





¡PODEMOS COMER DE TODO!

MARÍA AGUSTINA MURCHO

A



¡PODEMOS COMER DE TODO!

MARÍA AGUSTINA MURCHO


NUTRICION.AG

Murcho, María Agustina

¡Podemos comer de todo! / María Agustina Murcho. - 1a ed.
.- Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2017.
256 p. ; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-0906-9

1. Autoayuda. 2. Nutrición. 3. Alimentación. I. Título.
CDD 613.2

¡Podemos comer de todo!

Autora: María Agustina Murcho

Derechos exclusivos de edición en castellano para todo el mundo

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2017

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Diseño de tapa e interiores: Claudia Solari

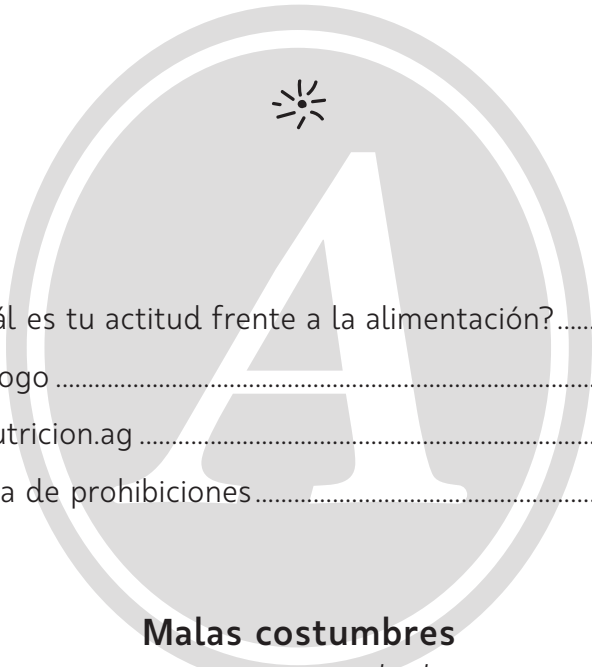
1ª edición: agosto de 2017

ISBN 978-950-02-0906-9

Impreso en Grupo Ilhsa S. A.,
Comandante Spurr 631, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en agosto de 2017.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.
Libro de edición argentina.

ÍNDICE



¿Cuál es tu actitud frente a la alimentación?.....	13
Prólogo	19
@nutricion.ag	25
Basta de prohibiciones.....	29

Malas costumbres

Las cosas que pensamos mal y hacemos peor

El círculo dieta-atracón-dieta.....	43
Medios de comunicación y alimentación.....	51
Mitos relacionados con la nutrición.....	57
Magia para bajar de peso	91
Alimentos de fin de semana.....	107

El picoteo de las 7 de la tarde	111
Los “permitidos”	115
El número de la balanza	119

Nutrición y alimentación en tiempos de redes sociales

*El lado más oscuro de la fabulosa era
de la comunicación*

Redes sociales e información confusa	131
Licenciado en Nutrición vs. <i>Health Coach</i>	135
Moda fit.....	139
Otras cuentas que están de moda	173

La importancia del cerebro

Digámosle adiós a las obsesiones

Trastornos alimentarios.....	179
Recuperación después de un trastorno alimentario	197
Hambre real vs. hambre emocional.....	201
La salud mental también vale	211
¿Estoy padeciendo una obsesión alimentaria?	215

Por una alimentación saludable

Comamos bien para sentirnos bien

Ceder no siempre es ayudar.....	221
¿Qué es comer en forma saludable?.....	225
Conocerse comiendo.....	233
Constancia, voluntad, disciplina y esfuerzo	235

Anexos

Mi experiencia en la carrera de Licenciatura en Nutrición.....	241
A los estudiantes y futuros estudiantes de Nutrición.....	245
A los padres de niñas, niños y adolescentes.....	247
Agradecimientos.....	251





A mi familia, por apoyarme siempre en mi carrera
y en mi profesión y nunca oponerse.

A mi novio, por ayudarme siempre en mis proyectos
y alentarme a seguir adelante.

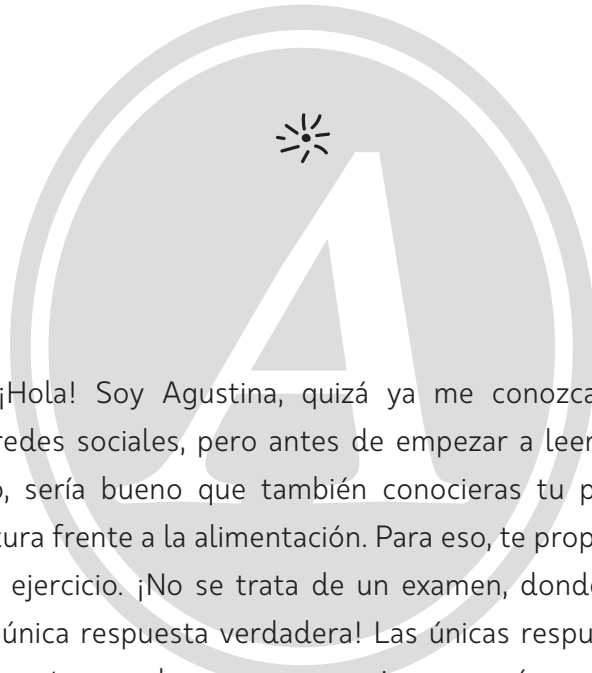
A mi cuñada y amiga, que, junto a mi hermano me apoyan
en todo lo que tenga que ver con mi profesión.

A mis amigas, por estar siempre.

A todos mis seguidores, que tantas veces
me han pedido que hiciera un libro.



¿CUÁL ES TU ACTITUD FRENTE A LA ALIMENTACIÓN?



¡Hola! Soy Agustina, quizá ya me conozcas de las redes sociales, pero antes de empezar a leer este libro, sería bueno que también conocieras tu propia postura frente a la alimentación. Para eso, te propongo este ejercicio. ¡No se trata de un examen, donde hay una única respuesta verdadera! Las únicas respuestas incorrectas son las que no son sinceras, así que toma un lápiz, una birome o lo que tengas más a mano y responde qué tan de acuerdo estás con las siguientes afirmaciones.

“Con tal de bajar de peso, estoy dispuesto a privarme de los alimentos que más me gustan”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Siento que me pasé y me sigo pasando toda la vida a dieta, preocupándome por cada alimento que me llevo a la boca”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Cuando estoy a dieta, me siento preso del número de la balanza”

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Por bajar de peso, he llegado a tenerles pánico a ciertas comidas”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Para mí, es más importante la opinión de los demás sobre mi aspecto que lo que yo mismo piense de cómo me veo”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Con tal de bajar de peso, evito las reuniones donde ofrecen comida que engorda”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Elijo comer las cosas que están de moda”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Para bajar de peso debemos suprimir algunos alimentos, aunque nos gusten, en especial los chocolates, los helados y la pizza”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Una dieta en serio está hecha a base de pollo con ensalada, sin hidratos y sin un solo dulce”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Cuando estoy a dieta, empiezo a desear todos los alimentos prohibidos. Si como alguno, ¡me mata la culpa!”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Si me invitan una reunión, prefiero llevarme una vianda o comer antes de ir, así no rompo la dieta”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

“Si estoy a dieta, pero como algo dulce, me lanzo sobre todos los otros alimentos prohibidos, total ya desbaranqué”.

- a. De acuerdo.
- b. No del todo de acuerdo.
- c. En desacuerdo.

Bueno, ¡a ver los resultados!

MAYORÍA DE RESPUESTAS "A"

Necesitas revisar con calma y profundidad tu actitud frente a la alimentación; ¡que estés leyendo este libro es un primer paso muy importante! Con él aprenderás a identificar y descartar, por falsos, los mitos que circulan por la sociedad y ahora también en las redes sociales. ¡Adelante!

MAYORÍA DE RESPUESTAS "B"

No te sientes del todo seguro respecto de la alimentación. Te identificas con algunas de las falsas creencias que de a poco se han instalado entre nosotros y que cierta parte de la opinión pública quiere imponer. Este libro te ayudará a detectarlas y, así, a mejorar tu relación con los alimentos. ¡Vamos!

MAYORÍA DE RESPUESTAS "C"

Tu actitud frente a la alimentación es bastante buena. Con este libro aprenderás a mejorarla e incluso también a ayudar a quienes veas demasiado obsesionados con la comida, para poder disfrutar más plenamente de una vida más feliz. ¡Sigamos!



PRÓLOGO



Keanu Reeves escribió una vez:

La madre de mi amigo ha comido sano toda su vida. Nunca ha consumido alcohol ni cualquier “mala comida”, hace ejercicio todos los días, es muy ágil y muy activa, tomó todos los suplementos sugeridos por su doctor, nunca salió al sol sin protector solar y cuando lo hizo fue por el período más breve posible, así que prácticamente protegió su salud a lo máximo. Ella ahora tiene setenta y seis años y padece de cáncer de piel, cáncer de la médula ósea y osteoporosis extrema.

El padre de mi amigo come tocino, mantequilla, grasa y nunca se ejercita. Salía al sol y se exponía hasta achicharrarse todos los veranos. Básicamente, eligió vivir la vida al máximo y no como otros sugieren. Él tiene ochenta y un años y los médicos dicen que su salud es la de una persona joven.

Las personas no pueden esconderse de su veneno; está por ahí y te encontrará. Ante estas situaciones, no puedo evitar recordar las palabras de la madre de mi amigo: "Si yo hubiera sabido que mi vida iba a terminar de esta manera, hubiese vivido más y disfrutado todo plenamente".

Ninguno de nosotros saldrá de aquí con vida, así que por favor deja de tratarte mal hasta con los pensamientos. Come comida deliciosa. Camina a la luz del sol. Salta en el mar. Di la verdad que llevas en tu corazón como un tesoro escondido. Sé tonto. Sé amable. Sé raro. No hay tiempo para nada más.

Elegí compartir estas palabras porque me parece que arman una linda historia que nos enseña que muchas veces, por más que te cuides al máximo, al

punto de no disfrutar y llegar a obsesionarte, puedes enfermarte y arrepentirte de no haber aprovechado en plenitud ciertas cosas. En la vida hay que aprovechar la comida rica, los eventos sociales, tomar un trago con un amigo y vivir esos momentos que nos hacen sentir bien; al fin y al cabo, la vida es una sola y nunca se sabe lo que pasará después.

Vivimos en una sociedad bastante difícil, donde los estereotipos de belleza son inalcanzables, donde tener sobrepeso parece una condena a “ser un fracasado” y, en contraposición, un cuerpo flaco pertenece sin más a un “ser exitoso”, lo que es totalmente falso.

“En la vida hay que aprovechar la comida rica, los eventos sociales, tomar un trago con un amigo y vivir esos momentos que nos hacen sentir bien”

Día a día nos bombardean con imágenes de cuerpos superestilizados, con músculos bien marcados, nos acosan con mitos alimentarios y nos juzgan por el aspecto físico que tenemos y por los alimentos que consumimos.

Lo que los seres humanos necesitamos es tener una salud óptima. Y cuando hablo de salud, no me refiero solamente a los aspectos orgánicos, sino tam-

bién a los psicológicos, los mentales; todo lo que se pone en juego para tener una vida plena y que podamos disfrutar.

Porque ¿de qué nos sirve vivir privándonos de lo que nos gusta si así la pasamos mal, si nuestra salud mental se ve afectada?

No podemos pasarnos toda la vida a dieta, preocupándonos tanto por cada alimento que nos llevamos a la boca, que nos sentimos casi presos del número que aparece en una balanza, ¡y hasta podemos llegar a tenerles pánico a ciertas comidas! Eso no es sano, sino que enferma los pensamientos y deteriora la mente.

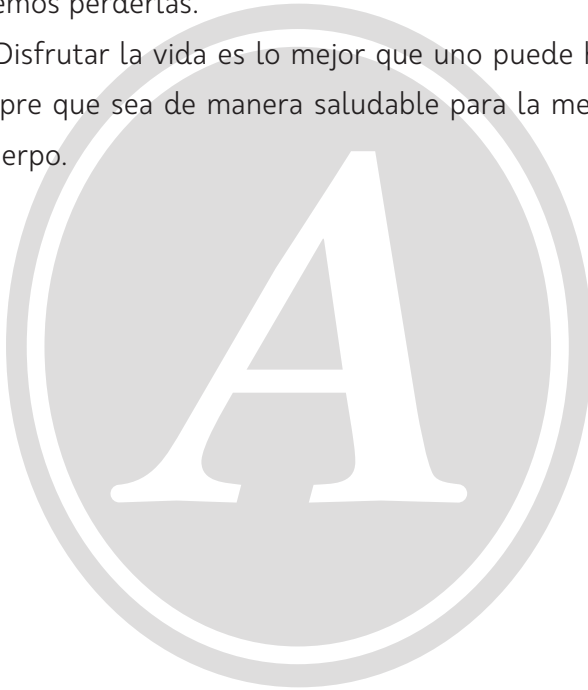
Cuidarnos está muy bien, pero no al extremo de que termine perjudicando nuestra salud considerada en todos sus aspectos.

Debemos dejar de hacerle caso a la opinión de cierta parte de la sociedad y pensar más en nosotros mismos, en NUESTRA vida, no en lo que piensen los demás.

En esta vida estamos de paso y no podemos desperdiciar las oportunidades de hacer lo que nos gusta, porque después puede ser tarde y no hay manera de recuperar los momentos perdidos. Si no aprovechamos las posibilidades de disfrute que se nos presentan cada día, no podremos evitar arrepentirnos, y ese arrepentimiento nos hará mal. ¿Vas a privarte de la comida de

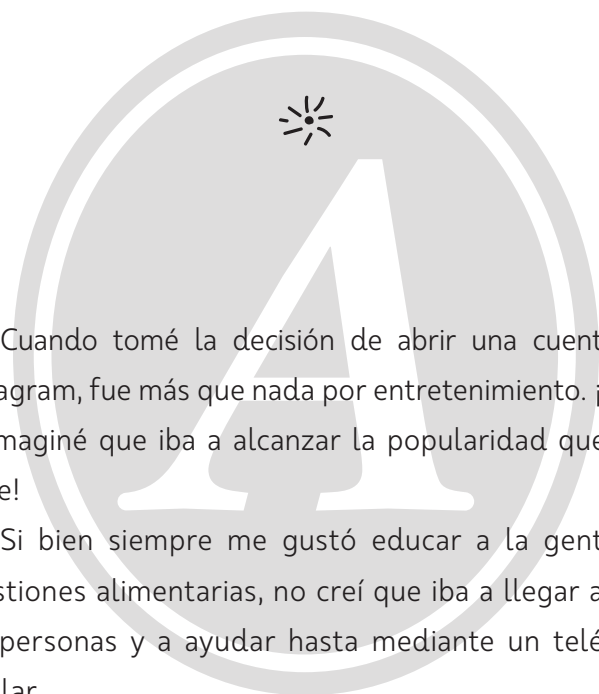
tu mamá o de tus abuelos, hecha con todo el amor del mundo, porque “engorda”, porque tiene harinas refinadas o simplemente porque está de moda comer otras cosas? ¡No! Hay que tener siempre presente que esas son oportunidades que la vida no nos da a menudo y no podemos perderlas.

Disfrutar la vida es lo mejor que uno puede hacer, siempre que sea de manera saludable para la mente y el cuerpo.





@NUTRICION.AG



Cuando tomé la decisión de abrir una cuenta de Instagram, fue más que nada por entretenimiento. ¡Nunca imaginé que iba a alcanzar la popularidad que hoy tiene!

Si bien siempre me gustó educar a la gente en cuestiones alimentarias, no creí que iba a llegar a tantas personas y a ayudar hasta mediante un teléfono celular.

Empecé haciendo publicaciones “básicas”, en las que, por ejemplo, explicaba los aspectos más esenciales de los macronutrientes, es decir, los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas; de las vitaminas, los minerales, y de algunas enfermedades, como diabetes, fenilcetonuria, hipercolesterolemia, entre otras.

“Lo que realmente me incentivó a continuar con este proyecto fueron mis seguidores”

Luego mi cuenta fue cambiando y me encaminé a derribar mitos, a la comparación de tablas nutricionales, a abordar las obsesiones alimentarias y a concientizar sobre las modas en alimentación, que en la actualidad circulan y hacen furor en las redes, como la moda fit, de la que les hablaré más adelante.

Sentí el impulso de darle perfil a mi cuenta a raíz de la observación de algunas otras cuentas. Después de verlas un poco, noté que había cierta obsesión generalizada y muchas creencias erróneas, que pueden tener consecuencias muy peligrosas para la mente humana y la salud física.

Lo que realmente me incentivó a continuar con este proyecto fueron mis seguidores, con sus mensajes donde a menudo y con cariño me halagaban, me felicitaban y sobre todo me contaban (¡y me siguen halagando, felicitando y contando!) que gracias a mi cuenta habían mejorado su alimentación y aprendido mucho. Sus ideas y sugerencias, tanto ayer como hoy, para que haga publicaciones, y todo el apoyo que recibo de miles y miles de seguidores, me hicieron sentir

más ganas de continuar avanzando y enseñar sobre alimentación, que es algo muy importante.

También a través de esta cuenta conocí a pacientes nuevos, a mucha gente con ganas de mejorar y de aprender a comer ¡Todo esto también es muy bueno!

Obviamente, y como en toda red social, no todos son elogios, sino que también recibo críticas, que pueden ser útiles cuando son constructivas, pero lamentablemente han llegado hasta a insultarme y hacer comentarios “fuertes”. Son la minoría, y nada de eso me impide seguir brindando información para ayudar a las personas, que es lo que realmente quiero y me gusta.

No es fácil utilizar una red social. Siempre hay que pensar la manera de escribir las cosas para que el que lo lea no lo malinterprete; además, pronto se aprende a prever las reacciones de los seguidores frente a determinado tema, así que hay que tener bien en cuenta qué palabras usar y cuáles no.

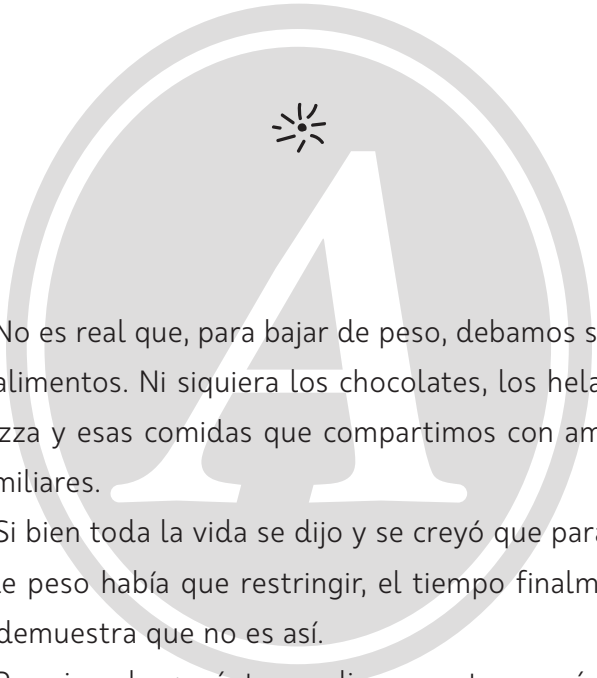
Redactar el texto para un posteo es sumamente difícil y lleva bastante tiempo, aunque no lo parezca. Pensar cada palabra y cada párrafo, para que el mensaje llegue con la intención con la que yo lo comparto y a la vez para reducir al mínimo la cantidad de mensajes malintencionados, lleva mucho trabajo, al igual que saber qué imágenes elegir.

Pero más allá de eso, es algo que me apasiona y que trae sus frutos.

Por suerte, la mayoría y casi todos mis seguidores me brindan un cariño enorme y un gran apoyo. Recibo mensajes muy lindos, y eso me da más ganas de continuar con los posteos de todos los días.



BASTA DE PROHIBICIONES



No es real que, para bajar de peso, debamos suprimir alimentos. Ni siquiera los chocolates, los helados, la pizza y esas comidas que compartimos con amigos o familiares.

Si bien toda la vida se dijo y se creyó que para bajar de peso había que restringir, el tiempo finalmente nos demuestra que no es así.

Por ejemplo, ¿cuántos pudieron sostener más allá de algunos días, algunas semanas, incluso durante algunos meses, una dieta a base de pollo con ensalada, sin hidratos y sin comer un chocolate? Seguramente hayan bajado de peso al final de ese lapso, pero cuando se termina, se produce un efecto rebote y esto hace

que se vuelva a restringir para bajarlo, una y otra vez, en un círculo vicioso.



A veces alcanza con usar un poquito el sentido común... ¿Realmente alguien va a subir de peso por comer un día dos porciones de pizza?

El tema no es dejar de comer las cosas que nos gusten, sino aprender a hacerlo. Este es un trabajo muy largo, no hay "recetas mágicas e instantáneas", si-

no que lleva TIEMPO. Lamentablemente, no todos los profesionales usan este método.

Esto lo sé porque antes de recibirme acompañé a mi mamá a consultar nutricionistas, porque mis pacientes me cuentan sus anteriores consultas y también porque lo veo en varias cuentas de Instagram o de Facebook de algunos colegas que indican el método restrictivo como la base de un plan de descenso de peso.



En la Facultad, jamás nos enseñan a sacar hidratos de carbono, proteínas, ni grasas, sino que se enseña a dar cada uno de ellos de acuerdo con el requerimiento de la persona. De hecho, ciertos alimentos con mala fama ¡ni para una persona con diabetes se eliminan por completo!

Si yo tuviera que explicar por qué tantos profesionales hacen dietas “de fotocopia”, donde se eliminan ciertos alimentos y se restringen otros, diría que es por dos motivos.

El primero es que la educación alimentaria, que es lo que deberíamos hacer todos los profesionales de la nutrición, es un trabajo muy complejo y largo. Consiste en explicarle al paciente cómo comer, en qué horarios, enseñarle a darse cuenta de si tiene hambre o si come por ansiedad, explicarle qué contiene cada alimento, cuáles son las cantidades recomendadas, etc.

Esto es lo que deberíamos hacer todos los nutricionistas, no dar una fotocopia diciendo qué comer y qué no, cuando podemos comer de todo, y eso se enseña.

Por supuesto, existen patologías donde hay alimentos que no se pueden comer, pero eso es por una cuestión orgánica.

☺ [EN PRIMERA PERSONA: INÉS, 21 AÑOS] ☺

Cuando tenía 18 años, decidí ir a la nutricionista para perder unos “kilitos” que siempre me vi de más, pero mi consulta era más que nada por estética, siempre fui de peso saludable.

En mi primera consulta, la nutricionista me pesó y me preguntó a qué se debía mi visita. Le respondí que buscaba bajar 2 o 3 kilos, y aprender a alimentarme mejor. Como en ese momento no tenía una fotocopia, me escribió “la dieta”, que consistía en comer todo verde con pollo, carne, etc. Mis opciones de merienda eran un té con 4 galletitas de agua o un vaso de yogurt con una fruta.

A todo esto, yo siempre fui de hacer mucha actividad física, me gusta mucho ir al gimnasio. Mientras me alimentaba así, iba como mínimo tres veces por semana al gimnasio.

Esta alimentación la hice durante dos semanas y obviamente logré bajar esos kilos que molestaban, pero me sentía débil y muy cansada, sin energías y con mucho miedo de volver a subir de peso, ni hablar de las veces que me prohibí algún que otro alimento.

Con el tiempo, apareció el “efecto rebote” y aumenté de peso, aunque siempre manteniendo un peso saludable. No entendía en qué fallaba al alimentarme, y entonces me di cuenta de que no sabía alimentarme o calcular una buena porción.

Ahora, con la ayuda de muchas cuentas de Instagram, incluida la tuya, me doy cuenta de por qué fallé en ese momento y aprendo a alimentarme mejor; a comer sin culpa y, lo más importante, a sentirme saludable. También asisto a una nutricionista dos veces al mes.

El segundo motivo que impulsa a un profesional que da una dieta restrictiva es que el paciente, al consumir una limitada cantidad de alimentos, va a bajar rápido y se va a entusiasmar; entonces, volverá a la consulta, sin saber lo que se le viene después. El profesional que saca alimentos para que el descenso sea rápido no le cuenta al paciente que esa conducta tendrá un efecto rebote, que la ansiedad le aumentará, que va a tener hambre y se va a aburrir de comer siempre lo mismo. El resultado es que el paciente perderá masa muscular y comenzará a obsesionarse con los alimentos y a tenerles miedo en el futuro.

☺ EN PRIMERA PERSONA: CARLA, 25 AÑOS ☺

Cuando empecé a tomar conciencia de la alimentación y el entrenamiento que hago, busqué una nutricionista deportóloga que me ayudase a llegar a mis metas deportivas, pero para mi asombro me armó una dieta que casi no contenía hidratos de carbono, ni carne, ni alimentos! Por ejemplo, 3 veces a la semana tenía que cenar caldo con una fruta cítrica.

Pasaba mucha hambre, por lo cual me dominaban la ansiedad y el mal humor.

Después de 2 semanas de llevar a cabo esa dieta, tuve atracones impresionantes. En 3 días, viernes, sábado y domingo, comía todo el tiempo ¡¡¡y subía 2 kg!!! Cambié de nutricionista y me armó un plan basado en lo que a mí me gusta comer, sin restricción de ningún tipo, y basado en mi estilo de vida. ¡Logramos juntas un final feliz!

Por el largo trabajo que exige educar a alimentarse y por alcanzar enseguida el entusiasmo de los pa-

cientes: esos son los motivos por los que creo que hay profesionales dan las dietas “de fotocopia”, cosa que no está bien.

Todos los seres humanos necesitamos aprender a comer, no a hacer manejos y restringir para que el número de la balanza cambie.

Vivir con prohibiciones hace que nos aumente la obsesión con las calorías y el cuerpo, que no podamos disfrutar de salidas y eventos, lo que es totalmente insano, y ahí se pone en juego nada menos que la SALUD MENTAL.

Cuando uno está en período de restricción, empieza a desear todos los alimentos que se prohíben y siente una culpa excesiva cuando los consume. Esto es muy peligroso, porque varias personas son vulnerables a padecer trastornos alimentarios; empezar con restricciones puede provocar que se desarrolle una obsesión muy grave.

Tampoco es sano estar en una reunión y llevarse una vianda, comer antes o no comer nada y mirar cómo los demás sí lo hacen. Eso no es bueno y uno no la pasa bien.

En estos casos hay que enseñarle al paciente cómo manejarse frente a esas situaciones, para que pueda disfrutar y comer lo que le gusta, sin sufrir.



En el consultorio tengo diálogos muy frecuentes de este estilo:

- ¿Cómo estuviste con la comida?
- Bien, pero derrapé un poco.
- ¿Qué pasó, cómo fue?
- Venía bien hasta que comí un alfajor y tuve un cumple y comí algunas cosas.

¿Saben por qué vienen estos pensamientos? ¡Por la cantidad de nutricionistas que prohíben alimentos y por los mitos que circulan sin control! Si un profesional prohíbe, la persona que decide comer un alfajor o un helado va a sentir culpa y que “desbarrancó”.

¡Lo mismo puede pasar un fin de semana! Tenemos que aceptar que (¡por suerte!) hay reuniones con amigos, fiestas o comidas en familia, y que disfrutarlas no es desbarrancar, sino comer un poco más y diferente de los demás días.

Ahora bien, ¿qué vendría a ser un desbarranque de verdad? Hacer la típica “ya que comí un alfajor, sigo, total arruiné todo”. ¡Eso sí es “desbarrancar” y comer por demás y mal!

Yo jamás retaría o le diría a un paciente que hizo las cosas mal por comerse dos porciones de pizza o disfrutar una comida en familia, ¡porque forman parte de lo lindo de la vida!

Tenemos que tratar de dejar de lado esos mitos y el pensamiento que comer ciertos alimentos nos van a hacer engordar. ¡Lo que hace engordar es el exceso prolongado en el tiempo!

La alimentación es un tema muy delicado y en el consultorio debemos cuidar tanto la salud física como mental del paciente. Por eso, hay que ser muy cuidadosos a la hora de asesorarlo, porque, como dije antes,

hay personas muy vulnerables a padecer trastornos de la conducta alimentaria.

⋈ EN PRIMERA PERSONA: AGUSTINA, 20 AÑOS ⋈

Hace dos años fui a un nutricionista. Al principio parecía un hombre copado e incluso en nuestro primer encuentro me dijo: “Pero ¡vos no necesitás bajar de peso!”. Si hubiera sabido todo lo que venía después, no habría vuelto nunca a su consultorio.

Al principio comencé a bajar de peso de forma rápida hasta que me estancué y, a pesar de exigirme mucho en el gimnasio, no lograba bajar de peso. Mi nutricionista comenzó a enojarse conmigo por no bajar y sesión tras sesión me retaba, incluso ponía en duda el hecho de que yo no estuviese comiendo cosas que “no debía”.

Entonces le surgió la idea de que hiciera una dieta excesivamente estricta, la cual me prohibía comer frutas o verduras, y mis cenas eran 2 salchichas light y media lata de paté, entre otras comidas absurdas y mínimas. Aun así no podía bajar de peso y mi mal humor

crecía día a día por no poder comer una ensalada o fruta.

Cuando me di cuenta de que estaba entrando en un trastorno alimenticio, decidí dejar de asistir a su consultorio y volver a disfrutar de la comida.

