
Secció entrevista: La Bárbara Pañeda i la transició alimentària. Què és Nutres?

09/04/2020

Entrevista original a: <https://www.espacioc.es/single>



Pregunta: Qui és la Bárbara Pañeda i el Projecte NUTRES?
I per què és necessari?

Bárbara: Soc una dona i mare, que des de molt petita vaig tenir una relació difícil i conflictiva amb el menjar, amb l'alimentació i amb la nutrició. Arran d'una recerca personal i de diverses situacions, no de malaltia, però sí d'un malestar molt gran i incomoditat profunda amb mi mateixa i amb el meu cos, **vaig començar un camí de trobada, recerca i de transformació en relació a tota la meva vida i a l'alimentació en particular.** Això va ser a l'any 2000, així que ha passat molt de temps.

La meva formació com a biòloga, inicialment em va suposar més un handicap que un ajut perquè l'explicació científica de la nutrició no em va ajudar a entendre'm. Va ser l'experiència en el canvi d'aliments, d'hàbits, la comprensió de com funcionava

el meu cos, el que em va ajudar, i així vaig poder unir la biologia amb el meu propi aprenentatge.

De la meva experiència personal i després de la maternitat, en va sorgir la professió, per aportar al món el que jo havia après i experimentat. **Vaig iniciar la feina en escoles infantils, on tot comença, dels 0 als 3 anys i així es va gestar NUTRES (Nutriendo Escuelas).** D'aquesta manera vaig poder contrastar i confirmar com, des de les escoles, es pot desenvolupar tot un projecte que per a mi és la Promoció de la Salut en el que tots els actors implicats prenen part per dur a terme un canvi en el paradigma.

Aquest canvi de paradigma és necessari, i ara més que mai el podem veure perquè l'ésser humà, com a ésser viu, forma part de l'entramat d'aquest lloc on vivim, que li diem planeta terra, i necessita desenvolupar-se de forma harmònica i aquesta harmonia, entre moltes d'altres coses, la donarà la forma en què ens alimentem, com produïm, com comprem i on comprem.

A l'hora d'implementar els canvis, **Nutres** acompanya, facilita, gestiona els processos, els menjadors escolars, per a què siguin Eco-menjadors Saludables, Sostenibles i Educatius. Tot això a través d'una línia de treball emmarcada en **l'Alimentació Conscient** i la consolidació d'un teixit social que l'acompanyi.

Pregunta: Fa uns mesos, vàrem crear des d'Espacio C, el projecte En Consciència des de la filosofia d'una cultura integral que és a la vegada un mitjà i una fita per treballar la salut i l'alimentació amb una mirada també al treball artístic. En la teva participació a la conferència "La alimentación, Fuente de vida" ens parlaves de l'alimentació conscient i efectiva. Explica'ns què vol dir això, som el que mengem, literalment?

Bárbara: Si les persones ens parem uns instants, tanquem els ulls i ens permetem sentir què som, què diríem? Jo puc donar una explicació biològica, metabòlica de com uns aliments finalment es tornen literalment carn, i els que no, s'expulsen. Ara bé, som conscients d'aquesta realitat? Ens adonem d'això? Quines implicacions té? Fer una alimentació conscient té molt a veure amb sentir-nos per dins i per fora, en relació al nostre lloc en el món i no tant amb la part objectiva de com s'aconsegueixen els nutrients o com es cremen les calories. I sento tot això molt important, la proposta de l'alimentació conscient està més encaminada a **poder posar llum en el que sí que em fa bé, en la part profunda, i en el que no em fa bé.** En reconèixer quins aliments m'alimenten les emocions; com és això de què les emocions venen també dictades pel que estic menjant. Moltes vegades no només mengem amb la boca, també estem menjant en relació al què decidim mirar, veure, sentir, tocar, percebre).

Som més el que assimilem que no pas el que mengem perquè moltes vegades mengem aliments que no es queden amb nosaltres. Per això és tan important allò que assimilem de veritat. Per poder assimilar, necessitem estar en un estat determinat. Diguem que seleccionem de forma conscient allò que volem que es quedi amb nosaltres. El que passa és que això és un procés més o menys ràpid i

actualment amb la premsa que ens acompanya, no és fàcil que la gent dediqui aquest **temps a sentir**.

Pregunta: si ens posem a pensar, des de petits hem creat una relació molt íntima amb el menjar des de totes les esferes: quedem per “prendre alguna cosa”, no concebem el cine sense crispets i als infants quan es porten malament els castiguem sense postres. Creus que a Espanya som conscients de la necessitat d'aquesta transició alimentària des de la infància? Quins beneficis pot portar un canvi d'aquesta magnitud en un infant?

Bárbara: La transició alimentària suposa, des del meu punt de vista, posar en un lloc a l'alimentació com una font més de consciència, d'alegria, de vida, d'obertura de capacitats. Em pregunto, per què està unida la diversió o les trobades amb menjars copiosos, on després necessitem una pastilla per digerir tot el que hem menjat? Quin sentit té acabar amb ressaques, amb malestar general quan el que estàvem buscant era una trobada amb aquells i aquelles amb qui estàvem compartint? **Alimentar-nos és un procés que pot estar carregat de vincle, d'amor, de presència, de trobada o bé pot estar carregat d'inconsciència, desconexió i finalment d'un gran buit.**

El projecte **Nutres**, en particular i de totes les empreses i persones que estan formant part d'aquesta transició en general, està emmarcat en una realitat molt gran que va més enllà de la salut individual de cada persona, tot i que la té en compte.

L'alimentació és un procés cultural que està íntimament lligat als efectes, a les formes de producció, a l'economia, a la forma que tenim d'organitzar-nos com a societat, a les prioritats que tenim.

I tot això és un procés educatiu, per tant, en la mesura en què estiguem acompanyant, durant el procés, a les criatures d'avui, estarem posant una llavor del que volem per al present i per al futur. Apareix la paraula sostenible en aquest moment de la nostra vida i ens podem preguntar, la nostra forma de produir és sostenible per al conjunt del planeta?. La nostra forma de consumir és sostenible?. La nostra manera d'acaparar (perquè moltes vegades anem més enllà del necessari per entrar en allò superflu és sostenible?

El projecte està emmarcat en escoles, tot i que jo m'adono que és un projecte molt important per als adults, de desaprendre per poder aprendre.

És una oportunitat per transformar la mirada de l'adult i, un cop més, prendre la infància com una gran mestra i com una oportunitat per al nostre propi aprenentatge.

I per una altra banda, treballant directament amb la infància el que estem fent és que els futurs adults, que seran futurs consumidors, tinguin valors assentats en aquest desenvolupament harmònic: els valors de sostenibilitat, l'ecologia i la salut.

I en el projecte de Nutres, estem incorporant de forma explícita el valor educatiu que té el projecte d'un **Eco-menjador**, on estem ensenyant des del moment d'iniciació al menjar més enllà de la lactància. El respecte en aquest aprenentatge, l'experiència en relació als diferents tipus d'aliments, colors i formes deixant que siguin les criatures les que vagin reconeixent la seva veritable necessitat d'alimentar-se i per tant, mai s'imposa ni s'obliga, si no que es respecten els ritmes, i els moments individuals.

Pregunta: En relació a la cultura i l'educació, son el govern i altres agents majors, qui tenen el paper d'implantar les mesures, triant entre unes i altres i dictant la regulació necessària per al seu compliment. Creus que la nutrició a les escoles i en altres àmbits públics (fires, festivals, hospitals) és un tema que s'ha descuidat? Què planteja "NUTRES" en aquest nivell per aconseguir canvis?

Bàrbara: El recolzament institucional és senzillament FONDAMENTAL. I tal com deia una companya en aquest camp, s'ha de ser valent per plantejar estratègies encaminades a una transformació alimentària. S'ha de posar atenció de forma forta, valenta i compromesa en aquesta transformació i dotar de recursos a nivell legal i estructural a qui ha d'implementar els canvis.

Nutres neix amb la vocació de ser un agent que faciliti aquesta transformació. Com una frontissa que entrellaça els diferents àmbits d'actuació i els fa funcionar de forma harmònica. La proposta té una perspectiva, com deia abans, de Promoció de la salut. Per què? Perquè té en compte a tots els protagonistes implicats: des de les famílies, les comunitats educatives, el sector productiu, la comunicació i la divulgació, la creació de models que es poden replicar en diferents llocs. Com totes les àrees de la nostra vida, l'alimentació no ha d'estar fora dels paràmetres de la societat en la que vivim. actualment no hi ha cap consciència dels processos productius, cap consciència dels residus generats, cap consciència de les necessitats nutricionals reals. sempre estem mirant cap a un altre costat i posant en valor un consum excessiu, una quantitat de productes (que no aliments) que ens fan la vida més còmoda. Quin és el preu? A costa de què? unim la festivitat normalment amb grans excessos i malbarataments i unim també la festivitat amb tot allò que en realitat ens fa mal a nosaltres com a éssers vius i al lloc on vivim, com una gran espiral que té vida pròpia i que és difícil de frenar.

El projecte de Nutres ve a ser la part de la **consciència col·lectiva** en relació a la cura de la vida. Formem part de la xarxa, d'un espai en el que vivim i la manera en la qual ens tractem i tractem aquest planeta és decisiva per posar rumb cap a allò saludable, cap a allò sostenible. Això implica **donar valor** al què anomenem cultura de la cura, de la vida i això implica fer-nos conscients d'aquesta necessitat i ser valents a l'hora d'implementar-la.

Les afeccions en relació amb el model hem viscut, també **es poden transformar**. A les escoles bressol, ara, les festes estan plenes de fruita, batuts elaborats en les

pròpies cuines, de colors de les verdures. Això és el que serà la base del record dels infants que hagin tingut aquesta experiència i això serà el que busquin.

Pregunta: en aquesta situació de confinament i amb un virus aguantant el nostre sistema immunològic, més que mai és important l'alimentació. Quins consells ens dones per mantenir-nos positius en salut mental i sans en el terreny físic?

Bárbara: mantenir-nos positius és una manera de mirar el món, amb la confiança profunda en la vida. **Cultivar aquesta manera de mirar el món suposa fer-nos càrrec de tot el que ens va passant per dins.** Som els amos dels nostres pensaments, i per tant, podem i és la nostra responsabilitat cultivar pensaments que ens ajudin a desenvolupar aquesta confiança activa. Reconèixer el que estem sentint i viure-ho sense emetre judicis de valor. Deixar ser. **I en el terreny físic és un moment que convida a la introspecció,** a asseure'ns a menjar quan tenim gana, a posar a la nostra taula més verdures de temporada, aprofitar el temps de què disposem per tornar a aquest acte que s'ha convertit en revolucionari, que és CUINAR!

A menjar més llegums, més cereals integrals (arròs, quinoa, mill, avena, blat, espelta...), a elaborar postres deliciosos amb tot el que tenim al nostre abast que no porti sucre afegit (dàtils, panses, orellanes, fruites, verdures dolces com la carbassa, la pastanaga, el carbassó). A aprofitar els fruits secs, les llavors, fer germinats.

Amb tot això tindrem el nostre terreny intern en bones condicions, el nostre sistema immunològic a punt.

Pregunta: El japonès Masaru Emoto parla de les vibracions i els pensaments positius transmesos a través de les molècules d'aigua per explicar com allò que diem (i en conseqüència allò que pensem) afecta també a l'estat físic. L'ésser humà està format per un alt percentatge d'aigua. Creus que els nostres pensaments afecten a com ens sentim físicament?

Bárbara: Jo crec que n'hi ha prou en observar què ens passa quan el pensament es dispara cap a la por, l'angoixa, la preocupació. Sentirem taquicàrdies, cansament, estrès, tindrem dolors. Què està alimentant els nostres pensaments? Com li donem espai, a aquest pensament? El nostre cos està format en gran part per aigua, i llavors, com s'ordenen les nostres aigües en funció dels nostres pensaments?

Estem generant harmonia o estem generant distorsió? Novament, ens toca posar a observar-nos, mirar-nos per dins, posar atenció en nosaltres mateixos.

Crec que ens fa falta un silenci en l'experiència que ens tocarà aprendre a cultivar.

Pregunta: En relació amb les anteriors preguntes i amb la importància que adquireix l'alimentació aquests dies, com experta en salut i des del terreny científic: de quina manera el consum de les propostes culturals que s'estan llençant en els medis de comunicació també beneficia al nostre estat emocional?

Bárbara: La biologia, la vida de l'ésser humà està directament influenciat per la cultura. Hi ha una part de l'Antropologia que és precisament Antropologia de la Salut i que estudia com la biologia es veu modificada pels patrons culturals en els quals s'emmarca una població. I la biologia és un tot on les emocions juguen un paper molt important en la construcció d'una realitat que anomenem Salut, o bé en la construcció d'una realitat que anomenem Malaltia. D'aquí podem entendre, que tota proposta cultural està directament relacionada amb aquest espectre.

Llavors, si això és així, igual que estem optant per un consum sostenible, ecològic, saludable en l'aspecte físic, també podem optar per un **consum conscient de propostes culturals que estiguin en línia i que ajudin en el desenvolupament d'un estat emocional conscient, positiu, vital**. I això no vol dir que existeixin emocions que no viurem, més en aquestes circumstàncies que estem vivint....

Més enllà d'això, hem d'aprendre a mirar el que ens passa, des d'una positivitat i un aprenentatge.

Per exemple, per a mi, **Espacio C** és positivitat en acció, és un autèntic programa de Promoció de la Salut, **perquè aporta vida a la vida, des de la creativitat, des de la consciència i des de l'espai comunitari**.

Entrevista realitzada per Espacio C (Cultura + Creación + Colaboración).