



Cómo sanar tu relación con la comida en la cocina

Nutrición, 13/05/2021



Durante demasiado tiempo, la cultura dietética ha dominado la cocina. Si bien hay algunos medios que ahora ofrecen contenido que celebra la comida cocinada en sus estufas y en sus hornos (me encantan los videos de Bon Appétit en este momento), de muchas maneras, la

cultura del bienestar toma esta parte de sus espacios de vida y la convierte en una herramienta de control y restricción.

Concepto abierto, concepto cerrado, cocina o cocina. Me gusta pensar en la cocina como el lugar donde la goma golpea la carretera con una alimentación intuitiva. En otras áreas de tu casa puedes reprimir o optar por esmaltar tus recuerdos desordenados con comida, pero en la cocina todos esos pensamientos, reglas, compensaciones, etc. anteriores te miran a la cara.

Por esta razón, a algunas personas les resulta útil evitar la cocina en las primeras etapas del trastorno alimentario o de la recuperación de los trastornos alimentarios. Eso es para que usted decida junto con el consejo de su proveedor de atención. Sin embargo, cuando esté listo, la cocina ofrece una hermosa oportunidad para la curación y el crecimiento en la alimentación intuitiva hacia una relación saludable con la comida.

Ya sea que provenga de la región de cazuelas de los Estados Unidos, una tierra templada de productos frescos durante todo el año, o de algún otro lugar, aquellos de nosotros que somos lo suficientemente privilegiados comenzamos nuestras vidas con una relación positiva, o al menos neutral, con la comida. , cocinar y la cocina. En algún momento, la cultura de la dieta y / o la cultura del bienestar convirtieron la cocina en un boticario de proteínas en polvo y suplementos verdes, un lugar de almacenamiento de "ingredientes aceptables" o una línea de ensamblaje para la preparación de comidas insatisfactorias.

Debido a esto, muchas personas dejan de ver la comida como un conducto de nutrición, placer y recuerdos felices, en lugar de

convertirse solo en una forma de "limpiar" u "optimizar" el cuerpo, lleno de reglas que dictan lo que se puede y no se puede cocinar. o comer. Si eso te suena familiar, NO es tu culpa que creyeras esas cosas. Nos cuentan historias muy convincentes sobre cómo nuestros cuerpos necesitan este ingrediente "limpio" o "natural". Sin embargo, lo que perdemos es una conexión con nuestra comida. Hemos "limpiado" tanto nuestros gabinetes que se han convertido en espacios de almacenamiento estériles en lugar de laboratorios para la creatividad y la conexión.

Creo que la cocina es una de las mejores herramientas para sanar su relación con la comida, independientemente de su nivel de habilidad o nivel de comodidad en la cocina. El proceso de cocción y el posterior proceso de alimentación ofrecen un millón de oportunidades para explorar la comida con curiosidad y autocompasión. De hecho, la curiosidad y la autocompasión son mis dos herramientas de cocina favoritas.

La curiosidad lo mantendrá enfocado en su interior, haciendo preguntas y descubriendo respuestas. También le ayudará a replantear sus supuestos "pasos en falso" en oportunidades de aprendizaje. La autocompasión lo mantendrá presente, lo conectará con la lucha colectiva contra los mensajes de la cultura dietética y lo mantendrá paciente cuando enfrente luchas.

Tal vez la cocina no sea un lugar de alegría para ti en este momento. ¡Está bien! Aprender un par de habilidades o preparar platos rápidos puede ser útil para mantenerse nutrido en caso de apuro. Quién sabe, es posible que incluso lo disfrute.

La cultura de la dieta le dice cuándo comer, qué comer y cuánto comer. Exactamente cuáles son estas reglas se hace evidente cuando miras otras culturas. Aquellos de ustedes que son de Japón o han viajado a Japón pueden saber que la primera comida del día para muchas personas en el país incluye alimentos como verduras en escabeche, sopa de miso, arroz, pescado y ensalada. Para muchos de ustedes, estos alimentos no se consideran alimentos tradicionales para el desayuno. Sin embargo, si alguna vez tienes la oportunidad de probarlos, ¡aprovéchala! Nos perdemos tantas experiencias maravillosas de comer cuando limitamos nuestros alimentos aceptables.

Esto puede sorprenderte, pero a tu cuerpo no le importa si comes pizza en el desayuno y huevos en la cena. Un carbohidrato es un carbohidrato, una grasa es una grasa y una proteína es una proteína. Deshazte de las reglas que te digan que no puedes comer x antes de las x en punto, o y después de las x en punto. Después de hacer esto, la cocina se sentirá como un lugar mucho más amigable.

Para muchos de ustedes, las reglas han sido su zona de confort en la cocina. Sea compasivo consigo mismo mientras busca descomponerlos y cocinar lo que sienta bien para su cuerpo cuando se sienta bien.

La cultura de la dieta demoniza ciertos ingredientes, limitando sus "paletas" y la libertad creativa en la cocina. Uno de los pasos para recuperar una relación positiva con la comida es decidir usar todos los ingredientes (habrá ocasiones en las que puede

limitar o restringir ciertos ingredientes por razones morales y / o religiosas, lo cual está completamente bien).