

# A LA CHINGADA CON LAS CALORÍAS

## Y otras herejías nutricionales

KRISTA SCOTT-DIXON

# A LA CHINGADA CON LAS CALORÍAS

## *Y otras herejías nutricionales*

Una irreverente, mal hablada, pero sorprendentemente útil guía de qué meterte en la boca. Garantiza ofender, sorprender y deleitar.\*

\*Resultados pueden variar. No es legal en Lituania.

KRISTA SCOTT-DIXON

*Stumptuous.com*

La traducción de este libro ha sido realizada por Carolina Belmares con expresiones y modismos acordes al español mexicano. Si deseas realizar una traducción de acuerdo a las especificaciones del idioma en tu región, contacta a Krista en [stumptuous.com](http://stumptuous.com). O no te quejes.

Te diría “checa con tu doctor antes de implementar mis consejos alimenticios” pero los bien intencionados y, aún así, mal informados “expertos” son parte de la razón por la cual estamos en este dilema.

Así que mejor checa con tu estómago.

OK, ya sé que ustedes, la muchachada de hoy en día, con sus Wikipedias y rock y pelo largo y pantalones raros les gusta el copy-paste.

En mis tiempos le llamábamos plagio. Excepto que teníamos libros, lo cual nos hacía las cosas más fáciles, porque el profe no podía encontrar nuestra idiotez en Google. Ja ja ja!

¿En qué estaba?

## No seas pasado. No te robes mi chingadera esta.

Te veo tocando el CTRL-C. No lo hagas.

Pero, por favor siéntete libre de *compartir* este libro gratuito con tu familia, amigos, compañeros de trabajo, conocidos de Facebook con los que tal vez o tal vez no te has acostado, extraños en la parada del camión, etc.

Igual que en el kínder, compartir es divertido.

## Si eres verdaderamente flojo, solo lee esta parte.

¿Ya no sabes qué chingados comer? No estás solo.

A la chingada las calorías.

Todo lo que sabes acerca de cómo comer de seguro son chingaderas.

No pienses en tu comida.

Cómo comes es mucho más importante que qué comes.

Come despacio. D-E-S-P-A-C-I-O.

No veas tele mientras comes. No comas en tu escritorio. No comas mientras manejas.

Si eres una persona grande, usa plato grande. Si eres una persona pequeña, usa plato pequeño.

Come comida real.

Lee etiquetas.

Compra la mejor calidad de comida que puedas costear.

Sé creativo. Aprende. Usa estrategias.

Lo que comes no es necesariamente lo que obtienes.

Ayuda a la comida a hacer su trabajo.

Ensúciate.

A la chingada con las vitaminas.

Jugo de naranja de botecito no es comida verdadera.

“Fortificado” significa “Le sacamos todo lo nutritivo así que se lo tuvimos que volver a echar.”

Algunas comidas no quieren que ser comidas.

Cómete el arcoíris.

---

Come oloroso.

Adelante, ponle crema a tu café.

Y mientras andamos en esas, también cómete un aguacate.

Córtale la grasa a tu bistec. Pero no por las razones que tú piensas.

Tira el azúcar.

Azúcar es azúcar es azúcar.

Aceites vegetales no son comida verdadera.

Sáltate el desayuno.

A menos que te guste atascarte en la noche.

Busca nutrición. Busca sustento.

Son tus relaciones, tonto.

Nadie va a venir a salvarte.

Deja de aprender y saber. Empieza a hacer.

Cuéntate tu historia con la comida.

Luego, reescribe tu historia con la comida.

A la chingada con la “fuerza de voluntad”.

No puedes “arreglar” tu cuerpo porque tu cuerpo no está descompuesto.

No me necesitas a mí... o a ningún otro “experto”.

Sólo eres responsable ante ti.

Pregúntate una pregunta difícil.

Ten compasión.

Hazte más grande, no más pequeño.

Como vives, así come.

¿Ya no sabes qué chingados comer?

No estás solo.

¿Cuándo comer se volvió tan complicado y estresante?

¿Por qué le dimos la responsabilidad a los chefs de grandes corporaciones y a los “expertos”?

Hey, ¿A dónde se fueron nuestros ombligos?

No importa. Aquí está lo que haremos al respecto.

Empecemos diciendo *a la chingada con las calorías*.

Yeah.

## A la chingada con las calorías.

¿Quieres contar esa mierda toda la eternidad?

Sé **consciente** de las calorías—en otras palabras, aprende qué comidas son densas en energía (como nueces, queso Brie, refresco frito...) y cuáles comidas no lo son (como espinaca, camarones, calabacitas). Pero no seas paranoico.

Las calorías sólo son una medida de energía potencial—qué tan brillante será la flama si le prendemos fuego a esa comida. (Lo cual, si se trata de comida chatarra, es posiblemente una mejor idea que comerla.)

Tu cuerpo es más que un horno mecánico.

Docenas de factores afectan la energía que creas: tus hormonas, tu actividad diaria, tu edad, tu salud, la densidad de tus huesos...

**Así que no se puede saber con certeza lo que viene o lo que va.**

Enfocarse únicamente en las calorías también ayuda a justificarte mentiras como *No comí desayuno así que está bien si me como éste pastel ahora o Este pedazo de cera azucarada solo tiene 100 calorías, así que está bien.*

No conviertas tus horas de comida en contabilidad. Y no trates de defraudar a tu propio cuerpo.

Tacha el conteo de calorías de tu lista de cosas por hacer. Qué alivio, ¿verdad?

## Todo lo que sabes acerca de cómo comer de seguro son chingaderas.

A menos de que vengas de una cultura y región en donde todavía comen como sus tatarata-tatarata-tatarata-tatarata-tatarata-tatarata-tatarata-buelos comían, probablemente desconozcas la sabiduría que los mantuvo saludables.

¿Dónde encuentras dicha información ahora?

...en los medios?

La mayoría de los editores son científicamente analfabetos y les encanta el sensacionalismo. *Brócoli Cura Cáncer* es mucho más emocionante que *Un solo Compuesto de Brassica oleracea Inmadura Cuando Aislado Durante El Verano, Ligeramente Inhibe Crecimiento De Células Cancerosas In Vitro*. No puedes culparlos.

...en estudios publicados?

Oh, ¿te refieres a los estudios realizados en moscas? ¿Estudios publicados para promover al Profesor Tal-Cual? ¿Estudios pagados por instituciones restauranteras, compañías farmacéuticas y negocios agrarios? ¿Estudios que miran un solo nutriente aislado—tal vez en un disco de petri y no en el estómago de un humano? ¿Estudios que muestran “importancia en laboratorio” y no “importancia en el mundo real”, como los efectos reales en personas reales? ¿Estudios con métodos tan cuestionables que hacen que los números de la mafia china parezcan contabilidad genuina?

...tu familia, amigos, compañeros de trabajo?

Dime, ¿son ellos la imagen de salud y bienestar?

¿Ves? Sandeces.

Pero éstas no son malas noticias. Son buenas, buenísimas noticias.

Quiere decir que puedes **limpiar el plato y empezar de nuevo**. En fresco. Ahora vas a contratar a un “experto” diferente—uno con millones de años de experiencia.

No, no es tu cerebro. De hecho...



## No pienses en tu comida.

No confíes en tu cerebro. Te miente.

Tu cerebro se encandila fácilmente.

Como con aromas ricos. Colores brillantes. Ricos sabores.

Los expertos químicos de alimentos saben esto. Es por esto que el algodón de azúcar no es gris como la pelusa de la secadora. Es por eso que los Cinnabon huelen tan bien.

(Desafortunadamente, las compañías de alimentos no han podido lograr que un taco de Taco Bell se vea decente, pero no puedes culparlos—es como intentar que un lonche de lodo y plasti sepa rico.)

A tu cerebro también le gusta pensar que está a cargo. Así que sobre-piensa las cosas.

*Ok, acabo de hacer ejercicio así que eso significa que debo comer carbohidratos altos en índice glicémico y de acuerdo a esta fórmula la cantidad de gramos debe de ser 43.6 veces la cantidad de mi peso en libras... pero espera, me salté el cooldown así que le resto 12% al total... y contando la velocidad del viento...*

Por favor cerebro, cállate. Deja que hablen los grandes.

Tu cerebro piensa que es listo. Pero es un poco tonto, a veces. En especial cuando se trata de comida.

**En lugar de eso, confía en tu cuerpo. Nunca te anda con chingaderas.**

Si no estás comiendo bien tu cuerpo te lo dirá. Es como la amiga honesta que te dice cuando te metiste la falda en las medias.

Deja de leer ahora y haz un escaneo de pies a cabeza. ¿Qué estás sintiendo, físicamente?

¿Qué está haciendo tu cara? ¿Qué está haciendo tu dedo gordo del pie? Y cuando se trata de comer... ¿Qué está haciendo tu estómago? Practica saber estas cosas.

Después de comer, ¿cómo se siente tu cuerpo?

¿Adormilado y fuera de sí? ¿Pesado y rezagado?  
¿Alerta y activo? ¿Irritable y sin descanso?  
¿Con estornudos? ¿Dolores de cabeza? ¿Acidez?  
¿Ligero y rebosante? ¿Lleno de energía?

He ahí tus pistas.

No pienses en tu comida. *Siente* tu comida. **Deja que tu cuerpo sea el experto.**

## Cómo comes es mucho más importante que *qué* comes.

Nos hemos enganchado mucho en *qué* comer. (Y los nutriólogos tienen gran parte de la culpa.)

*¿Cuánta proteína? ¿Cuánta grasa? ¿Los huevos son “malos”? ¿Debo comer avena de desayuno?*

**A la chingada.** Si estás comiendo como animal enloquecido, como lunático obsesivo-compulsivo, o como zombi, no importa si comes algas o chicharrón de puerco.

Si, la calidad de tu comida es importante. (Sigue leyendo. Llegaremos a ese punto.)

Pero *cómo* comes le gana a *lo que comes*.

**¿Dónde comes?** ¿En el carro? ¿Sentado a la mesa? ¿En restaurantes?

**¿Con quién comes?** ¿Solo? ¿Con otros? ¿Con otros que refuerzan malos hábitos alimenticios?

**¿Qué tan rápido comes?** Comer despacio es la mejor cosa que puedes hacer por tu cintura y tu bienestar.

**¿Qué notas cuando comes?** Le pones atención a tu comida—el sabor, la textura, el aroma, cómo te hace sentir? ¿Estás en sintonía con la señales de tu estómago? ¿Qué tan lleno estás, ahora mismo? Vuelve a hacer un escaneo de tu cuerpo.

**¿Cómo eliges comer?** ¿Eleges cuidadosamente? ¿O agarras lo que caiga? ¿Comes lo que están comiendo todos? ¿Haces preguntas acerca de dónde vino la comida y cómo llegó a ti?

**¿Por qué comes?** ¿Es porque en verdad tienes hambre físicamente? ¿O es porque estás enojado, triste, aburrido o ansioso?

**Enfócate en el *cómo*, y el *qué* se ocupará de sí mismo.** He aquí lo que debes buscar:

**Escoge tu comida cuidadosamente,** enfócate en la calidad de tu comida.

**Come sentado,** relajado y sin distracciones.

**Come con otros tan frecuentemente como te sea posible**—comparte una conexión valiosa, sin impulsar malos hábitos.

**Ponle atención a tu comida.** Trátala con respeto y cuidado.

**Ponle atención a tu cuerpo,** en especial a cómo se siente tu estómago, pero también a qué hace el resto de tu cuerpo.

**Come atentamente y *despacio*,** consciente.

## Come despacio. D-E-S-P-A-C-I-O.

Sí, ya sé que ya dije esto. Y ahí va otra vez:

# Come despacio.

Si no te queda nada de éste libro, que mínimo te quede esto.

¿Piensas que comes despacio? No importa. Come más lento.

Mastica. Mastica más. Traga. Nota los sabores. Y las texturas.

Haz pausa antes del siguiente bocado.

Los Doritos saben a mierda cuando comes despacio. Pero moras frescas saben delicioso como quiera.

Pon un reloj. Si no te estás tardando *mínimo* 15 minutos en cada comida necesitas bajarle a tu pinche prisa.

Con una chingada, tanto esfuerzo en preparar la comida, lo mínimo que puedes hacer es saborearla.

Y adivina qué, comer despacio te deja poner atención a lo que tu *cuerpo*—no tu cerebro, no tus emociones, no tu “agenda apretadísima”—quiere.

## No veas tele mientras comes. No comas en tu escritorio. No comas mientras manejas.

Por amor a Dios, *pon atención* a lo que te estás metiendo en la boca.

Casi ningún humano—aparte de un doctor en la sala de emergencias o un soldado en la línea de guerra—es tan ocupado o importante que no puedan darle su atención incondicional a lo que comen durante 15 ó 20 minutos.

Si eres una persona grande, usa un plato grande. Si eres una persona pequeña, usa un plato pequeño.

Gracias a mi amigo y colega el Dr. John Berardi por esta joya. Dios, quisiera que me hubieran dicho esto hace 20 años. Me hubieran ahorrado 25 kilos.

¡Qué concepto tan sencillo! ¡Madres!

Otra vez, en caso que se te haya escapado tan compleja ecuación:

¿Persona grande? Plato grande.  
¿Persona pequeña? Plato pequeño.

También:

¿Quieres ser una persona pequeña? Plato pequeño.  
¿Quieres ser una persona grande? Plato grande.

Podemos alegar que somos más listos que esto. No lo somos. (Recuerdas? Cerebro medio menso. Cerebro miente.)

Comemos (o no comemos) de acuerdo a claves estructurales. Como el tamaño del plato. Sí, importa mucho.

Ah, y si regularmente comes de esos platos que te dan en cualquier restaurante americano más te vale que midas tres metros.

## Come comida real.

¿Puedes identificar lo que una comida en particular solía ser? Si es así, genial. Probablemente es comida verdadera. Cómételo.

(Ejemplos: una manzana, un pescado, una cebolla)

Si no sabes, entonces no es comida verdadera. (O quizás necesites refinar tu habilidad de reconocer verduras y cortes de carne. Una pista: el pollo tiene más que piernas y pechugas.)

Pregúntate cuántos pasos tomó para que esta comida llegara a ti.

(Ejemplos: M&Ms, un hot dog, cereales de caja, queso untable.)

## Lee las etiquetas.

Si vas a insistir en comprar tu comida embolsada, en cajas, o empaquetada, mínimo lee las etiquetas.

Cualquier cosa con más de 2 o 3 ingredientes probablemente no es comida verdadera.  
Cualquier cosa con una lista larga de nombres químicos probablemente no es comida verdadera.  
Cualquier cosa promovida por una mascota probablemente no es comida verdadera.  
Cualquier cosa con su propio comercial en la tele probablemente no es comida verdadera.  
Cualquier cosa que contenga ingredientes que terminan en “osa” (como glucosa, fructosa o celulosa) probablemente no es comida verdadera.

Solo porque lo compraste en la tienda naturista o porque el empaque dice “natural”, “orgánico”, “bueno para ti”, o “gentilmente creado en existencia por ositos cariñositos hippies” no quiere decir que no es mierda.

Lee. La. Etiqueta.

Con extremo prejuicio.

## Compra la comida de mejor calidad que puedas costear.

No me refiero a que tienes que comprar caviar. No me refiero a ir de compras a tienditas fresas, super caras y de “gourmet”.

Me refiero a pagar los diez pesos extra por kilo que cuesta comprar comida verdadera y decente.

Me refiero a aprender a cocinar tú mismo para que el dinero que tanto has trabajado para ganar pueda destinarse en comprar ingredientes de calidad, no a las ganancias de las corporaciones alimenticias. Y también para que sepas—como lo sabían tus creativos e ingeniosos antepasados en las épocas de crisis o hambruna—cómo hacer que la sopita triste sepa a cena de cinco estrellas.

Me refiero a plantarte enfrente del gerente de tu supermercado y preguntarle por qué están importando naranjas chafas llenas de pesticidas de China cuando vives en la región citrícola y están en temporada.

Me refiero a tomarte una hora de tu fin de semana para ir al mercado. Invierte un poco más de dinero en productos frescos y locales. Estarás apoyando a tu comunidad y a muchos granjeros pequeños al mismo tiempo. (Así ellos también tendrán dinero para comprar su comida.)

No importa que tan pequeño o grande es tu presupuesto, asegúrate que estés recibiendo el valor de tu dinero.

No trates a la comida como un gasto superfluo. La comida hace que tu cuerpo funcione. Eso vale más que tener cable en la tele o cualquier cosa en eBay.

La comida es una *inversión*, no un *gasto*.

Pero no confundas *volumen* con *valor*.

Comparado al resto del mundo, los Norte Americanos gastan la menor proporción de sus ingresos en comida—como 10%.

Eso quiere decir que el otro 90% se va en otras cosas. Cosas que probablemente no son *necesarias*.

Si estás preocupado por el dinero para comprar comida, intenta mantener un diario de gastos durante una semana. Analiza a dónde se está yendo tu dinero realmente.

¿Puedes reacomodar dinero de aquí o de allá para comprar mejor comida?

## Se creativo. Aprende. Usa estrategias.

Sí, dije que no pienses de más en tu comida. Pero puedes usar tu cerebro para el bien, no para mal.

Tu cerebro es bien listo para solucionar cosas. Avíentale un problema y pregúntale la solución.

Si quieres comer bien bajo presupuesto, saca tu lápiz y papel y pregúntale a Cerebro que te ayude a mover dinero.

O aprende dónde encontrar ofertas, o cómo cocinar un pollo entero, porque eso es mucho más barato que pechuga deshuesada y sin piel. O compra las frutas y verduras que estén de temporada. O encuentra el teléfono de un amigo con quién te puedas dividir el gasto de comprar a mayoreo carne de res que haya sido alimentada de pasto.

¿Ves? Usé a Cerebro como por 45 segundos para escribir eso. Ahora imagina todo lo que podrías solucionar si te dieras 3 minutos completos.

Si te encuentras atorado en malos hábitos pregúntale a Cerebro que idee substituciones o alternativas. A Cerebro le encanta planear. (Pero asegúrate que Cerebro también idee cómo ejecutar tu Plan B, o quedarás atrapado en un círculo de *podría-debería-hubiera*.)

Empieza pequeño. *Muy* pequeño. Tan pequeño como sea posible. Cerebro se súper emociona y le dan delirios de grandeza.

Dile a Cerebro que se calme, respire profundo y que piense en *una MUY pequeña tarea* para hacer hoy.

Usa a Cerebro para *planear* y *hacer* cosas inteligentes *solamente*. Tan pronto veas que Cerebro intenta alcanzar la calculadora para contar calorías o El Gran Libro de Racionalizaciones Estúpidas Para Hacer Cosas Estúpidas, dale un manazo.

Luego déjale la observación, el análisis y el juicio a tu cuerpo.

## Lo que *comes* no es necesariamente lo que *obienes*.

Sólo porque una comida *contiene* Substancia X no quiere decir que vas a *absorber* o *usar* Substancia X.

Por ejemplo, el zacate tiene vitamina A, pero a menos que seas una vaca todo lo que vas a obtener de comer zacate es dolor de estómago.

Los nutriólogos nos traen hasta la madre acerca de tomar leche. ¡Tienes que tener calcio! Por esa lógica comer helados sería una buena idea.

Si, los lácteos contienen calcio. Pero cuando se trata de cómo nuestro cuerpo absorbe y utiliza el calcio, los lácteos son un rotundo fracaso.

¿Qué gana en calcio? La col rizada cocida.

Otras cosas que ganan en calcio: Alimentos verdaderos llenos de magnesio y otros minerales. Caldo hecho con huesos. Salir al sol. Mucha proteína. Descanso y recuperación. Fibra dietética para mantener las hormonas sexuales felices. Levantar pesas, correr, brincar. Muchas verduras y frutas—estos ayudan a mantener el cuerpo alcalinizado para que no esté chupando minerales de tu esqueleto para neutralizar la acidez. Alimentar las bacterias benéficas en la flora intestinal.

Todas estas cosas ayudan a tu cuerpo a usar el calcio—y todos los demás nutrientes—correctamente.

Sólo proveer de calcio sin proveer una señal de cómo usarlo es como aventar leña y esperar que el fuego aparezca solo. Y el sobre-consumo de un solo nutriente pone a otros fuera de balance.

Si te preocupa la densidad de tus huesos:

- Come muchos vegetales de colores (y en serio quiero decir MUCHOS), especialmente los de hoja verde
- Come mucha proteína (si, tus huesos son en gran parte proteína, so solo piedras en forma de esqueleto)
- Come una variedad de minerales (no solo calcio) proveniente de alimentos verdaderos
- Come suficientes grasas saturadas naturales
- Dale a tus huesos algo que hacer—¡échales pesas! ¡corre! ¡salta! ¡pega!



## Ayuda a la comida a hacer su trabajo.

Come una gran variedad de comidas. Los nutrientes trabajan de manera sinérgica—o sea en equipos. Se refuerzan unos a otros y juegan bien juntos.

Come alimentos reales. Los químicos en la industria de alimentos (como conservadores, endulzantes y colorantes artificiales) causan daño intestinal. En cambio, los alimentos verdaderos son efectivísimos en ofrecer nutrientes.

Come despacio. Encontrarás que te sientes satisfecho con menos, disfrutas más tu comida, y tu tracto digestivo puede hacer su trabajo propiamente. Ya que andamos en esto, mastica bien. ¿O que, crees que tu estómago quiere lidiar con la alita de pollo entera?

Come grasas. No puedes absorber vitaminas solubles en grasa sin ellas.

Come bacterias benéficas. La comida fermentada como el sauerkraut tiene bacterias que nos ayudan a digerir.

## Ensúciate.

Es un mundo de antibióticos y geles anti bacteriales allá afuera. Y tenemos bacterias más resistentes para probarlo.

Las manos limpias son una idea inteligente. Remover caca de vaca y pesticidas de la comida lavándola cuidadosamente también es un buen plan.

Pero no exageres. Las bacterias benéficas son, bueno, benéficas.

Tenemos trillones de bichitos en la panza que trabajan arduamente para mantenernos saludables. Necesitamos su ayuda para digerir. Los necesitamos para nuestro sistema inmunológico. Los necesitamos – créelo o no—para mantenernos cuerdos.

Sin ellos tendríamos que vivir en una burbuja.

No necesitas desinfectar tu comida. De hecho, no debes.

Solo lava tus manos con jabón regular (permite que eso, junto con el tallar, elimine el exceso de bacterias—no necesitas purificar todo) y refrigera y cocina todo apropiadamente.

Come algunas bacterias benéficas adrede.

Ten algo de sauerkraut, kimchi, o cualquier otra cosa fermentada. Las bacterias de las verduras son mejores que las bacterias de los lácteos, pero el yogurt natural y real (no el mugrero endulzado que es básicamente helado en bote) hará el truco en una urgencia.

Si odias todo lo fermentado, toma un buen suplemento probiótico.

Ocasionalmente come algo del huerto de tu jardín sin lavarlo. A nuestros cuerpos les gusta un poco de tierrita de vez en cuando.

U como decía mi tita, “Un poco de tierra nunca le hizo daño a nadie.”

Ella ha llegado a los 85 años y todavía cosecha sus propias hortalizas, sin duda comiendo tierra de pasada. Algo ha de estar haciendo bien.

## A la chingada con las vitaminas.

La naturaleza se ríe de tus intentos humanos fútiles de replicar su grandeza en una píldora. Ha puesto más químicos benéficos en una sola naranja de lo que encontrarás en el laboratorio promedio.

Si tienes escorbuto o raquitismo, y vives en una piedra en medio del océano, ok, tómate una vitamina en píldora.

Pero el resto de ustedes: **Coman comida verdadera.**

## El jugo de naranja no es comida verdadera.

Es un producto de naciones militares en tiempos de guerra. Así es—comida que los soldados pueden comer directo del paquete.

El jugo de naranja es un producto de la propaganda de la industria alimenticia. No es “recién exprimido” por un granjerito sonriente. Es cagado por una máquina en un laboratorio químico.

Cómete la maldita naranja entera.

“Fortificado” significa “Le sacamos todo lo bueno así que se lo tuvimos que volver a meter.”

Excepto que lo que le volvemos a meter raramente es tan bueno como lo que estaba ahí en un principio

Muele una cápsula de vitaminas y revuelve el polvo en aserrín. Felicidades. Acabas de “fortificar” el aserrín. Échale leche y tienes cereal.

¿Crees que es broma? El aserrín es probablemente más saludable que la mayoría de los cereales.

De hecho, busca “celulosa” en la etiqueta de tus comidas favoritas. Eso es un revoltijo de árboles machacados, y eso está en tus waffles Eggo, el cereal Fiber One, panes, bagles, y prácticamente cualquier cosa de McDonald’s.

Si tienes una trituradora de madera ya puedes empezar tu propio changarro de cereales.

## Algunas comidas no quieren ser comidas.

La naturaleza es cruel. La vida se mantiene a costa de otras vidas. Es la realidad que aceptamos al ser parte de este ecosistema.

Hasta hace poco éramos comida de gato. Sólo que nos hicimos más listos en usar palos afilados y piedras.

Es solo cuestión de tiempo hasta que los marcianos vengan y nos truenen como palomitas, o que tu perrito se coma tu pierna, como el lobo amansado que es.

No te dejes engañar por los árboles a tu alrededor que parecen pedir abrazos: Las plantas son méndigas. No quieren que te las comas.

Como las plantas no han podido evolucionar pies para escapar corriendo, te llenarán de químicos.

Algunos químicos los podemos tolerar. De hecho, algunos químicos son excelentes para nosotros. Como muchos de los pigmentos—lo que hace que las frutas y verduras sean coloridos.

Pero otros químicos, no. En particular, las plantas no quieren que nos comamos sus semillas. Necesitan esas cosas para reproducirse. Y como una mamá osa defendiendo a sus cachorros, las plantas van a asegurarse de que sus semillas o te hagan daño, o pasen por tu organismo sin ser digeridas.

Los granos son semillas—y sus mami se han asegurado de que tu cuerpo se arrepienta si te los comes.

Los granos, especialmente el trigo, van a crear destrozos en tus intestinos.

¿Te encuentras pedorro, inflamado, extra cagante, eructando, con comezón, dolor de cabeza, espinillas, con dolores, hinchazones, mucoso, o de mal humor?

Toma todos los granos—eso incluye pan, pasta, arroz, muffins, pastel, avena, cereal, maíz, y cualquier otro escurridizo como gluten en la comida procesada—y sácalos de tu dieta po un mes, y verás sis te sientes mejor.

De nada.

## Cómete el arcoíris.

Las plantas no quieren que te las comas. Y tampoco quieren que los bichos las mordisqueen, que el sol las queme, o que las abejas las ignoren.

De suerte, su paranoia e instinto de supervivencia también te pueden ayudar.

Los pigmentos y químicos que las plantas han evolucionado para protegerse son, usualmente, muy nutritivos. Con excepción de los granos, lo que hace a las plantas aguantadoras y coloridas es bueno para ti.

Cuando comas plantas, come el arcoíris. Por ejemplo:

**Rojo:** pimientos rojos, tomates, toronja, sandía, fresa, etc.

**Naranja-amarillo:** naranjas, calabaza, camote, zanahoria, chabacanos, etc.

**Verde:** todo lo de hoja verde, brócoli, ejotes, etc.

**Azul-morado:** moras azules, zarzamora, berenjena, col morada, etc.

Y por si las dudas: Cuando comas carne, *no* comas el arcoíris. Digo.

El pollo azul olvidado en tu refri de seguro no te va a hacer sentir mejor, aunque definitivamente te va ayudar a perder peso— junto con todos tus contenidos intestinales.

## Come oloroso.

Junto con comer el arcoíris, come algunas comidas de aromas fuertes.

Igual que los pigmentos coloridos, los aceites aromáticos de las plantas nos protegen de enfermedades y bichos. Usa los beneficios de sabor y salud.

Esto incluye:

- Hierbas frescas, como perejil, albahaca y tomillo
- Ajo, cebolla, puerros, cebollines, etc.
- Especies como canela, cúrcuma, pimienta, y nuez moscada

Todos tienen compuestos que combaten enfermedades, la vejez, inflamación, bacterias, virus... ¡y hasta mosquitos!

Dicen por ahí que el ajo también ayuda a que la sangre fluya mejor hacia tus partes divertidas. Por si te interesa.

Si te gusta el queso, prueba un queso artesanal y fresco, hecho con leche cruda. Solo necesitas un poquito para darle sabor a las cosas. El queso verdadero, con bacterias fermentadas, hace que el queso procesado parezca cera colorizada. (Lo cual técnicamente es.)

En conclusión, no te olvides de lo fermentado. Hará que los bichos buenos en tu panza bailen de contentos.

## Adelante, ponle crema a tu café.

Una cucharada de crema al día no te va engordar, y por el contrario, de seguro cortará tus antojos más adelante.

Pero, primero lee las etiquetas.

Te vas a sorprender al descubrir que la mayoría de las cremas... no lo son. Son un híbrido bastardo de leche y emulsionante.

¿Y los cafés con saborcitos? ¿Los frapuccinos? Por favor. Los antiguos pastores de ovejas en África no descubrieron los deliciosos granos de café solo para que tú pudieras cagarla echándole azúcar y químicos.

Búscate una buena crema orgánica – sin todas las mugres añadidas—y usa un poco en tu café. Tus papilas gustativas te lo agradecerán.

## Y ya que andamos en estas, cómete un aguacate.

Los aguacates están cargados de fibra, vitamina E, y grasas benéficas. La grasa monoinsaturada ayuda a sentirnos saciados.

Intenta comerte un aguacate entero y un par de huevos fritos con mantequilla (no margarina) para el desayuno. No vas a tener hambre en dos días y vas a sonreír como tonto, gracias al sentido de bienestar que vendrá sobre ti.



## Debes de cortarle la grasa a tu bistec. Pero no por la razón que tú crees.

La grasa es el almacén de la naturaleza. Lo que sea que un animal come se almacena en su grasa.

A menos que la carne que consumes sea alimentada con pasto, tu bistec (y tu puerco, y tu pollo) fue criado en una granja de cría intensiva, estilo industrial, alimentado con granos y medicamentos. Esto quiere decir que la grasa de ese animal tiene toda la mierda que no deseas en tu cuerpo—incluyendo hormonas, pesticidas, antibióticos, y un exceso de grasas omega-6.

Las grasas animales que ocurren naturalmente no son “malas”. Son parte importante de nuestra dieta. Estas no causan que te petateés de un ataque al corazón. (Esa es el azúcar.)

Nuestros ancestros comían todas las partes de los animales que mataban, incluyendo los aguaditos de grasa. *Especialmente* los aguaditos de grasa. Los aguaditos de grasa hacen nuestros cerebros más grandes y a nuestras hormonas, felices. La grasa nos hace más inteligentes.

La grasa sólo es “mala” cuando está rodeada por porquería, o ha sido creada por el hombre, o combinada con azúcar.

Compra carnes, mantequilla y crema derivadas de vacas alimentadas con pasto. Compra peces como el salmón y caballa, idealmente de origen salvaje.

Disfruta estas grasas con corazón alegre. (Sí, tu corazón va a estar bastante alegre con estas grasas saturadas.)

Si no comes animales, encuéntrate un coco.

## Deja el azúcar.

Algunas personas dirán que “no hay comidas malas”, porque son idiotas que se han dejado convencer por la industria alimenticia.

Yo, ni uno ni lo otro, y por lo tanto estoy en desacuerdo. Sí hay malas comidas.

El azúcar de mesa apareció en el occidente por ahí de los 1700s. El jarabe de maíz alto en fructosa apareció a mitades del siglo XX.

Tenemos cuerpos milenarios. No pueden asimilar la porquería recién creada. Apenas la pueden tolerar... hasta que un día, ya no más.

¿Sabes cómo el azúcar se hace pegajosa y caramelizada cuando cocinas con ella? Eso es lo mismo que le sucede adentro de tu cuerpo.

El 85-95% de los casos de diabetes son del tipo 2. La diabetes del tipo 2 es enteramente prevenible.

Léelo otra vez: *el 85 al 90 por ciento de los diabéticos están ahora sufriendo de algo que no tenía por qué suceder.* El saber esto me encoge el alma.

Lo mismo con los problemas cardíacos. O con el hígado. O con docenas de otros problemas que vienen a raíz de demasiada azúcar y sus secuaces: demasiada insulina, demasiados triglicéridos flotando libremente y demasiados químicos inflamatorios.

Si quieres ser vanidoso, el azúcar causa arrugas. Tira el azúcar y admira tu nuevo yo.

Sí, el azúcar sabe rico. Pero los gatos piensan que el anticongelante sabe rico también.

No tienes que ser moralista, rebelde, o mártir acerca de tu “adicción al azúcar”. Nada más bájale. Recalibra tus papilas gustativas.

El comer despacio ayuda. (¿Ya había mencionado eso?) Usa tu Cerebro para pensar en soluciones.

## El azúcar es el azúcar es el azúcar.

No importa si se trata de azúcar de mesa, jarabe de maíz alto en fructosa, miel, agave, melaza, azúcar de caña, o cualquier otro endulzante “natural” ...

Casi cualquier cosa que termina en “osa” es azúcar.

Cualquier cosa llamada “azúcar” (como azúcar de coco, o azúcar de dátiles) es azúcar.

Cualquier cosa llamada “jarabe” (como jarabe de maple, o jarabe de arroz integral) es azúcar.

*Cualquier comida cuyo único trabajo es ser dulce es azúcar.*

Lo siento, yo no escribí las reglas de la química orgánica.

## Los aceites vegetales no son comida verdadera.

Llámame fresa pero no pienso que algo que se ha creado con solventes y metales deba ser considerado comida.

Tú puedes hacer tu propia mantequilla, pero no puedes hacer tu propio aceite de canola. Piénsalo.

Hay bastantitos contenedores de metal, tubos, trajes especiales, e ingenieros parados entre tu botella de aceite y tú.

Tus células también reconocen la diferencia.

## Sáltate el desayuno.

O cualquier otra comida.

**Si físicamente no tienes hambre, no comas.**

Si si si, os “estudios demuestran” que “el desayuno es la comida más importante del día”.

¿Alguna vez te has preguntado quién paga esos estudios? Los mismos que te traen los waffles hechos de aserrín.

Ignora a los nutriólogos bien intencionados que te recomiendan comer a cada rato. Nuestros ancestros la hacían comiendo una vez al día. O, varios días.

No te digo que te mueras de hambre. Estoy diciendo que **comas sólo cuando físicamente sientas hambre.**

(No psicológicamente. No cuando “quieras un snack”. No “Goey, traigo antojo de [inserta X comida] ahorita ya.” Físicamente. Hambre de que hasta el estómago te gruñe.)

## A menos que luego te atasques en la noche.

En ese caso come un desayuno grande y una comida decente, y bríncate la cena.

Puedo recomendarte esos vegetales coloridos, aguacates, y tocino de cerdos alimentados con pasto.

## Busca nutrición. Busca sustento.

**La comida debe nutrirnos – nutrirnos *verdaderamente***—en todo el sentido de la palabra.

¿Tu comida nutre...

... tu cuerpo?

... tu alma?

... tu conexión con otros?

... tu actividad?

... tu vida?

**La comida también debe ser nuestro sustento.** Sustento implica beneficio y crecimiento a largo plazo.

¿Tu comida es sustento para...

... tu espíritu?

... tu comunidad?

... tu herencia cultural y tradiciones?

... tu medio ambiente?

## Son tus relaciones, tonto.

Para el 90% de mis clientas, sus problemas alimenticios son en realidad problemas personales en una relación.

Hombres, no puedo ponerlos en porcentaje, pero apuesto a que la diferencia no es mucha a pesar de sus aires de macho. (Sé que tienen exteriores duros, pero centros pachoncitos.)

Si batallas con la comida y con el comer, hay una gran probabilidad de que no sea sólo un problema alimenticio. Puede ser que sea un problema personal.

Tal vez estás de luto.

Tal vez no sabes pedir lo que quieres.

Tal vez necesitas decir “no” más a menudo. O “sí”.

Tal vez te sientes solo, aunque estés con alguien.

Tal vez no encuentras las palabras para expresar lo que sientes.

Tal vez quieres huir pero tus pies están trabados, como en una pesadilla.

No importa si es la relación con tu pareja, o familia, amigos, compañeros de trabajo, jefe, cartero, o el mesero del café—o, la relación más importante de todas, tu relación contigo mismo—tu comida y tus problemas al comer casi siempre son por tus relaciones.

Arregla las relaciones y vas que vuelas a arreglar las situaciones con la comida.

## Nadie te va a salvar.

Este punto viene de un escrito que mi colega, el coach Paul Valiulis, creó una noche sentado en la playa.

A diferencia de los otros pensamientos raros que ocurrieron esa noche (como ¿Me pregunto si puedo hacer una resortera usando sólo calzones viejos y nabos?), ésta fue una buena idea.

En el caso de Paul, él estaba pensando acerca de las relaciones humanas. (Muchachas, por si no sabían, ningún príncipe viene en camino. Empieza a hacer tus propios ahorritos.)

Pero aplica para comer, también.

No hay comida especial, combinación de nutrientes, suplemento, “dieta” (buu), no hay ritual mágico, que te vaya a dar el apetito perfecto, o que te vaya a arreglar la vida.

Nada quita el sufrimiento para siempre. El hambre—ya sea física o emocional—no se puede evitar. La vida es gloriosa imperfección.

Yo lo sé. Busqué por años.

Eventualmente me di cuenta: Está bien tener hambre, a veces. Está bien querer cosas y no tenerlas a veces. Está bien estar enojado, triste, aburrido o ansioso, a veces.

No necesito comida para que me saque del apuro.

¿Has tenido hambre antes, verdad? ¿Tal vez has sentido bastante hambre? Tal vez estabas en un lugar donde no tenían lo que a ti te gusta. Pero sobreviviste. ¿Cierto?

Ya sabes lo que es estar incómodo. No huyas de eso. Date la vuelta y dale la cara.

El cambio es como una comezón.

Si quieres cambiar cómo comes, espera un poco de comezón.

En el lado positivo, ahora ya no necesitamos sentarnos a escuchar la tierra para oír las pisotadas de lo que vamos a cazar.

## Deja de aprender y de saber. Empieza a hacer.

Aprender es bueno. Tengo mis títulos para probarlo.

Pero en algún punto **necesitas mover el trasero y hacer algo**. Como, ahora mismo.

Deja de leer blogs. Deja de obsesionarte con los detalles. Deja de preguntarte si X gramos de esto es mejor que Y gramos de aquello. Deja de discutir en foros en línea. Especialmente deja de leer artículos de nutrición en los medios masivos. (Ver “Todo lo que crees que sabes acerca de la comida está mal”.)

Dale a Cerebro un descanso. Pon a tu cuerpo a cargo. A tu cuerpo le gusta la acción.

Si quieres mejorar cómo comes, deja de leer ahora mismo. (Vuelve en tres minutos.)

**En los próximos tres minutos—sí, ahorita ya—toma acción para mejorar tus hábitos alimenticios.**

Aunque sea sólo escribir tu lista del super o cancelando la pizza que acabas de pedir. Aunque sea checar cómo se siente tu cuerpo, si en realidad tienes hambre. Aunque sea tomar un vaso de agua. Aunque sea escupir ese pedazo remojado de dona.

No importa lo que sea. Haz algo.

**El cambio viene de *hacer*.**

No solo de buenas intenciones. No solo de pensamientos.

Crea una mejor experiencia a través de tus decisiones diarias, a través de hablar el mismo idioma que tu cuerpo y de entender sus señales. Ah, y de tomar acción.

Agenda un recordatorio en tu celular o computadora y llámale Los Tres Minutos de Acción.

Cuando escuches la alarma, haz tu cosa de tres minutos. Luego felicítate.

¡BIEN!



## Cuéntate tu historia con la comida.

Cuando consultas a un nutriólogo, a veces lo primero que quieren que hagas es mantener un diario nutricional con bastantes números y medidas, así:

*Lunes, 8 am: 1 taza de bran flakes con 17 pasas, ½ taza con leche 1%, 1.5 tazas de jugo de manzana, 8 oz. de café con 1 cda. de crema.*

A la mierda. ¿Quién jodidos piensa en comida en esos términos? Los nutriólogos. Esto es lo que sucede cuando dejas a Cerebro al volante.

¿Puedes imaginarte siquiera cómo se ve “1 taza de bran flakes con 17 pasas y ½ taza de leche”? Claro que no. La mayoría de la gente normal hace historias acerca de su comida, o dibujos. Y ocasionalmente, canciones.

Cuando comes comida también comes historias. Estás contándote una historia ahora mismo. Va mas o menos así:

*Bran flakes. Me encanta éste plato hondo azul. “Dos cucharadas de pasas en una caja de Raisin de Kelloggs” ¿Cuánto es dos cucharadas? Ugh, la leche light sabe a agua. Pero es buena para mí. ¿Verdad? Me da miedo que si no le bajo a las grasas voy a engordar. Krista dice que coma despacio. Vaya, cuando hago eso el cereal me sabe a pedacitos de papel maché. Eso es lo que usan para hacer piñatas. Estoy comiéndome una piñata. Y sin dulces.*

Y así.

Es bueno mantener un récord de lo que ingieres, especialmente cuando estás tratando de cambiar o mejorar lo que eliges. Un récord te mantiene honesto. Los humanos somos expertos en mentirnos.

Pero no necesitas medir de ésta manera. Nunca. A la chingada con las calorías. De verdad.

Intentémoslo de una manera diferente y más divertida. Usa una cámara o tu celular, y unas post-its. Para cada comida toma dos fotos.

La primera foto será de la comida en sí. En una post-it escribe lo que sientes y piensas antes de comer. Pon la post-it al lado del plato y toma la foto.

La segunda foto es de tu plato cuando ya terminaste de comer. Igual que hiciste antes con la post-it, escribe cómo te sientes *ahora* y toma la foto.

Al final de cada día observa las fotos que tomaste. ¿Cuál es tu historia? ¿Qué te dice?

## Ahora, reescribe esa historia.

Si quieres cambiar cómo comes, cuéntate una historia nueva. Tú eres el autor de tu vida después de todo.

Encuentra una foto de la comida que te gustaría comer. La comida que haría que tu cuerpo, mente y espíritu se sientan bien – ligero, lleno de energía y exuberante emoción, con deseos de apapacharte.

Piensa en la historia que cuenta esa comida. ¿Qué tipo de persona come eso? ¿Cómo se sentirá cuando lo ingiere? ¿En quién se convierte? ¿Qué vida lleva?

¿Es esa la vida que verdaderamente deseas? ¿Es esa la persona que verdaderamente quieres ser?

Si es así, comienza a buscar esa vida, esa identidad. Empieza a escribir esa historia.

Pon esa foto al lado de tus propias fotos, las de tu comida. ¿Cómo puedes llegar a esa “destinación”, comenzando en donde estás?

¿Necesitarás pensar diferente? (Probablemente.)

¿Necesitarás actuar diferente? (De seguro.)

¿Necesitarás planear un poco? (Usualmente.)

Bueno, ¡ese es un juego divertido! (Definitivamente más divertido que tazas y cucharadas de Raisin Bran.)

No te asustes si la destinación se siente muy lejana. Todo lo que tienes que hacer es tomar un mini pasito tun tun hacia lo que deseas.

Tienes el resto de tu vida para terminar de recorrer el camino, y podrás disfrutar muchas aventuras alimenticias mientras llegas. ¡Yeah!

Pregúntate: ¿Cuál es UNA cosa pequeña que puedo hacer para acercarme a esa nueva historia?

Y luego haz esa cosa pequeña. Hoy. Ahora.

Mañana haz otra cosa pequeña

Sigue tomando esas fotos y escribiendo esas notitas. Nunca sabes... algún día podría convertirse en una película.

## A la jodida con “la fuerza de voluntad”.

Si batallas para hacer “lo correcto” en lo que concierne a tu comida, no es porque seas perezoso; tu cerebro racional está sobrecargado. Tu auto control está ocupado previniendo que apuñales a tu jefe, que robes de la tienda, y que te pases todos los rojos.

Además, la “fuerza de voluntad” no te va a servir de mucho en lo que de alimentación se trata.

Usa técnicas más fuertes: horarios, estructura, apoyo, espacio, sistemas, y estrategias.

**Agenda tiempo** para ir de compras y preparar comidas deliciosas. Entonces las tendrás disponibles para cuando las necesites. (Si necesitas una hora extra intenta alejarte de Facebook, blogs, y reality shows en la TeVe.)

**Estructura** tu vida para que sea fácil comer saludable, y que sea difícil comer chatarra. Hazlo divertido, simple y reafirmante el comer nutritivo. (Por ejemplo, aprende a cocinar para que puedas disfrutar haciendo comida saludable fácilmente.) Haz que sea inconveniente, difícil y doloroso el comer basura.

El **apoyo de otros** es una buena herramienta para hacer esto. Júntate con otra gente saludable y córtale a la codependencia y a la gente tóxica. Escoge actividades que te mantengan movido, y conecta con otras personas. (Salir a bailar y de borrachera no cuenta.)

Organiza tu **espacio** para mantener afuera la chatarra y lo nutritivo dentro. Deshazte de la basura en tu alacena y refri.

¿Acaso piensas que tu “fuerza de voluntad” es lo suficientemente fuerte como para mantenerte lejos de las papitas fritas después de un duro día de no apuñalar a tu jefe? ¡Ja! Asegúrate que las papitas *no estén ahí*, y asegúrate que las verduras crujientes y frescas sí estén ahí, así no tendrás que usar tu sobrecargado cerebro para tomar esa decisión.

Mantén a tus amigos cerca, a tus enemigos más cerca, y a la comida chatarra lo más lejos posible.

Usa **sistemas** como un horario para ir al super, tiempos para preparación de comida, comprar vegetales prelavados, hacer varias comidas listas para congelar, o lo que sea que necesites para mantenerte comiendo bien. Hazlo eficiente y efectivo.

Usa **estrategias** y planea con anticipación. Organiza tus sistemas antes de tener que tomar ninguna decisión difícil. Decide la cena mientras desayunas... no a las nueve cuando andas muerto de hambre y listo para atacar la pizza congelada.

Así, la decisión ya está hecha.

Tu fuerza de voluntad puede enfocarse en asegurar que te pongas pantalones.

## No puedes “arreglar” tu cuerpo porque *tu cuerpo no está descompuesto.*

Tu cuerpo funciona bien. De otra forma no estarías vivo.

De hecho, tu cuerpo funciona con magnificencia. Tienes suerte de tener un cuerpo tan listo.

Si no te gusta lo que tu cuerpo da al exterior, arregla lo que le brindas al interior. Esto significa todo: tu comida, tus pensamientos, tus emociones, tu vida.

Tu cuerpo es más listo que tú. Tiene millones de años de experiencia en manejar todo tipo de situaciones. Déjalo hacer su trabajo.

Y si te está diciendo que necesita tu ayuda o que estás haciendo algo estúpido, escucha.

Tu cuerpo no puede hablar, así que tiene su propio idioma. El dolor es un idioma. El comer es otro. La ansiedad, el miedo, el estrés son idiomas. Las enfermedades igual lo son.

Escucha lo que te dice tu cuerpo.

Siempre asume que tu cuerpo está tratando de cuidarte, aun y cuando sus acciones parezcan desviadas. Hay una razón por la que dice lo que dice. Aprende a entender su lógica y así sabrás qué hacer contigo mismo.

Hazte amigo de tu cuerpo.

Lo único que desea es mantenerte vivo, y que lo quieras.

## No me necesitas a mí... ni a ningún otro “experto”.

No necesitas que nadie de nosotros te diga qué comer.

Si yo te pidiera que me dieras una lista de 10 maneras de comer sano tú podrías dármela sin ningún problema, aún antes que leyeras este libro.

Tu lista se vería más o menos así:

1. Come frutas y verduras frescas.
2. Evita comidas procesadas.
3. Lee las etiquetas. O mejor aún, no compres cosas que vengan empaquetadas.
4. No comas hasta atascarte.
5. Toma agua en lugar del Kool-Aid.

Lo que necesitas es una relación honesta, llena de compasión y confianza *contigo mismo*. Con *tu cuerpo*.

Tú sabes bien las chingaderas que haces.

No necesitas que venga yo a decirte.

## Te vas a rendir cuentas *solo a ti mismo*.

Y a tu cuerpo.

Haz de tu cuerpo la única autoridad.

Si tu cuerpo no es feliz, es hora de enfrentar realidades. Haz lo que esté en tu poder para cambiar la situación.

Tú te reportas sólo contigo. No conmigo. No con tu mamá. No con otro “experto”. Tú. Tu cuerpo.

Tu cuerpo siempre va a ser honesto contigo. Regrésale el favor.

## Hazte una pregunta difícil

A mi colega el Dr. John Berardi le gusta sacarle esta brillantemente simple e inconvenientemente realista pregunta a los desprevenidos:

### **¿Y qué tal te está funcionando eso?**

En otras palabras: ¿Qué muestra la evidencia de tu propia experiencia? ¿Son tus elecciones y comportamientos llevándote eficazmente hacia donde quieres ir?

He escuchado que jamás debes comer después de las 7 pm. *¿Y qué tal te está funcionando eso?*

Sólo como comida en crudo. *¿Y qué tal te está funcionando eso?*

Acabo de bajar una app que es podómetro-cuenta calorías que combina my ritmo cardiaco ideal con my ADN. *¿Y qué tal te está funcionando eso?*

La única respuesta correcta a esta pregunta es “Muy bien.”

Si tu respuesta es cualquier otra cosa, necesitas hacer ajustes.

## Ten compasión.

Tu cuerpo está haciendo lo mejor que puede.

Compasión no significa “lo que caiga está bien”. No es para mentirte a ti mismo diciendo que todo está bien.

Pero tampoco significa ser un exigente inflexible del demonio. Desafortunadamente para los que se la viven de penitencia, la autocrítica y autoflagelación no son el camino ideal para la iluminación.

Si odiarse a uno mismo realmente funcionara, todos seríamos millonarios y prodigios.

Bota esa autocrítica jodida junto con el azúcar.

La compasión significa ser honesto y aún así ser gentil.

La raíz Latina de la palabra compasión – com + pati—significa “sufrir juntos”. La compasión es el deseo activo de aliviar el dolor por medio de compartir experiencias.

Tú y tu cuerpo son un equipo.

Están en esto juntos.

¿Por qué no tomarse de la mano?

## Hazte más grande, no más pequeño.

A la chingada con los detallitos. No sólo comes “carbohidratos” o “proteína” o “antioxidantes”.

A la chingada con las calorías.

Tú comes comida. En un contexto.

El mundo de la alimentación es más grande que esto. Tú eres más grande que esto.

Empieza con pensar acerca de los detallitos mientras aprendes. Enfócate brevemente en lo pequeño. Lee las etiquetas. Sé quisquilloso por un tiempo, experimenta.

Pero no termines ahí.

Muévete hacia el amor a ti mismo y pregúntate cómo vivir esa grandeza a través de tus elecciones alimenticias.

Muévete hacia la calidad nutricional.

Muévete hacia las conexiones, entre “tu” y tu cuerpo. (De hecho no existe una división. Tú eres tu cuerpo.)

Entre tú y tu comida. Entre tú y tus seres queridos mientras comparten esa comida.

Entre tú y tu identidad, valores, necesidades – mientras continúas definiendo quién eres y lo que deseas y necesitas, y pide estas cosas de una manera honesta.

Entre tú y la tradición e historia de tu familia. Tú y tu comunidad. Tú y las manos humanas que siembran, recogen, y procesan tu comida. Tú y tu tierra.

Piensa a través y más allá de “nutrientes” hacia la imagen mayor—hacia ti como una mayor persona (metafóricamente, por supuesto) en un universo mayor.

Honestidad, compasión, conectividad, y amor a ti mismo es una mezcla deliciosa.



## Así como vives, así come.

Y he aquí un pensamiento final. Es el secreto para todo.

Tu relación con la comida y con el comer es tu relación con la vida.

Si te apresuras en tus comidas, de seguro te apresuras en la vida.

Si comes furtivamente y a escondidas, de seguro andas con secretos a cuestas.

Si la comida es tu válvula de escape, de seguro andas sobrecargado y echándote responsabilidades de más.

Si le tienes miedo a sufrir de privaciones, de seguro te hace falta la abundancia en otras áreas.

Todo esto es negociable. Tu puedes cambiarlo.

Empieza con algunas preguntas.

¿Quién eres y de qué te tratas?

¿Qué es importante—*verdaderamente* importante—para ti ahora?

¿Cómo vives tu vida?

¿Cómo *deseas* vivir tu vida? (Ignora por ahora si es “posible”.)

Siente y observa las señales de tu cuerpo mientras piensas en estas preguntas. Juega a frío-caliente.

*Aléjate* de los valores, personas y cosas que te hacen hacer cara de limón exprimido, apretar la quijada y te dan náuseas.

Ve *hacia* los valores, personas y cosas que te hacen sonreír de oreja a oreja, tu cuerpo sentirse ligero y flotante, en tu piel sentir cosquillitas, y tus pies bailar un bailecito feliz.

Cuando escarbas los pensamientos e ideas que hacen a tu cuerpo sentirse lleno de felicidad, corre hacia ese sentimiento.

**Si vives en felicidad, comerás en felicidad.**

Y una vez que tengas las órdenes dictadas por la sabiduría de tu cuerpo y basadas en alegría...

**... toma acción.**