

Comer con criterio

Libros que ayudan a entender la relación de los seres humanos con los alimentos

Texto de **Jordi Jarque** Foto de **Luis Tato**



Dietas y no dietas, necesidades nutricionales suministradas por verduras, frutas, pescados, carnes, aunque no todo el mundo ingiere de todo. Es importante tener una dieta lo más variada posible y equilibrada, aunque tampoco resulta demasiado sano obsesionarse, como apunta Montse Bradford en su libro. Mejor tomarse con calma los asuntos del comer. Esta terapeuta y profesora de cocina señala qué alimentos estimulan la segregación de adrenalina y endorfinas, y cómo la ansiedad y el deseo interrelacionan con las hormonas según un tipo de cocina u otra. Es el mundo de las emociones y las actitudes, como indica también el monje zen Thich Nhat Hnah quien, como la nutricionista Liliann Cheung, destaca que no se trata sólo de qué comer, sino cómo comer. Ambos se preguntan por qué comemos lo que comemos, cómo nos alimentamos y cómo nos sentimos después de comer, por qué casi ninguna dieta para adelgazar acaba dando resultados duraderos...

En este mismo sentido, la pediatra Jan Chozen Bays ha escrito una guía para redescubrir lo que ella nombra como una relación sana con los alimentos. Con la globalización hay muchos productos que escoger. Nunca hubo tanta oferta tan variada en el mercado de comestibles ni tantos datos sobre las propiedades de cada uno y su origen (producto ecológico, local, industrial...). Sin duda la prestigiosa nutricionista Gillian McKeith ha recopilado la información necesaria para estar al día. Y David Grotto vuelca su experiencia con los pacientes para presentar de forma amena más datos en los que además añade el ingrediente histórico. Así se digiere mucho mejor. Pero si quieren añadir un poco de picante no duden en leer a Peter Singer que, junto con Jim Mason, desvelan qué hay tras un plato de ensalada o un pollo. Buen provecho. ◯

- **El gran libro de la alimentación**
Gillian McKeith (Planeta). Una completa guía sobre la nutrición con un extenso índice analítico. Muy buena obra de consulta.
- **Comer atentos**
Jan Chozen Bays (Kairós). Pediatra y profesora de meditación, la autora propone unas pautas para

redescubrir una relación sana con los alimentos, poniendo énfasis más en cómo se come que en el alimento en sí.

- **Somos lo que comemos**
Peter Singer y Jim Mason (Paidós). Información y sentido común en un libro cuyos autores recopilan de manera amena documentación e investigaciones para

reflexionar sobre lo que implica consumir unos alimentos u otros en relación con la propia salud, el medio ambiente, los animales y quienes trabajan para producirlos.

- **101 alimentos que pueden salvarte la vida**
David Grotto (Urano). Análisis exhaustivo en el que el autor, nutricionista y asesor científico de

revistas de salud en Estados Unidos, recoge una ficha técnica, una breve historia y consejos sobre 101 alimentos, con recetas incluidas.

- **La alimentación y las emociones**
Montse Bradford (Océano). La autora, profesora de cocina y terapeuta, da pistas sobre la relación entre el mundo

emocional y las preferencias por unos alimentos u otros.

- **La gran guía de la composición de los alimentos**
(Integral RBA). Un equipo de expertos en alimentación de la Universidad Justus Liebig de Giessen, en Alemania, ha recopilado tablas de nutrientes, minerales,

vitaminas y energía de los alimentos.

- **Saborear**
Thich Nhat Hanh y Lilian Cheung (Oniro). Un monje budista zen y una experta nutricionista coinciden en este libro para recordar que comer es un placer, sólo hay que tomar consciencia de ello, aunque no siempre se consigue.