GOETHEANUM COMUNICACIÓN

Goetheanum, Dornach, Suiza, 26 de junio de 2024

**La nutrición como una cuestión de relación**

**Manual ‹Del sistema nutricional al organismo nutricional› de Jasmin Peschke**

**Comer sano es una cuestión de relación. Empezando por la atención en los distintos sabores que pueden distinguirse. La compra también forma parte de esta actitud, porque muestra la conciencia que el consumidor pone en los alimentos y, por tanto, en la procedencia y método de producción de ellos.**

¿Tiene consecuencias económicas comerse una fresa? Para Jasmin Peschke, no cabe ningún tipo de duda: «A quien le parece más sabrosa una fresa que la otra, quizá le interese saber de dónde procede. Si compras fresas de una explotación de confianza por la calidad probada de sus productos, estás apoyando el método de cultivo que practican». Para la ecotrofóloga, la cuestión también tiene un lado interno: Al conectar con un alimento, se afina progresivamente la percepción sensorial; además de ello, la degustación consciente y atenta también favorece la digestión.

«El camino hacia un futuro saludable», prosigue Jasmin Peschke, «será exitoso en la medida en la que el sistema alimentario – es decir, la producción, la transformación, la distribución y el consumo – funcione como un organismo alimentario vivo, en el que todos los órganos funcionan de forma independiente y, sin embargo, actúan como un solo conjunto para un futuro saludable». La nutricionista ha recopilado varios ejercicios de atención plena hacia la degustación de la comida, que pueden conducir a alimentación más saludable y tolerable.

Aunque los ejercicios no eliminen necesariamente las intolerancias alimentarias, ayudan a aumentar la salubridad a través del disfrute de la comida, y contribuyen a una agricultura más sana. «El menosprecio de la relación con los alimentos significa un menosprecio de las propias necesidades», dice Jasmin Peschke, volviendo a temas concretos de la nutrición. Su sugerencia: hablar con otras personas sobre cómo perciben el sabor de los alimentos. Un diario de comidas también genera conciencia sobre lo que se comido a lo largo de un día, posiblemente de paso y sin necesidad.

Jasmin Peschke afirma que, al desarrollar una relación consciente con la comida y el propio comportamiento alimentario se influye en la producción de los alimentos. Y que en lugar de concebir el sistema económico agrícola como ‹sistema alimentario›, puede ser más adecuado entenderlo como un organismo: «Un organismo se desarrolla, recoge impulsos externos y los transforma». En este sentido, incluso la relación con una fresa puede influir en las condiciones de su producción.

(2457 caracteres/SJ; traducido por Michael Kranawetvogl)

**Manual (en alemán, en inglés)** Jasmin Peschke: Del sistema nutricional al organismo nutricional. Hacer funcionar la transformación **Web (en alemán)** www.goetheanum.org/fileadmin/landwirtschaft/Ernährung/Peschke\_Ernaehrungsorganismus.pdf **Web (en inglés)** www.goetheanum.org/fileadmin/landwirtschaft/Ernährung/Peschke\_Ernaehrungsorganismus\_EN.pdf

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