



Reeducación alimentaria || La 'coach' nutricional Núria Roura selecciona frutas y verduras ecológicas. En la página de la derecha, el nuevo restaurante flexiteriano 'Flax & Kale' y una de las recetas de la chef de cocina natural Montse Vallory: crema de zanahoria al curri.

MARTA JORDI

# Aprender de nuevo a alimentarse

Figuras profesionales como el 'coach' nutricional, nuevos restaurantes y tiendas especializadas predicán un retorno a una dieta natural, saludable y sin etiquetas

TEXTO DE EDUARD PALOMARES

Se suele decir que el exceso de información genera desinformación, y esta es una sentencia que se puede aplicar perfectamente al mundo de la alimentación. Existen centenares de dietas y múltiples teorías para todos los gustos, a lo que se debe sumar la educación recibida, los desajustes provocados por el estrés de la vida diaria, una enorme oferta de restauración y, por si fuera poco, el bombardeo de publicidad constante por parte de las industrias alimentarias, que a veces juegan con el término *saludable* sin demasiado rigor. Así que, al final, aquella persona que tenga la intención de comer de forma sana y equilibrada se encuentra con un cacao mental de tales dimensiones que ya no sabe si se debe comer tres o cinco veces al día, si la fruta es buena o no como postre o si pasar hambre es un requisito indispensable.

Quizás por eso, cada vez está creciendo más la figura del *coach* nutricional, un tipo de profesional que ofrece un asesoramiento personalizado en materia de alimentación (con gran influencia del ve-

getarianismo) y salud, como dos ámbitos estrechamente relacionados. En base a ello, no solo pone la atención en los productos que se consumen, sino también a muchos otros aspectos personales conectados de forma recíproca: los objetivos vitales, las emociones, la autoestima, el ejercicio físico, la toma de conciencia, la energía... Ya no se trata de comer para tener una buena silueta, sino para sentirse bien por dentro y por fuera. Y a la inversa, porque para alimentarse bien hay que tener una mente equilibrada.

**PERSONALIZACIÓN.** Aunque quizás la principal evolución se encuentra en el estudio de cada persona. "Intento huir al máximo de las etiquetas, porque he estudiado centenares de teorías dietéticas -vegana, cruda, macrobiótica, paleodieta...- y al final te das cuenta que lo importante es la individualidad de cada uno", asegura Núria Roura ([www.nuriaroura.com](http://www.nuriaroura.com)), que después de estudiar Health Coaching en Estados Unidos se ha convertido en una de las pioneras en Catalunya en ofrecer estos servicios. Por

eso, resume la mejor dieta posible con las siglas SEN, es decir, aquella que sea saludable, energética y nutritiva. Y no todo el mundo necesita lo mismo. "No tengo un solo cliente que coma igual", asegura, aunque sí existe un denominador común en los alimentos fundamentales: verduras, frutas, cereales, legumbres, frutos secos y semillas. "Debemos olvidar todo lo aprendido y volver a lo básico, a lo natural", afirma.

Sus programas de *coaching*, que pueden tener tres o seis meses de duración, pueden partir de unos objetivos concretos -desde perder peso hasta mejorar aspectos concretos de salud-, aunque siempre persiguen una meta más general: la reeducación alimentaria. "La gente está muy perdida y llena de miedos, confusiones y malentendidos debido a la información recibida por tantas dietas. Primero de todo, intento desteorizar al máximo y enseñar a escuchar las necesidades reales del cuerpo, que suele dar muchas pistas, aunque no se le escucha", detalla Roura. Por ejemplo, al principio de cada programa propone 15 desayunos

distintos y pide a sus clientes que anoten si les ha sentado bien o no, si se han quedado con hambre o demasiado saciados, si les ha aportado energía o no...

A partir de aquí, se continúan explorando comidas y cenas, sin prejuicios: "Hay que dejar de contar calorías y simplemente preguntarse: ¿hoy me he nutrido bien?". Núria Roura explica que se trata de un proceso de descubrimiento, que se debe encarar sin prisas: "Es como un juego, no estás haciendo una dieta, sino que estás aprendiendo a alimentarte de la forma que mejor te sienta. Y esto se traduce en más salud, buenas digestiones, energía, buen humor...".

**INGREDIENTES.** Aunque para ello, hay que vencer muchas resistencias y hábitos adquiridos. Por ejemplo, dejar de frecuentar el supermercado, incrementar la compra de frutas y verduras (siempre que sea posible ecológicas) y comenzar a incorporar a la dieta batidos verdes, proteínas vegetales, cereales integrales, semillas, *superalimentos*... Productos que se encuentran en las tiendas espe-

cializadas en alimentación sana, cada vez más habituales en Barcelona. Algunas de ellas, como BioSpace ([www.biospacio.com](http://www.biospacio.com)) incluso organizan cursos de cocina natural para aprender a utilizar ingredientes y técnicas de cocción saludables en las recetas del día a día. Impartido por la chef Montse Vallory, se elaboran platos principalmente vegetarianos y se enseña a planificar un menú equilibrado y satisfactorio adaptado a las necesidades de cada persona, lo que ayuda a "eliminar deseos irrefrenables, aumentar la energía y mejorar la salud en general".

Una de las recetas que se enseñan es una crema de zanahoria al curri, que en verano se alinea con aceite de menta y en invierno se puede acompañar con cúrcuma, pimienta negra y jengibre para combatir el frío. En todo caso, es un buen ejemplo para explicar esta forma de entender la alimentación como fuente de salud. La zanahoria ofrece una buena dosis de betacaroteno, que se convierte en vitamina A, ofreciendo una potente acción antioxidante, mejora del sistema inmunitario y protección de la piel. Además, la cúrcuma ayuda a absorber mejor los nutrientes y la pimienta negra tiene propiedades antiinflamatorias.

**FUERA DE CASA.** Otro de los obstáculos con que se solían encontrar las personas interesadas en una alimentación sana (y apetitosa) residía en la falta de oferta fuera de casa. Pero esto también está cambiando con la aparición de nuevos locales de cocina saludable, que ponen una gran atención a la relación entre nutrición y salud. Los responsables del restaurante vegetariano Teresa Carles ([www.teresacarles.com](http://www.teresacarles.com)) abrieron en agosto un nuevo local de amplios ventanales en Ciutat Vella, el Flax & Kale, en el que han profundizado en el concepto de restaurante *healthy*, sumando desde un enfoque constructivo y flexible -se definen como flexiterianos e introducen el pescado azul- las evoluciones surgidas en los últimos años, como los zumos prensados en frío y sin pasteurizar, que conservan mejor los nutrientes.

La clave, tanto en los zumos como en cualquiera de los platos de la carta, es que "no vale únicamente con que sean sanos y nutritivos, sino que también deben ser sabrosos", tal y como recalca su director, Jordi Barri, hijo de la matriarca del grupo, la chef Teresa Carles. Para lograrlo utilizan productos de primera calidad, orgánicos siempre que sea posible, así como procesos de cocción estrictamente sanos, pero bien trabajados. "También hemos prestado mucha atención a los ingredientes, apartándonos de aquellos que dan sabor pero no son saludables a largo plazo, como los azúcares refinados, las grasas animales, los procesados... Buscamos sustitutos naturales y también divulgamos los *superalimentos*", comenta Barri.

Los no iniciados podrán comprobar de esta manera que la comida sana ya no tiene nada que ver con la tristeza gastronómica, gracias a platos como unos *supertiagatelle* con espirulina, dados de salmón y pesto de *kale* (col verde); unas flores de calabacín rellenas de crema de anacardos, tomates secos y albahaca; o una hamburguesa de atún con cebollino, jengibre y mayonesa de *wasabi*. ❌



MARTA JORDI



PAU ESCULIES

**PROPIEDADES**  
La despensa se llena de 'superalimentos'



**NO SE TRATA** de alimentos innovadores surgidos de algún departamento de I+D, sino que muchos de ellos forman parte del saber propio de algunas culturas milenarias, aunque hasta hace poco han sido unos grandes desconocidos en el mundo occidental. Son los llamados *superalimentos*, toda una serie de semillas, frutas, raíces y algas que aportan al organismo una gran concentración de nutrientes esenciales y ofrecen toda una serie de beneficios para la salud.

Así que hay que comenzar a familiarizarse con nombres como la maca (una raíz que actúa como un gran regulador hormonal), la *acaí* (un fruto que contiene 33 veces más oxidantes que la uva), las semillas de *chia* (el vegetal con más contenido de omega-3), la *kale* o col verde (muy rica en calcio y vitaminas), el camu-camu (una fruta tropical con mucha vitamina C) o la alga espirulina (en la foto, muy rica en proteínas y que incrementa la energía y la vitalidad).