GOETHEANUM COMUNICACIÓN

 Goetheanum, Dornach, Suiza, el 29 de junio 2023

**Alimentación positiva: aprender a comer lo que es bueno para el organismo**

**La experta en nutrición Jasmin Peschke recomienda un enfoque salugenético**

**El requisito previo para una comida saludable y reconfortante es un organismo que sepa lo que necesita, es decir, que tenga una regulación intacta del hambre, la saciedad y el apetito. La nutricionista Jasmin Peschke anima a las personas a desarrollar y mantener una relación positiva con la comida.**

En medicina, el cambio de paradigma ha pasado de la patogénesis a la salutogénesis ya no es una novedad: el foco de atención se está desplazando de lo que nos puede enfermar a lo que es beneficioso para nuestra salud. Jasmin Peschke, directora del Departamento de Nutrición de la Sección de Agricultura del Goetheanum, propone aplicar este cambio de perspectiva a la cuestión de la nutrición saludable.

«Tenemos el hábito de dirigir nuestra atención a la ‹alimentación poco saludable› (demasiada cantidad, demasiado grasiento, demasiado salado). Sin embargo, en lugar de seguir prohibiciones y restricciones y fomentar una orientación deficitaria, también es importante observar las experiencias positivas».

La ecotrofóloga remite a conceptos como salud positiva, de Machteld Huber, a la cultura culinaria y alimentaria de Francia, donde entre otras cosas se cuida un horario estructurado y un ambiente sociable para las comidas. El objetivo es desarrollar la propia pericia nutricional. «El estrés, el azúcar demasiado concentrado o los aditivos como los potenciadores del sabor y los aromas artificiales distorsionan las señales del sentido del gusto, pero también es posible practicar percibir las señales corporales positivas», recomienda Jasmin Peschke. En cada comida se pueden formular preguntas de concienciación. Antes de la co-mida: ‹¿Qué tengo en el plato?›; durante la comida: ‹¿qué sabores se distinguen?›; y después: ‹¿me hace bien lo que he comido?›. De esta manera se podrá desarrollar fácilmente claridad para percibir el efecto de los alimentos en el propio organismo.

El punto de partida de este enfoque es cultivar una relación activa con la comida y su preparación. «Esto incluye: hacer la compra, cortar las verduras y preparar comidas deliciosas», explica Jasmin Peschke. «El proceso puede ser creativo y divertido. Así es como también puede desarrollarse una actitud respetuosa con los alimentos».

(2219 caracteres/SJ; traducido por Michael Kranawetvogl)

**Departamento de Nutrición en el Goetheanum (alemán)** www.sektion-landwirtschaft.org/arbeitsfelder/fachbereich-ernaehrung

**Cultura culinaria y alimentaria de Francia (alemán)** www.sektion-landwirtschaft.org/ernaehrung/ea/esskultur

**Contacto** Jasmin Peschke, nutrition@goetheanum.ch