha Barajas González

Ubicación: Nutrición, Ciencias de la Salud, Biología.

Ideas principales: Proteínas, Carbohidratos, Vitaminas, Minerales, Grasas, dieta saludable, trastornos alimenticios.

Planes de discusión y ejercicios: reflexivo, dinámico.

Mariano tocó el timbre tímidamente, pero de inmediato una voz alegre y fuerte se escuchó al abrirse la puerta: ¿Eres Mariano? Pasa, pasa, ¡qué bueno que estás aquí!, contigo ya son tres hombres y dos mujeres, podemos comenzar.

La chef Daniela les dio la bienvenida y les pidió que se presentaran. Estaban en la sala Mariana, Laura, Federico, Eduardo y Mariano, todos ellos jóvenes que tomarían el taller de cocina. Cuando llegó el turno de Mariano para presentarse, fue muy claro: Me gusta que me llamen por mi nombre, sin diminutivos por favor. Vine al curso de cocina porque mi mamá recibió un ascenso en su trabajo y ya no puede preparar comida como antes. Vimos el anuncio en la calle y me dijo que no me vendría mal tomarlo porque no quiere que me ponga flaco y quiere que aprenda a cuidarme solo. Y siendo honesto, ¡ya estoy harto de las latas de atún y las sopas instantáneas! Todos se rieron con él.

Daniela se levantó y comenzó a servir seis vasos de agua que tenía en una jarra en la mesa de centro. Les explicó: Tiene pepino, menta, chía y limón, tómenla, nos va a refrescar para comenzar nuestro taller, síganme. Al dar el primer sorbo a cada vaso, los jóvenes se miraron y comenzaron a reír, Mariano continuó bebiendo hasta que exclamó: ¡aaaaaaaah, está deliciosa!

En la cocina de Daniela había una gran cantidad de alimentos, frutas, verduras, carnes, leche, huevo, pan, hierbas, ajos, cebollas, parecía que habría un banquete. ¡Lávense las manos, por favor!, exclamó. Vamos a comenzar, les voy a explicar cómo es que el amor entra por la boca. Tomando un jitomate rojo y brillante Daniela les dijo: ¿qué es esto? Una verdura, dijo Mariana. Un jitomate, dijo Laura. ¿Y de qué está hecha esta verdura? Agregó Daniela. De agua, dijo Federico. De semillas, dijo Eduardo. ¿Qué más? preguntó Daniela. Todos se quedaron un rato pensando.

Finalmente la chef les dijo: este jitomate y todo lo que ven aquí está hecho de vida y para la vida. Comer y preparar nuestros alimentos no son sólo una cuestión de sabor, se trata de encontrar y formar las mejores combinaciones para que al alimentarnos y alimentar a otros nos demos mucho cariño, como a tu mamá Mariano, podrías recibirla cada día con una cena que la anime y le de energía para sentirse bien.

Daniela rodeó la mesa y se acercó un plato con carne de res, pescado, pollo y un huevo. Al momento sus ojos se iluminaron y comenzó a decir: las carnes y este huevo tienen proteínas, ¿saben dónde se forman las proteínas? ¡Ups, ya no me acuerdo!, dijo Eduardo. ¿Alguien? Preguntó Daniela, ¿no?, bueno, no se alarmen, les cuento que las proteínas “vienen” desde las células, nada más ni nada menos que desde el núcleo, donde el ADN transcribe parte de su información al ARN, que sale del núcleo y llega hasta los ribosomas, y ahí, este ARN mensajero elabora las proteínas. Imaginen que es como una receta con la información genética que el ADN le dio y que al llegar a los ribosomas cocinaron con esta información creando proteínas. ¿Qué tal? ¿Pensaron que sólo íbamos a cortar, picar, hervir y sazonar? Pues no, dijo Daniela riendo con fuerza.

Los cinco jóvenes estaban asombrados y se reían.

Daniela siguió hablando: Las proteínas hacen un montón de cosas en las células, inician y aceleran sus procesos, lo cual no podemos ver, pero de lo que sí podemos darnos cuenta es de lo que hacen en nuestro cuerpo, forman nuestros tejidos y músculos. Ellas generan nuestros órganos. Por eso es muy importante aprender a cocinar las proteínas, pero ¿las proteínas sólo se encuentran en los animales? Preguntó.

Rápidamente Laura respondió: no, yo sé que no, porque mucha gente vegetariana come soya y dicen que tiene proteínas.

Efectivamente dijo Daniela, algunas leguminosas como las habas y las lentejas también tienen proteínas así que cuando les diga que incluyan proteínas en un menú, piensen en estos alimentos. Y hablando de vida, a ver, díganme, ¿qué componente de los alimentos debe su nombre a esta palabra?

¡Las vitaminas!, gritó Mariana al tiempo que pegaba fuerte en la mesa.

Siiii gritó Daniela, muy bien, te has ganado una fresa, tómala y disfrútala, ya está bien lavada y desinfectada. Entonces, Federico protestó: ¡no se vale si me hubieran dicho que había examen y premios, hubiera estudiado! Todos siguieron riendo y Daniela dijo, está bien, tomen la fruta que les guste, pero no dejen de responder por estar comiendo.

Bueno, pues sí, las vitaminas se encuentran en todos los alimentos, son heterogéneas, es decir, no están hechas de un solo grupo de elementos, como los carbohidratos. Son vitales para nuestra vida porque sin ellas nos enfermamos o podemos morir. Sí, disculpen si es muy fuerte para ustedes, dijo, pero de hecho las han descubierto por las enfermedades que ocasiona el no consumirlas. Por ejemplo, algunos problemas de la visión se deben a que no consumimos suficiente vitamina A. ¡Esa está en las zanahorias! Interrumpió Federico, eso sí me lo sé, agregó. Me he ganado unas uvas. Está bien dijo Daniela, te las ganaste.

Los vegetales verdes, las semillas, los cereales, las carnes, los aceites, todos son importantes porque sin ellos nuestro cabello luce opaco, podemos tener mareos,

enfermarnos mucho. Así que cuando cocinemos vamos a pensar en que nos estamos construyendo una buena vida.

Entonces Mariano se llevó las manos a la cara y le dijo, ¡no por favor, ya sé a dónde vas, por favor no, no me quites las papas fritas!

Jajajaja rió Daniela, no seas exagerado, no te voy a quitar las papas, a mí me encantan. Pero lo que vamos a hacer aquí es cocinarlas de otra forma, tal vez con menos aceite, lo importante que quiero que noten es que uno de estos elementos en exceso no sólo hace una comida aburrida, sino que no es saludable. Lo mejor es combinarlos. Porque los carbohidratos que se encuentran en las papas, las harinas, el azúcar, las tortillas de maíz, las frutas, son súper importantes, nos dan la energía que necesitamos para levantarnos cada día, para hacer deporte, para pensar, pero si los comemos en exceso, nuestro hígado tendrá dificultades para procesarlos, se acumulan y nos ocasionan sobrepeso.

Eduardo, quien había elegido un mango para comer, estuvo callado hasta que recordó algo: ¡oye Daniela, ¿por qué dijiste que las vitaminas eran heterogéneas y los carbohidratos no?

¡Aaaa Eduardo!, no eres tan calladito, le dijo Daniela. Eso es porque los carbohidratos están compuestos por Carbono, Hidrógeno y Oxígeno. Además de que se absorben de forma distinta si se componen de una sola azúcar o más. Por ejemplo, la fructosa, que se encuentra en vegetales, frutas y la miel, al unirse con la glucosa, forman a la sacarosa, que compone, por ejemplo, a la azúcar común. De esta forma, es más difícil de absorber que un azúcar simple que habría en una fruta, por ejemplo. Por eso es importante tener en mente la cantidad de carbohidratos que incluimos en un platillo.

Daniela rodeó la mesa y tomó una tortilla de maíz, espinacas, un plátano y sal. Los reunió y preguntó: ¿qué tienen en común estos alimentos? Esta vez el silencio de los jóvenes fue más prolongado, ya no comían fruta, así que se debía a que estaban verdaderamente intrigados. No parecían del mismo color, eran frutas y vegetales, así que, en efecto, eso era. ¡La sal! Gritó Mariano, bueno, la sal, es un mineral, agregó. Daniela suspiró y dijo sí, la sal tiene yodo, el maíz tiene calcio, las espinacas tienen hierro y el plátano potasio, minerales necesarios para que nuestro cuerpo se mantenga, nuestros huesos, dientes, la sangre, las hormonas y otros elementos de nuestro cuerpo y su funcionamiento los requieren, pero como los carbohidratos y las vitaminas, su consumo en exceso puede enfermarnos.

Y para el final, pero no menos importante hablaremos de..., entonces Daniela tomó un pedazo de queso manchego, un plato con mantequilla y un frasco con aceite de oliva. ¡Las grasas! Gritaron todos, con un tono de alegría y rostros de temor, por eso Daniela les preguntó: ¿pero qué les pasa?, ya les dije que no les voy a quitar nada, sólo vamos a pensar en las cantidades que pueden ser necesarias. Las grasas forman parte de nuestro cuerpo nos sirven cuando ayunamos, nos dan energía, pero como ya sabemos, si hay de más, se acumularán y pueden enfermarnos. Y no todas las grasas son iguales, por ejemplo, el acetite de oliva será nuestra grasa favorita porque, a diferencia de otras

grasas que tienden a tapar las arterias, lo cual ocasiona problemas como infartos, éste aceite y el omega 3 del pescado, ayudan a limpiar las arterias al disminuir el colesterol y también ayudan a controlar la presión ya que dilatan los vasos sanguíneos.

Pero bueno, ya fue suficiente por hoy de explicaciones, creo que ya vieron lo importante que es saber combinar nuestros alimentos y por qué les dije que por la boca entra el amor, porque cuando comemos algo que además de rico está balanceado en nutrientes, estamos siendo amorosos con nuestro cuerpo. Así que ahora viene la práctica, les propongo que preparen un sándwich para una de sus compañeras o compañeros. Yo traeré la limonada que dejé en la sala y al final me siguen platicando de sus vidas mientras comemos. Siiii, dijeron todos abalanzándose a la mesa.

Actividades

1.- Memorama:

- Formarán un equipo por cada elemento descrito en el relato, proteínas, vitaminas, carbohidratos, minerales y grasas.
- Elijan cinco alimentos que representen o en los que se localice el elemento, por ejemplo: maíz/calcio, aceituna/aceite, zanahoria/vitamina A, y en una tarjeta dibujen el alimento y en otra el nombre del elemento con el que se asocia. Pueden dibujar alimentos que no aparezcan en el relato y que sepan qué nutrientes aportan.
- Mezclen las tarjetas con las de los otros equipos y jueguen como lo harían con un memorama.

2.- En el siguiente esquema coloca los alimentos que consideras se deben consumir en mayor y menor cantidad. Los alimentos que consideras más importantes y para mayor consumo deben ir en la base y los de menor consumo en la punta. Puedes dibujarlos o simplemente colocar sus nombres. Al final presenta a tu grupo tu esquema y discutan porqué han elegido esa organización.

Pan y cereales, arroz y pasta, frutas, verduras, carne, leche, huevos, pescado, aceite, mantequilla, queso, leche, dulces, galletas y refrescos.



3.- Debate con tu grupo acerca de los problemas alimenticios que puede ocasionar comer en exceso o no comer alimentos de forma balanceada. ¿Has escuchado hablar de la bulimia y la anorexia? ¿De qué manera se asocian con lo que leíste? ¿Qué factores pueden llevarnos a comer más o menos?

4.- De manera individual reflexiona acerca de los alimentos que consumían los mexicas antes de la llegada de los españoles y la alimentación actual en México. ¿Qué alimentos seguimos consumiendo? ¿Sabes cuáles son sus aportes nutrimentales? ¿Qué sabes de la alimentación en otras partes del mundo? ¿Consideras que existe una dieta universal ideal? Debate tus respuestas con tu grupo.

5.- En equipos discutan y diseñen una dieta que sirva para las necesidades de cada una de estas personas, recuerda lo que se comenta en el relato: un deportista de alto rendimiento, una mujer embarazada, una persona con niveles altos de colesterol o que ha tenido problemas cardiacos, un niño y una niña de 9 años, una persona enferma de anemia, una persona de la tercera edad. Muestren sus dietas y discutan por qué eligieron esos alimentos y en qué cantidades.

Recomendaciones para el docente

- El presente documento puede ser el detonante para el desarrollo de diferentes temas, como el papel de la alimentación en la evolución humana. El intercambio de alimentos a través de procesos históricos como la conquista y el comercio: cacao, pimienta, jitomate, trigo.
- Puede abordar, la importancia de alimentos como el amaranto y el nopal en la dieta mexicana e investigar los desarrollos tecnológicos que se producen en nuestro país con base en estos alimentos, como harinas, barras, polvo para beber, mermelada, conserva, cápsulas, entre otros, en centros como el Instituto Politécnico Nacional o Chapingo.
- Promover un debate acerca de las formas tradicionales de cultivo del maíz en la milpa, en interacción con el frijol, el chile, la calabaza y los quelites. Investigar acerca de los aportes nutricionales de estos alimentos y la problemática que plantean los los transgénicos.
- Revisar las implicaciones emocionales de la alimentación.
- Destacar y cuestionar los roles de género ¿quién cocina y para quién?

Materiales: hojas o cartulina, colores, tijeras o imágenes de alimentos, previamente solicitadas.

