¿Bien alimentados?

Esta imagen reproduce diversos iconos de alimentos esbozados, creados por Freepik. Con ella podemos centrarnos en cómo es nuestra alimentación, descubrir cuáles son los hábitos más saludables y, sobre todo, ver que muchas otras personas de nuestra edad no tienen las oportunidades que nosotros tenemos.

La imagen en general

Vemos la imagen y nos dejamos llevar por lo que vemos. Comentamos todo lo que se nos ocurra. En algún momento se puede reconducir las intervenciones para centrarnos en estos aspectos:

- ¿Qué nos recuerda? Podemos centrarnos también en nuestros alimentos infantiles, alimentos que nos gustan o nos disgustan, alimentos que hemos dejado o recuperado, recuerdos de gente con la hemos comido…
- ¿Qué nos hace pensar? ¿Cuál ha sido nuestra relación con los alimentos? ¿Cuál es en la actualidad? ¿En quién nos hace pensar cada uno de esos elementos?
- ¿Qué nos apetece y qué no? ¿Por qué?
- ¿Qué nos lleva a hace eso que vemos? ¿Cómo hemos actuado o podemos actuar ante las situaciones de quienes no tienen lo necesario para vivir?

Los elementos concretos

Cada uno elige tres elementos de los que parecen en la imagen: tres que más le gusten y tres que le disgusten.

- ¿Por qué han sido estos?
- ¿Qué conclusiones sacamos del resultado?

Después podemos centrarnos en los elementos agrupados según características comunes y señalar cuál es o cuál ha sido la relación que mantenemos con ellos:

- Alimentos calientes: leche, sopa, carne, infusiones, café… ¿Preferimos alimentos fríos o calientes?
- Alimentos elaborados: plato de comida, tostada, pescado, pizza, pata de pavo, pata de pollo, minipizzas, pan, queso, huevo pasado por agua, pollo entero, hamburguesa, perrito, leche, pincho moruno, huevo frito… ¿Qué alimentos no aparecen que forman parte de nuestra dieta habitual?
- Frutas: manzana, cerezas, uvas, limón, pera, plátano, sandía… ¿Cómo nos llevamos con la fruta?
- Verduras: pepino, berenjena, pimiento, alcachofa, zanahoria, nabo… ¿Y cómo nos llevamos con las verduras?
- Postres y dulces: helados de tres bolas, tarta, cruasán, copa de nata, napolitana, cuenco con helado y chocolate, helado de una bola, tarro con golosinas, magdalena, polo, caramelos y dulces… ¿Sabemos prescindir de lo innecesario?
- Instrumentos culinarios: tarro cerrado, salero, perola, aceitera, microondas, cuchara, cuchillo y tenedor, botella, azucarero, gorro de cocinero, olla, cafetera, cazo… ¿Cómo se nos da en la cocina? ¿Cuáles de esos instrumentos reflejan lo que nosotros somos ahora?
- Vasos y copas: jarra, vaso de vino, jarra de cerveza, vaso de cóctel, vaso de agua, copa de vino copa de cóctel, vaso estrecho, copa de nata… ¿Con quién usaríamos cada uno de ellos?

Como resultado vemos y resumimos lo que ha salido. Y profundizamos en algunos otros aspectos:

- Nuestra alimentación: ¿Qué alimentos nos faltan para una alimentación equilibrada? ¿Qué tentaciones tenemos de bulimia o anorexia?
- Alguien (nos) prepara la comida: ¿Quién nos cuida o prepara la comida? ¿Qué muestras de agradecimiento tenemos con ellos?
- Comemos juntos: ¿Con quién son nuestras comidas? ¿Cómo las celebramos?
- Nosotros, ¿comemos para vivir o vivimos para comer?
- Y la eucaristía es una comida. ¿En qué debería cambiar si nos tomamos en serio esa realidad?
- Hay muchas personas que no tienen lo mínimo para comer cada día… ¿Cómo podemos colaborar para que sea una realidad lo de "danos nuestros pan de cada día"?

Herminio Otero