

Título: Madre sobre decisiones informadas sobre alimentos

Tema: Decisiones informadas

Temas: pensamiento crítico sobre alimentos, impacto ambiental, dieta libre de gluten, conversaciones familiares

Hace unos meses, a mi hija María, de 16 años, le diagnosticaron intolerancia al gluten. La noticia llegó después de varios años de problemas estomacales y mucha frustración por no saber qué era. Al principio, nos sentimos aliviados de saber finalmente cuál era el problema, pero los cambios causaron mucha tensión en nuestra familia. María me ayudó a buscar nuevas recetas y alternativas, pero no fueron muy bien recibidas en nuestra mesa, digamos. Mi hijo Pedro, de 14 años, hacía muchas bromas sobre María y mi esposo tampoco me apoyaba mucho. María estaba muy frustrada y yo estaba exhausta de tener que cocinar dos cosas diferentes todo el tiempo. Nos sentimos bastante perdidos, para ser honestos.



Fue genial compartir este desafío con los otros padres. Cuando me enteré del ejercicio de la cesta de la compra se me ocurrió la idea: ¿Y si pudiéramos cambiar el enfoque de la dieta de María a un objetivo común para que nuestra familia tuviera hábitos más sostenibles? Mi hijo Pedro estaba bastante implicado en temas ambientales, así que podría funcionar. Incluso se había ofrecido como voluntario para actividades de limpieza de playas durante el verano. Casualmente, en la escuela de Pedro había actividades ambientales propuestas para la semana siguiente y él tenía que hacer un informe sobre dichas actividades. Cuando le dije a Pedro que María y yo podíamos ayudarlo con su tarea, al principio se mostró un poco escéptico, pero poco a poco fué aceptando la propuesta de evaluar el impacto ambiental de los alimentos que teníamos en nuestra casa. Puedo asegurarles que simplemente reuniéndonos alrededor de la mesa del comedor y leyendo las etiquetas e investigando juntos los ingredientes, sentí que la idea estaba siendo un gran éxito.

Parecía que finalmente teníamos un objetivo común. Nos sorprendió descubrir cómo podía afectar el tipo de alimentos que consumimos, no solo al medio ambiente, sino también a nuestra salud. Entonces,

María descubrió la página de Salud sin gluten en Instagram y empezó a leer sobre pequeños cambios concretos que podíamos hacer en nuestra rutina diaria. Asistimos a un seminario web con ellos que fue bastante inspirador. Luego, descubrimos una pequeña tienda local que tenía muchos productos ecológicos y siendo la dependienta intolerante al gluten también por lo que nos dio muchos consejos. Uno de ellos fué recomendarme un buen nutricionista. Fue como el efecto bola de nieve. Por ejemplo, me sorprendió sentir el gran impacto que supuso para mí, simplemente el hacer la compra en el mercado del agricultor local y en el herbolario en lugar de ir a un gran supermercado. Un mundo completamente nuevo se abría frente a mis ojos. A veces, todavía me siento abrumada porque hay tantas cosas a tener en cuenta, pero lo mejor es que mis hijos siguen entusiasmados con nuestro propósito. Ellos investigan y tienen mucha iniciativa a la hora de determinar qué debemos comprar, nuevas recetas, etc. Es un alivio para mí sentir su apoyo. Con algo de suerte, lograremos que, muy pronto, mi esposo, lo tengamos a bordo de esta aventura familiar.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Month/ Year: November 2021